

## MAKTABDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARINI AMALGA OSHIRISHNING TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

**Sh. Abduraimov**

*TerDPI Jismoniy madaniyat kafedrasida o‘qituvchisi*

**Annotatsiya.** *Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy malakasini oshirish kurslari hamda fakultetlari ishlarini maqsadli qayta yo‘naltirish tizimli yondashuv asosida amalga oshiriladi. Tizimli yondashuvni taqozo etuvchi kasb mahoratiga bo‘lgan asosiy talablar – moslashish xususiyatiga ega foydali natija olish bilim va ko‘nikmalarni ishchi kuchining o‘zgaruvchan bozor sharoitlariga moslashtirish.*

**Kalit so‘zlar:** *jismoniy madaniyat, maxsus mashqlar, sport, jismoniy tarbiya.*

**Annotation.** *Targeted reorientation of professional development courses and faculties of physical education and sports specialists is carried out on the basis of a systematic approach. The main requirements for professional skills that require a systematic approach are the adaptation of knowledge and skills to the changing market conditions of the labor force to obtain useful results with the characteristic of adaptation.*

**Ключевые слова:** *Физическая культура, специальные упражнения, спорт, физическое воспитание.*

**Аннотация.** *Целевая переориентация курсов профессиональной подготовки и факультетов специалистов физической культуры и спорта осуществляется на основе системного подхода. Основными требованиями к профессиональным навыкам, требующим системного подхода, является адаптация знаний и умений к изменяющимся условиям рынка труда для получения полезных результатов, обладающих свойством адаптации.*

**Keywords:** *Physical culture, special exercises, sports, physical education.*

Umumta’lim maktablarida dars faoliyatiga bo‘lgan e’tiborni kuchaytirish va uni shakllantirishning bir qancha ko‘rinishlari mavjud, shuning bilan birgalikda darsdan tashqari tarbiya potentsiali haqida ko‘pgina tadqiqot ishlari olib borilgan va ushbu faoliyatning muhim va madaniy-ma’rifiy aspektlari yoritilib berilgan.

Maktablarda darsdan tashqari jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish faoliyati o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirib, ularning faol hayotiy o‘rnini belgilab beradi. Maktabda jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari faoliyati jismoniy mashqlar bilan tizimli ravishda shug‘ullanishning bir ko‘rinishi bo‘lib, quyidagi pedagogik vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan:

- maktab oldiga qo'yilgan o'quv-tarbiyaviy vazifalarni bajarishda ko'maklashish;
- sog'likni mustaxkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlanishga yordam berish;
- jismoniy tarbiya darslarida olingan bilim, ko'nikma va malakalarni chuqurlashtirish va kengaytirish;
- o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalash va rivojlantirish;
- sport uskuna va anjomlarini avaylab asrash muomalasini tarbiyalash;
- o'quvchilarda jamoatchilik ruxi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odatini tarbiyalash;
- "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish va uni mazmunli o'tgazish;

Mashg'ulotlar mazmuni o'quvchilarning yoshi, jinsi va ularning qiziqishidan kelib chiqadi. Buning sababi bolalar organizmining tez o'sishi va rivojlanishida bo'lib, jismoniy tarbiya darslari jarayonida dasturidagi sport turlari bilan yil sayin chuqurroq tanishishida va o'ziga mos deb bilgan sport turini tanlashidadir. Ushbu jarayon ko'proq boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari faoliyati turli shakllarga ega bo'lib, pedagogik rahbarlik boshchiligida o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda shug'ullanishiga yo'naltirilgandir. Bunda ota-onalarning jalb qilinishi mashg'ulotlar samaradorligini yanada oshiradi. Ushbu faoliyat o'z ichiga jismoniy tarbiya to'garaklari, jismoniy tayyorgarlik guruxlari, atletik gimnastika va turli sport tadbirlarini qamrab oladi.

Jismoniy tarbiya to'garaklarining asosiy maqsadi - o'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan doimiy ravishda shug'ullanishga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ko'maklashishdir. Mashg'ulotlar davomiyligi 45-60 daqiqadan xaftasiga 2-3 marta jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida o'tiladi. Mashg'ulotlar turli sport turlariga bo'linib, guruxlar tuziladi. Mashg'ulotlarning asosiy mazmuni - har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarlik va ko'nikmalarga ega bo'lishdir.

Jismoniy tayyorgarlik guruxlari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish istagi bo'lgan o'quvchilardan va sog'ligi darajasi inobatga olinib tibbiy guruxning tayyorgarlik guruxiga tegishli o'quvchilardan tuziladi. O'quvchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi va yoshiga qarab guruxlarga bo'linadi. Mashg'ulotlar 60 daqiqadan bo'lib, xaftasiga ikki marta o'tkaziladi. Bunda albatta ko'proq maxsus umumiy jismoniy rivojlantiruvchi mashqlar predmetli yoki predmetsiz shaklda o'tkaziladi.

Atletik gimnastika mashg'ulotlariga kuch sifatini rivojlantirish, qad-qomatini yaxshilash, kuchli va chidamli bo'lish istagida bo'lgan o'quvchilar jalb etiladi. Mashg'ulotning bu turida ko'proq koordinatsion harakatlar, egiluvchanlik, muskullar kuchi rivojlanadi. Mashg'ulotlarga bolalar 12 yoshidan ota-onalar va o'qituvchi nazorati ostida qatnashishi mumkin. Aslida mashg'ulotlarga

qatnashishning optimal davri 15 yoshdan hisoblanadi. Mashg'ulotlarni tashkillashtirish maktab sharoitidan kelib chiqqan xolda bajariladi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish guruxi atletik gimnastika kabi maktab sharoitidan kelib chiqqan holda maktabda yoki maktab joylashgan mahallaning biron bir bo'sh binosida tashkil etilishi mumkin. Bunda o'qituvchi va o'quvchilar birgalikda ota-onalarni xabardor qilishi va ularning roziligini olishi kerak bo'ladi. Bu jarayonda umumiy yig'ilish o'tkazilib barchaning roziligi olinadi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi javobgarlikni o'z zimmasiga oladi. Mashg'ulotlar haftasiga 1 yoki 2 marta o'tkazilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya yillik ish rejasiga kiritilgan turli bayram sanalariga bag'ishlangan sport tadbirlaridan tashqari o'qituvchining tashabbuskorligi bilan sportning ommaviy turlaridan sport tadbirlari va musobaqalari o'tkazilishi mumkin. Bu tadbirlar o'quvchi yoshlarda sportning ommaviy turlariga qiziqish o'yg'otib, sport bilan muntazam shug'ullanish ishtiyoqini oshiradi. Maktabda o'tkaziladigan ommaviy sport tadbirlari o'quvchilarda Vatanga bo'lgan muxabbatni rivojlantiradi va o'quvchilar o'rtasidagi do'stlik rishtalarini mustahkamlaydi.

Yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarda tezlikda yuqori natijalarga erishish rejalarini maqsad qilib ish olib borish mutlaqo noto'g'ridir. Yuqori darajada berilgan yuklamalar o'quvchilarning o'sish va rivojlanish funksiyalariga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularda sog'ligining buzilishiga olib keladi. O'quvchilarga beriladigan yuklamalarni ularning yoshidan va individual hususiyatlaridan kelib chiqqan xolda berish lozimdir.

Mashg'ulotlarni tashkillashtirish shakllari va mazmuni maktab sharoiti va o'quvchilarning qiziqishlarini hisobga olgan xolda belgilanib, ularning o'zlariga sport turini tanlash imkoniyati yaratilib berilishi kerak. Darsdan tashqari ishlar o'quvchilarning keng jamoatchilik faoliyati harakatlari negizida tuzilib, maktab rahbariyatining va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining doimiy nazorati ostida faoliyat yuritadi. Darsdan tashqari ishlar pedagogik rahbariyat tomonidan yo'riqnoma va metodik xarakterga ega bo'lib, o'quvchilarda ijodiy tashabbuskorlikning namoyon bo'lishini rag'batlantiradi.

O'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashda darsdan tashqari faoliyatning muhim yo'nalishlaridan biri bu tabiatning tabiiy kuchlarini (quyosh, suv va havo) qo'llashdir. Shu maqsadda maktablarda tabiat qo'yniga turli ekskursiyalar uyushtiriladi. Ushbu sayoxatlar davomida o'quvchilarga ekskursiya davomida o'zini tutish qoidalari o'rgatilib boriladi. Sayoxat jarayoni bolalarda turizm ko'nikmalarini shakllantirib, tabiat va atrof-muhit haqida bilim va tushunchalarga ega bo'lishda ko'maklashadi. Bunda o'quvchilarning jismoniy jihatdan tarbiyalanishi maktabning butun jamoasi va ota-onalarga bog'liq bo'ladi.

Darsdan tashqari mashg'ulotlarsiz bolalarning harakatchanlik faoliyatini to'laqonli ravishda shakllantirib bo'lmaydi. Darsdan tashqari jismoniy va sog'lomlashtiruv ishlari o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlaydi, biron bir sport turiga qiziqish

o‘yg‘otadi, axloqiy sifatlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, ularning kelajakda barkamol inson bo‘lib yetishida muhim rol o‘ynaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xolodov J. K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie dlya vuzov / J. K. Xolodov, V. S. Kuznesov. - M.: Akademiya, 2008.
2. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: uchebnik dlya studentov vysshix uchebnykh zavedeniy / Pod red. Yu.F. Kuramshina. - M., 2004.
3. Latipov I.K. Pedagogicheskie texnologii fizicheskogo vospitaniya v shkole: Leksii 5-8. – M., 2010.
4. Stolyarov V.I., Balsevich V.K., Mochenov V.P., Lubyshva L.I. Moder-nizatsiya fizicheskogo vospitaniya i fizkulturno-sportivnoy raboty v obshchey obrazovatelnoy shkole / Pod obshch. red. dokt. filos. nauk, prof. V.I. Stolyarova. – M.: Nauchno-izdatelskiy sentr «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury», 2009.

**Rezyumi.** Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy malakasini oshirish kurslari hamda fakultetlari ishlarini maqsadli qayta yo‘naltirish tizimli yondashuv asosida amalga oshiriladi. Tizimli yondashuvni taqozo etuvchi kasb mahoratiga bo‘lgan asosiy talablar – moslashish xususiyatiga ega foydali natija olish bilim va ko‘nikmalarni ishchi kuchining o‘zgaruvchan bozor sharoitlariga moslashtirish.

**Resume.** Targeted reorientation of professional development courses and faculties of physical education and sports specialists is carried out on the basis of a systematic approach. The main requirements for professional skills that require a systematic approach are the adaptation of knowledge and skills to the changing market conditions of the labor force to obtain useful results with the characteristic of adaptation.

**Резюме.** Целевая переориентация курсов профессиональной подготовки и факультетов специалистов физической культуры и спорта осуществляется на основе системного подхода. Основными требованиями к профессиональным навыкам, требующим системного подхода, является адаптация знаний и умений к изменяющимся условиям рынка труда для получения полезных результатов, обладающих свойством адаптации.