

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIMNI LOYIHALASHTIRISH VA BOSHQARISH

Dotsent:

F.Xomudjonova

Normamatov Muxammad Ismoil o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat 4-bosqich talabasi

Ko'kdala tumani 1-son kasb hunar maktab jismoniy tarbiya rahbari

Annotatsiya: *Ushbu maqola jismoniy tarbiya va sport ta'limini loyihalashtirish va boshqarish jarayonini yoritadi. Maqolada maqsadlarni aniqlash, dastur loyihalash, resurslar tayyorlash, natijalarni nazorat qilish va baholash, o'zgarishlar kiritish hamda sog'liqni saqlash va xavfsizlik masalalariga e'tibor qaratiladi. Har bir bosqichda muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan usullar va tavsiyalar keltiriladi. Ushbu yondashuvlar jismoniy tarbiya va sport ta'limining samaradorligini oshirishga yordam beradi, o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilaydi va sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy ehtiyoj; jismoniy madaniyat; mashg'ulotlar; sport etikasi; pedagogik nazirat.*

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport juda mashhur. Sportga bag'ishlangan maqolalar, kitoblar yozilgan, unga bag'ishlangan filmlar, sotsiologlar, shifokorlar, tarixchilar, o'qituvchilar va boshqa mutaxassislar uning muammolarini o'rganishga e'tibor bermoqdalar. Bularning barchasi nafaqat modaning obro'si, balki zamonaviy jamiyatda jismoniy madaniyat va sport egallagan o'rnini aks ettiradi. Jismoniy madaniyat va sport har tomonlama va har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish omillari bo'lgan turmush tarzini izchil rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya sog'lom, jismoniy barkamol, ijtimoiy faol avlodni shakllantirishga qaratilgan pedagogik j'arayon.

Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy kuchlarni har tomonlama rivojlantirish, mehnat qobiliyatini oshirish, ijodiy uzoq umr va faoliyatning barcha sohalarida band bo'lgan odamlarning umrini uzaytirish muammolarini hal qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida inson tanasining morfologik va funktsional yaxshilanishi, jismoniy fazilatlarining rivojlanishi, vosita ko'nikmalarini shakllantirish, maxsus bilim tizimlari va ulardan jamoat amaliyotida va kundalik hayotda foydalanish amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar mehnat unumdorligiga ta'sir qiladi, ular aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlarning yuqori ijodiy faolligiga hissa qo'shadi. Muayyan sport va jismoniy mashqlar bilan muntazam mashg'ulotlar o'tkazish, ularni mashg'ulot rejimida to'g'ri ishlatish o'quvchilarning aqliy qobiliyatini oshirishga, zarur bo'lgan bir qator fazilatlarini - fikrlash chuqurligini, kombinatorlik qobiliyatini, operativ, vizual va eshitish xotirasini, sensimotor reaksiyalarni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport ish joyidagi kasalliklar va shikastlanishlar darajasini pasaytirishda muhim omil

hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport nafaqat odamlar uchun, balki kasblari alohida jismoniy kuch yoki maxsus aqliy kuch talab qiladiganlar uchun ham zarurdir, chunki zamonaviy turmush sharoitlari (ishlab chiqarishda ham, kundalik hayotda ham) jismoniy holat muqarrar ravishda pasayishiga olib keladi.

Jismoniy madaniyat va sport har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga ega. Mashg'ulotlar jarayonida axloqiy, aqliy, mehnat va estetik tarbiya amalga oshiriladi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va sportning shaxsga ta'siri juda o'ziga xosdir va uni boshqa yo'llar bilan to'ldirib bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya axloq bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotlarda va ayniqsa sport musobaqalarida odam kuchli jismoniy kuchga ega bo'lib, bu iroda, jasorat, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik, o'ziga ishonch, chidamlilik, intizom kabi fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar va sport yo'naltirilgan va odatda jamoada o'tkaziladi. Shu sababli sport faoliyati kollektivizm, o'z jamoasiga sadoqat hissini uyg'otadi. Sportda halollik, raqibga hurmat, o'z xulq-atvorini sport etikasi qoidalariga bo'ysundirish kabi axloqiy fazilatlar namoyon bo'ladi.

Tizimli jismoniy tarbiya va sport aqliy faoliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, universitet talabalari uchun zamonaviy o'quv dasturlarini ishlab chiqish muhim nêropsikik yuk bilan bog'liq. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi - bu o'quv yili davomida aqliy faoliyat turg'unligini ta'minlovchi muhim omillardan biri. "Tana holati - optimal jismoniy faollik - aqliy mehnat qobiliyati" tizimida oxirgi aloqa to'g'ridan-to'g'ri birinchi ikkiga bog'liq ekanligi aniqlandi. Shuningdek, o'quv yili oxirigacha yetarlicha o'qitilmagan o'quvchilarning diqqat, xotira va aqliy operatsiyalar soni kabi ko'rsatkichlar sezilarli darajada kamaygani qayd etildi. Ushbu davrda aqliy nogironlikni saqlab qolish har bir o'quvchining jismoniy holatini hisobga olgan holda jismoniy mashqlar va sportning uzluksizligini ta'minlash va bu borada o'quv yuklarini tartibga solish, shuningdek, sinfda ijobiy hissiy muhitni ta'minlashdir.

Inson salomatligini mustahkamlash g'oyasi butun jismoniy tarbiya tizimiga kiradi. Jismoniy tarbiya yo'nalishini takomillashtirish tamoyilidan quyidagi qoidalar kelib chiqadi.

1). Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadiganlarning sog'lig'ini yaxshilash uchun davlat oldida javobgarlik. Jismoniy tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar (shifokorlardan farqli o'laroq), odatda, sog'lom odamlar bilan shug'ullanishadi. Ular davlat oldida nafaqat gimnastika, sport, o'yinlar va turizm bilan shug'ullanadiganlarning sog'lig'ini saqlash, balki uni mustahkamlash uchun ham javobgardirlar;

2). Tibbiy-pedagogik nazoratning majburiyati va birligi. Jismoniy mashqlar faqat to'g'ri ishlatilganda shifobaxsh samarani beradigan vositadir. Shu munosabat bilan, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadiganlarning yoshi, jinsi va sog'lig'ining biologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. Tizimli tibbiy va pedagogik nazorat ushbu xususiyatlarni qat'iy hisobga olishni o'z ichiga oladi. Doim yodda tutish kerakki, na o'qituvchi, na yaxshi o'qitilgan, balki talabaning o'zi ham jismoniy mashqlar ta'siri ostida tanada sodir bo'layotgan o'zgarishlarni to'liq va o'z vaqtida payqamaydi. Shifokor yordamga keladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan barcha tashkilotlar uchun talabalarning tibbiy nazorati talab qilinadi. Biroq, tibbiy kuzatuv faqat inson tanasida sodir bo'layotgan o'zgarishlar to'g'risida xabar berish bilan cheklanib qolmasligi kerak. Maxsus pedagogik kuzatuv ko'rsatkichlari bilan bir qatorda tibbiy kuzatuv ma'lumotlari ob'ektiv hodisalar bo'lib, ular

yordamida jismoniy mashqlarning ijobiy yoki salbiy ta'sirini baholash, jismoniy tarbiya usullarini o'zgartirish va takomillashtirish mumkin.

Shifokor, o'qituvchi va amaliyotchining kundalik ijodiy jamoasining jismoniy tarbiya ichki tizimining sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi printsipti. Agar terapevt sog'lig'ining yomonlashishini sezsa va shifokor buni tahlil orqali tasdiqlasa, u intensiv sport turlaridan uzoqlashishi va terapevtik vosita sifatida jismoniy mashqlar bilan qoniqishi kerak.

Shifokor va o'qituvchi mashqlarni bajarishda ishtirok etgan tanadagi o'zgarishlarni hisobga olish asosida buxgalteriya hisobi asosida ushbu sinflarning mumkin bo'lgan uzoq muddatli natijalarini oldindan bilishlari shart.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tamoyilning ma'nosi inson salomatligini mustahkamlash va yaxshilash ta'siriga erishish degan xulosaga kelishimiz mumkin. Ushbu tamoyil quyidagilarni majbur qiladi:

1. jismoniy tarbiya vositalari va usullarining o'ziga xos tarkibini belgilashda ularning sog'liq uchun ahamiyatsiz mezon sifatida asoslanishi zarur.

2. o'quvchilarning jinsi, yoshi va o'qitish darajasiga qarab o'quv yuklamalarini rejalashtirish va tartibga solish;

3. vazifalar va musobaqalar jarayonida tibbiy-pedagogik nazoratning muntazamligi va birligini ta'minlash;

4. Tabiatning shifobaxsh kuchlaridan va gigiena omillaridan keng foydalanish. Shunday qilib, yuqorida aytilganidek, jismoniy tarbiya umumiy qoidalarining asosiy maqsadi quyidagicha:

- birinchidan, maqsadga erishish va jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun eng qulay sharoit va imkoniyatlarni yaratish;

ikkinchidan, jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo'nalishini (yaxlitligi, qo'llanishi, tiklanishi) birlashtirishga;

- uchinchidan, jismoniy tarbiyaning ijobiy natijalariga erishishni kafolatlaydigan asosiy usullarni va ularni amalda qo'llash usullarini aniqlash.

Xulosa: Hech kim jismoniy madaniyat va sportning o'zgaruvchan kuchi bilan taqqoslay olmaydi. Bu quvvat charchoqdan shikoyat qiladigan - qattiq, og'riqli - sog'lom bo'lib, o'jar, sust, tez, zaif, kuchli qiladi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlik sizga yangi murakkab ishlab chiqarish kasblarini tezda o'rganishga imkon beradi; bu shuningdek uchuvchilar, kosmonavtlar va harbiylarni tayyorlashda hal qiluvchi omillardan biriga aylandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 1. Xo'jayev P. Meliyev M., Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish-T., 2016 y.

2. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011

3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari.

4. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi.

5. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev.A va boshqalar "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" O'quv-qo'llanmasi, Farg'ona nashriyoti, 2010.