

MAKTABDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA VA SPORT ISHLARI

O‘razbayev Jaxongir Temur o‘g‘li

Jizzax davlat pedagogika universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: O‘quvchilar uylari va saroylari bolalar vaqtlari mashg‘ulotlar, o‘yinlar, gimnastika o‘tkazadilar, lekin ko‘ngil ochishlar va maktabda tashkil qilish qiyin bo‘lgan sport turlari bo‘yicha sport shu‘balari tashkil qiladilar, tennis, suzish, badiiy gimnastika va boshqalar.

Kalit so‘zlar: Badantarbiya, bolalar oromgohi, sport, yengil atletika, suzish mashg‘ulotlari, oromgoh spartakiadasi, sayrlar, ekskursiyalar.

EXTRA CURRICULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Orazbayev Jakhongir Temurovich

Teacher of Jizzakh State Pedagogical University

Abstract: Student houses and palaces organize children's time activities, games, gymnastics, but organize entertainments and sports clubs for sports that are difficult to organize at school, such as tennis, swimming, rhythmic gymnastics, etc.

Keywords: Physical education, children's camp, sports, athletics, swimming lessons, camp spartakiade, walks, excursions.

ВНЕШКОЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА

Оразбаев Джахонгир Темурович

**Преподаватель Джизакского государственного педагогического
университета**

Аннотация: Студенческие дома и дворцы организуют детский досуг, игры, гимнастику, но организуют развлечения и спортивные кружки по видам спорта, которые сложно организовать в школе, например теннис, плавание, художественная гимнастика и т. д.

Ключевые слова: Физическое воспитание, детский лагерь, спорт, легкая атлетика, уроки плавания, спартакиада лагеря, прогулки, экскурсии.

Ular, shuningdek, badantarbiya chiqishlari va bayramlari, sport ustalari bilan uchrashuvlar o'tkazadilar. Bu ishga jumhuriyatlik qilish uchun malakali mutaxassislar jalb etiladi.

O'quvchilar uylari va saroylari bolalar bilan ish olib boradigan boshqa maktabdan tashqari muassasalarga uslubiy yordam uyushtirish uchun katta o'rin tutadi. Buning uchun konsultatsiya, ma'ruzalar va seminar mashg'ulotlari o'tkaziladi, ularni yoshlar qo'mitasi hamda xalq ta'limi organlari bilan birgalikda tashkil qiladilar va o'tkazadilar.

Jismoniy tarbiyaga oid juda muhim ishni xalq ta'limi organlari va ko'ngilli sport jamiyatlari tomonidan tashkil etiladigan bolalar sport maktablari olib boradilar.

Bu maktablarning asosiy vazifasi o'quvchilarning sport mahoratini oshirishdan iborat. Bolalar sport maktabining barcha ishlari shunday tashkil etilishi kerakki, yosh sportchilar o'z maktablari jamoalaridan ajralib qolmasinlar va sport bilan shug'ullanishni maktabda fanlarni yuqori o'zlashtirish bilan birga qo'shib olib borsinlar.

Bolalar sport maktablari o'quvchilarning bayramlari, ertaliklari va o'quvchilar yig'inlaridan chiqishlarini uyushtiradilar hamda badantarbiya faollari va badantarbiya ishi jumhuriyatlari bilan yo'l-yo'riq, mashg'ulotlar o'tkazadilar.

Bolalar sport maktablari maktabdan tashqari ta'lim muassasa sifatida umumta'lim maktablari mustahkam aloqada ishlashi lozim, bolalar sport maktablarining o'quvchilari esa o'z maktablarida faol bo'lishlari, jismoniy tarbiya va sportga oid sinfdan tashqari ishlarni o'tkazishda o'qituvchilarga yordam berishlari kerak.

Madaniyat va istiroxat bog'larida ham o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashga oid katta ishlar olib boriladi. Bog'larning bolalar sektorlarida sport maydonchalari va gimnastika shaharchalari barpo etiladi.

Ularda bolalarning individual va jamoa o'yinlari uchun jihozlar bo'ladi. Odatda, bunday bog'larda bolalar turli jihozlar inventarlardan foydalanish va

uynash imkoniyatiga ega bo'libgina qolmay, balki ular uchun guruhli mashg'ulotlar, o'yinlar, raqslar ham uyushtiriladi.

Bolalar o'rtasida olib boriladigan maktabdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarini uy-joy boshqarmalarida ham o'tkazadilar. Ota-onalar bolalar bilan birgalikda uy-joy boshqarmasi xodimlarining ko'magida doimo ishlab turuvchi sport maydonlari barpo qiladilar «yozda ko'kalamzorlashtiradilar va ularni mashg'ulotlar, o'yin va ko'ngil ochishlar uchun moslaydilar». Bu ishda ko'ngilli sport jamiyatlari, yoshlar tashkilotlari, kasaba uyushmalari, maktab katta yordam ko'rsatishi mumkin.

Turar joylarda quyidagilar tashkil etilishi mumkin: ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, sportning har xil turlari bo'yicha guruh, shu'ba yoki mashg'ulotlari; sport musobaqalari «bir uy bolalar o'rtasida, bir uy-joy boshqarmasiga qarashli bir necha uy komandalari o'rtasida, shuningdek, bir uy-joy boshqarmasi bilan ikkinchi uy-joy boshqarmasi komandasi tuman, shuhar musobaqalarida qatnashuvchi uy-joy boshqarmasi komandalari o'rtasida; turistik safar, sayrlar, suv xavzalariga borish.

Turar joylardagi jismoniy tarbiya va sport ishlariga jumhuriyatlik qilish uchun jismoniy tarbiya kengashi tuziladi yoki saylanadi. Kengash tarkibiga yoshlar qo'mitasidan vakillar, sportchilar, ota - onalar kiritilishi kerak.

Turar joydagi ishning uslubiy markazi maktab bo'lmog'i lozim. Shu'balar, guruhlar, komandalariga jumhuriyatlik qilishga tajribali va bilimdon va ota-onalar, sportchi - razryadchilar, sportchi instruktor «yo'riqchi»lar jalb etilishi kerak.

Yozda yozgi maydonlar va o'quvchilar oromgohlaridashahardan tashqarida va shaharda bolalar bilan katta ishlar olib boriladi.

Yozgi maydonlarda turli kundalik ommaviy badantarbiya va sport tadbirlar o'tkaziladi. Kundalik tadbirga o'yinlar, sayrlar, cho'milish yoki dush qabul qilish, ekskursiya, safarga chiqish, badantarbiya chiqishlari va sport musobaqalariga tayyorgarliklari kiradi.

Yozgi maydonlarda badantarbiya ishi yetakchi o‘rin egallaydi. Chunki yozda sog‘lomlashtirish vazifalari asosiy hisoblanadi. Bu ish har xil ishlar bilan qo‘shib olib borilishi kerak.

O‘quvchilar oromgohi: bolalar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini olib borish uchun eng qulay sharoit shahar yoki tuman tashqarisidagi o‘quvchilar oromgohlarida yaratiladi. Oromgohlar bolalarning yozgi dam olishning tashkil etishning eng yaxshi shaklidir. Ochiq havoda deyarli kecha-kunduz bo‘lish, kundalik rejimga qat’iy rioya qilish, batartib ovqatlanish, jismoniy mehnat va badantarbiya mashg‘ulotlari, o‘yinlar, qo‘shiq aytish, quyosh va havo vannalarini qabul qilish, suvda cho‘milish - bolalarning sog‘ligini saqlash ular organizmni chiqiktirish va jamoaning jipislashuviga yordam beruvchi omillardir.

O‘quvchilar oromgohlarida ommaviy badantarbiya va sport ishlarining vazifalari quyidagilardan iborat:

- a) O‘quvchilarni kundalik, badantarbiya mashg‘ulotlariga jalb qilish.
- b) maktabdagi badantarbiya darslarida olingan malaka va ko‘nikmalarni takomillashtirish.
- v) zalda yoki uncha katta bo‘lmagan sport maydonida berib bo‘lmay digan, xususan, suzish, o‘yinlar, joylarda bajariladigan mashqlarga doir va malakalarni singdirish.
- g) o‘quvchilarning badantarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga qiziqishlarini oshirish
- d) O‘quvchilarda gigiyenik malakalarning tarbiyalagnishga yordam berish.

Bolalarning o‘quvchilar oromgohlarida nisbatan qisqa vaqtda bo‘lishi barcha jumhuriyatlarga oromgohdagi ishni tayyorlashga alohida mas’uliyat bilan qarash majburiyatini yuklaydi.

Ish rejasi oromgohga borilgunicha tayyorlanishi kerak. Birinchi navbatda oromgoh xududiga yetib badantarbiya yo‘riqchisi va o‘quvchilar sardori jumhuriyatligida katta tayyorgarlik ishlari amalga oshirishlari lozim. Badantarbiya

uchun harkatli va sport o'yinlari, yengil atletika mashg'ulotlari uchun joy tanlanadi va jihozlanadi. Cho'milish joyi belgilanadi va tartibga keltiriladi.

Yozgi paytda shaharda qolgan o'quvchilar uchun maxsus oromgohlar tashkil qilinadi. Shahar oromgohidagi ish barcha oromgohlardagi kabi bo'ladi, tartib - lineyka, bayroq ko'tarish. rejali ish olib borish, ikki yoki uch mahal ovqatlanish. Shahar oromgohlari istiroxot bog'larida, o'yingoxlarda, maktablarda joylashadi. Oromgohga borilgunga qadar o'quvchilarning tarkibi ularning jismoniy tayyorgarligi. Sportga qiziqishlari, chumila olish ko'nikmalari aniqlanadi. Har bir novbat uchun tuzilgan ish reja bu navbat 2-3 ta bo'ladi. Kundalik ertalabki badantarbiya, zvino va o'triyadlarda o'yin, badantarbiya, yengil atletika va suzish mashg'ulotlarini, oromgoh spartakiadasi, sayrlar, ekskursiyalar, safarlar, o'quvchilar oromgohining ochilishi va yopilishi paytidagi jismoniy tarbiya taldbirlarini tashkil etish va o'tkazish albatta ko'zda tutiladi. Kun tartibida har kuni havo va quyosh vannasini qabul qilish belgilangan.

Jismoniy tarbiya jumhuriyati o'z ish rejasida bolalar bilan jismoniy tarbiyaning ahamiyati, respublikamiz sportchilari yutuqlari haqida suhbat o'tkazishni belgilaydi. Oromgohdagi ko'rgazmali chiqishlarga iloji bo'lsa sport ustalari, razryadli sportchilar, sport maktablari o'quvchilarini jalb etish kerak. Bunda o'quvchilar oromgohini otaliqqa olgan kasaba uyushmasining ko'ngilli sport jamiyati kengashi yordam ko'rsatishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A.D.Novikov, A.P.Matveyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Sh. Qurbonov, A. Qurbonov "Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari" "Toshkent" 2003 y.

4. T.S. Usmonxo‘jayev va boshqalar. «Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari». O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, «ILM-ZIYO», 2006.

5. Sh. Qurbonov, Sh. Qurbonova. “Sport fiziologiyasi” Qarshi, “Nasaf” 2001 y.