

JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING UMUMIY TASNIFI VA ULARNI AMALGA OSHIRISH.

Raxmatullayeva Barno

Xorazm viloyati Xiva tumani 23-maktab

jismoniy tarbiya o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7112460>

Umumta'lim maktablarida – o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to'garaklari va seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 4 soatdan) maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchisi (instruktori) hamda oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchisi va kafedra mudiri lavozimlariga xalqaro darajadagi sport musobaqalari g'oliblari tayinlanishi mumkin.

- 2021 yilda umumta'lim maktablariga 50 ta sport zali qurilishi uchun 100 mlrd so'm, sport ta'lim muassasalariga 48 ta sport inshooti qurilishi uchun 400 mlrd so'm ajratiladi.
- 2021 yil 10 aprelga qadar 2022-2023 yillarga mo'ljallangan dastur ishlab chiqilib, shu asosda umumta'lim maktablari sport zallari bilan to'liq ta'minlanadi, har bir tuman(shahar)da moddiy-texnika bazasiga ega bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda boshqa jismoniy tarbiya va sport muassasalarining sport inshootlari quriladi va jihozlanadi.
- Bundan tashqari, prezident imzolagan sog'lom turmush tarziga oid farmonga asosan: ikki oy muddatda umumta'lim, professional va oliy ta'lim muassasalarida darslar oralig'ida (katta tanaffus vaqtida) "Sport daqiqasi" jismoniy mashqlari amaliyotga joriy etiladi;
- darslar boshlanishidan oldin esa 2 daqiqa nafas olish mashqlari o'tkaziladi;
- 2021/2022 o'quv yilidan boshlab o'quvchilar, talabalarning yosh toifasiga qarab ularning jismoniy ko'rsatkichlarini (yugurish, otish, sakrash, tortilish) baholash mezonlari ishlab chiqilib, "Kundalik" reyting daftariga alohida sahifada kiritiladi; har chorakda tahlil qilib boriladi.

1. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika: jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar.
2. Jismoniy mashqlar- jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.
3. Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.
4. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi.
5. Jismoniy mashqlar texnikasi.

Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. XX asrning texnika taraqqiyot davrida jismoniy tarbiya va sportga katta o'rin ajratilmoqda. Ayniqsa, oxirgi yillarda (17 yanvar 1996 y.). «Futbol» turini rivojlantirishga haratilgan O'zbekiston Prezidentining farmoni hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishidan ajralmagan hol bo'lib qoldi. Chunki, texnik taraqqiyotdavrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, eng xavfli kasallikka «Gipodinamiya»ga uchramoqda, ya'ni harakatsizlik. Bu esa XX asrning juda xavfli qon-tomir tizimining kasalligiga olib keladi. Shuning uchun, ayniqsa, oxirgi yillarda sevimli mustaqil respublikamizda davlatimiz raqbarlari tomonidan «Jismoniy tarbiya va sport» bo'yicha chiharilgan qonun va «Sog'lom avlod uchun» farmon bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning Sog'lom, mehnatsevar, baxtli bo'lishlari to'g'risidagi hamkorlikni ko'rsatadi. Shunday bo'lar ekan, aholining, ayniqsa bolalarni jismoniy, har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalardan foydalanishimiz mumkin.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarni asta-sekin tanlab borib, hayotida jismoniy tarbiya vositalarini vujudga keltirgan bular jismoniy mashqlar gigienik omillar, tarbiyaning sog'lomlashtirish kuchlari. Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi (mehnat, rasm solish, kiyinish va boshqalar), shartsiz refleks, massaj va boshqalar. Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va gormonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishuvini yuqori pog'onaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi.

Lekin, faqat majmua holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi.

Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktik maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.