

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ.

10.53885/edinres.2022.41.76.032

Усмонов Ш.

Бухоро давлат университети

Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Ушбу мақолада таълим муассасларида махсус тиббий гуруҳ учун жисмоний тарбия ишларини ташкил этиш мазмуни ва вазифалари, олиб бориладиган ишлар ва махсус тиббий гуруҳларни ташкил қилиш улар билан машғулотларни олиб бориш тўғрисида қисқача маълумот ёритиб берилган.

Калит сўзлар; махсус тиббий гуруҳ футбол, асосий гуруҳ, тайёрлов гуруҳ баскетбол, волейбол, қўл тўпи, гимнастика.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППЫ.

Усмонов Ш.

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация: В данной статье освещены содержание и задачи организации физкультурной работы для специальной медицинской группы в образовательных учреждениях, краткая информация о проводимой работе и организации специальной медицинской группы по проведению занятий с ними.

Ключевые слова; специальная медицинская группа футбол, основная группа, подготовительная группа баскетбол, волейбол, Гандбол, гимнастика.

Харакат организмнинг физиологик талабидир. Кам ҳаракатчанлик оқибатида, аввало, юрак фаолияти сустлашиб боради. Юрак мускуллари керакли микдордаги қонни ишчи аъзоларига ҳайдаши етарли бўлмай, вена томирларида қон оқиши сусаяди .

Шунингдек, турли касалликлар билан оғриб, умуман жисмоний машқлар билан шуғулланмаган ўқувчиларда тананинг жароҳат олиши сезиларли даражада кўп бўлишини тиббиёт мутахассислари, тадқиқотчилар исботлаганлар.

Спортнинг футбол, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, гимнастика турлари билан шуғулланувчи ўқувчилар машқ бажариш жараёнида турли қалтис ҳаракат бажарсалар ҳам, кам жароҳат оладилар, чунки улар ўз-ўзларини ҳимоя қилишни биладилар. Мускул пай бўғимлар, кўпгина кўпол ҳаракатларга бардош бера оладиган бўлиб боради. Тадқиқотлар натижасига кўра жисмоний машқлар билан шуғулланувчи ўқувчилар суяк тизимида ҳам бир қанча ижобий ўзгаришлар содир бўлар экан. Масалан, суяк ҳужайра ва тўқималарининг қон билан таъминланиши муътадил ўсишинигина таъминлаб қолмасдан, қадди-қомат бузилишининг олдини олади, кўкрак кифози кучайиб кетмайди. Умуртқа устунининг ёнга қийшайиши, бел лордозининг ортиши, кураklarнинг канотсимон бўлиб қолиш ҳоллари бўлмайди.

Тиббий кўрик сентябр ойида ўтказиш соҳага доир адабиётлардан ўрин олган. Мактаб болаларини тиббий кўриқдан ўтказиш, жисмоний тарбия устидан назорат олиб бориш кўрсатмасига мувофиқ барча ўқувчилар саломатликларига қараб учта тиббий гуруҳга ажратилади:

Асосий гуруҳ – организмда ҳеч қандай касалликка мойиллиги йўқ. Ўта соғлом, жисмоний ўсиши меъёрида бўлган болалардан иборат.

Тайёрлов гуруҳ – бу гуруҳга организмда бир оз касаллик аломатларига мойиллиги бор бўлган ўқувчилар киритилади. Ўпка, ҳаво йўлларининг бодомсимон безлари тез-тез шамоллашга учрайдиган, оёқ ёки қўл суяклари синган болалар маълум муддат даволашдан сўнг вақтинча тайёрловга, кейин асосий гуруҳга, тиббиёт ходимлари кўрсатмалари асосида ўтказилади.

Махсус тиббий гуруҳ (МТГ) – бу гуруҳга организмда сезиларли касалликлари юрак, томир, нафас, овқат ҳазм қилиш, сийдик айирув тизимларида хасталиги бор бўлган ўқувчилар киритилади. Қолаверса, суякланиш жараёнлари бузилган, юкумли, айниқса “Боткин”, “Ботулизм” касалликлари билан оғриб уларни салбий таъсирларидан холи бўлмаганлар туғма хасталиги бор,

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

оёк - кўлларда нуксонлари бўлганлар ҳам МТГга мансубдир. Умуман ўқувчиларни бундай гуруҳга ўтказишни махсус тиббий комиссия (хайъат) аниқлайди.

Бундай ўқувчилар билан тиббий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тадбирларининг самарадорлиги ошириш, касалликларни билиб даволаш учун 2 гуруҳга бўлинади: А – кичик гуруҳига, организмдаги бор бўлган касалликларни даволаб, тайёрлов ёки асосий гуруҳларга киритиш мумкин бўлганлар қабул қилинади. Б – гуруҳи эса организмда бор бўлган касалликларни бутунлай тuzатиб юбориш имкони бўлмаган, яъни юрак-томир, нафас олиш, сийдик айирув, жигар, кўриш аъзоларида чуқур ўзгариши бор бўлган ўқувчилардан иборат бўлади. Шунингдек, тана қисмларида туғма камчилиги бор бўлганлар ҳам шу кичик гуруҳга мансуб.

Махсус гуруҳ ўқувчиларини “А”, “Б” кичик гуруҳларга бўлиш, даволаш, машқлари меъёрини хасталикка хос гуруҳларга учун мўътадил бўлишлигини таъминлаш ўта зарурдир.

МТГ мансуб ўқувчилар билан қўлланадиган жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари куйидагилар:

-Саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ўсиш ва ривожланишни ўз тенгдошлари каторига етказиш, организмни чиниқтириш.

-Организмни иш бажара олиш кўлами ва имконини кенгайтириш учун айниқса, юрак-томир, нафас олиш, нерв тизимларини ҳамда модда ва энергия алмашув жараёнлари фаолиятини мўътадиллаштириш орқали ҳаракат аъзоларининг қувват билан таъминланишини кучайтириш.

-Орагнизмнинг турли касалликларга қарши тура олиш қувватини ошириш.

-Ҳаётий зарур бўлган ҳаркат малакалари ва сифатларини эгаллаш ва уларни мустаҳкамлаш.

Жисмоний-рухий сифатларни тарбиялаш жисмоний машқлар билан мунтазам машғул бўлишга одатлантириш, жисмоний машқларнинг самардорлигига оид назарий билимлар билан қуроллантириш.

Жисмоний машқлар билан тартибли машғул бўлиш - соғлом турмуш тарзи моҳиятига, гигиеник тамойилларга, овқатланиш меъёрларига амал қилиш. Жисмоний иш ва дам олишни тўғри ташкил этиш, табиатни соғломлаштирувчи кучлардан фойдаланишни тушунтириб бериш.

ДТС жисмоний тарбия дастури ўқув меъзонларини бажаришда ўз синфдошларига тенглашиш. “Алпомиш ва Барчиной” талаб-меъёрларини бажаришликка болалар организмни тайёрлаб бориш.

МТГ ўқувчиларига пульсни тинч ҳолатда машғулот давомида санашга ўргатиш.

Тиббий назоратга асосланган ҳолда мактаб раҳбари, шаҳар, туман халқ, таълими бўлими билан келишган ҳолда МТГни белгиловчи буйруқ беради.

Ҳар бир МТГ ўқувчилари 10 тадан ортмаслиги керак. Агар мактабда 15 ўқувчи МТГга мансуб бўлса, қолган гуруҳ бошқа мактабдан келганлар ҳисобига тўлдирилади (халқ таълими бўлими билан келишган ҳолда). Бу ўринда жисмоний тарбия ўқитувчисига ҳақ тўлаш назарда тутилади.

Мактаб врачлари медицина ҳамшираси билан бирга МТГ га ажратилган ўқувчиларнинг фамилияси, исми, синфи, касалликлари ҳақида мактаб жисмоний тарбия ўқитувчисига рўйхат билан маълумот беради. Улар чорак, ўқув йили, дам олиш пайтларига мўлжалланган жисмоний соғломлаштирувчи тадбир, машғулотлар иш режасини тузадилар. Шунингдек, ҳар бир ўқувчи учун шахсий фаолиятларида бажаришлари керак бўлган машқлар мажмуасини тузиб, куёш, ҳаво ваннасидан фойдаланишга хос йўл-йўриқлар кўрсатадилар. Шунингдек, ўқувчилар организмни мунтазам кузатиб бориш муддатини жисмоний тарбия ўқитувчиси, медицина ҳамшираси, врач келишиб оладилар. Ҳар бир ўқувчи учун юритиладиган тиббий варақага бажарилиши учун тавсия этилган машқлар йил давомида олиб борилган врач-педагогик кузатув натижалари, ота-оналарга берилган йўл-йўриқлар ва унинг натижалари, кўрсатмалар мунтазам ёзиб борилади. Шунингдек, махсус машқ ва машғулотлар давомида ўқувчининг пульси, нафас олишидаги ўзгаришлари ҳам албатта белгилаб берилади.

Жисмоний тарбия ўқитувчисига МТГ бўйича бўлиши керак бўлган ҳужжатлар: ҳар бир гуруҳ учун ярим йиллик иш режа, дарс баёни, шуғулланувчилар ҳақида батафсил маълумот берувчи журнал (фамилия, исми, шарифи, касаллиги, қадди-қомати, дарс давомида пульс ўзгариши, дарс вазифалари, берилган шахсий топшириқлар) бўлади. Эслатма: ҳар бир машғулотда ўқувчилар пульси навбати билан ўлчанади. Пульс дарсгача, вазифалар эълон қилингандан сўнг, югуриш ўртасида, охирида, УРМашқларининг боши, якунида ва ҳар бир вазифани бажаришдан илгари ва кейин, якуний қисмининг бошланиши ва хайрлашишда саналади. МТГга кирувчи ўқувчилар учун дарсга тайёргарлик кўриш, ташкил қилиш ва олиб бориш, соғлом ўқувчилар билан

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

машгулот ўтишдан кўра анча мураккаб ва масъулиятлидир. Дарс мактаб директори, медицина ҳамшираси, врач олдиға кўпгина талаблар қўяди. Мактаб раҳбари аввало дарс самарадорлигини оширишға қаратилган шарт-шароит ва керакли жиҳозларни таъминлаб бериши даркор. Медицина ҳамшираси эса дарс жараёнида юзаға келиши мумкин бўлган ҳолатларға ёрдам бериш учун тайёр бўлиши керак. Дарсни самарали ўтказишға тиббий маслаҳатлар беради. МТГ гуруҳларида дарс ўтишнинг мураккаблиги шундаки, бир гуруҳда 10 ўқувчи бўлса, уларнинг ёши, жинси, жисмоний, рухий тайёргарликлари, ривожланишлари, жисмоний сифатлари турлича. Энг муҳими, уларнинг касалликлари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Масалан, юрак-томир тизимида етишмовчилиги бор III синф ўқувчиси худди шундай етишмовчилиги бор ўрта синф ўқувчиларидан ҳар томонлама фарқ қилади. Бунда машгулот қай тартибда ўтказилади? (Дарс ўтиш услубиётиға мансуб бўлган фикр ва мулоҳаза, кўрсатмаларни навбатдаги бўлимда баён этишға ҳаракат қиламиз). Қўлланма ёзишдан мақсадимиз ҳам шундан иборат.

Машгулот жараёнида ўқувчилар пульсини ўзгаришиға қараб, жисмоний тарбия ўқитувчиси, тиббиёт ходими машқларға организмнинг мослашиши, ижобий ёки салбий таъсири ҳақида тўғри хулоса чиқаришға ҳаракат қиладилар.

АДАБИЁТЛАР:

1. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунни янги таҳрири (2015 йил. 06 сентябрь).
2. Таълим тўғрисидаги Қонун, 1997 йил 29 август.
3. Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури. 1997 йил 29 август.
4. Умумтаълим мактаблари давлат таълим стандартларин тасдиқлаш тўғрисидаги қарор. 1999 йил 16 август.
5. “Ёшлар йили” давлат дастурини шакллантириш борасида чоратadbирлар ҳақидаги фармойиш. 2008 йил , март.
6. Антропова М.В. “Что надо знать о двигательной активности и закаливания детей”. Журнал: Физическая культура в школе. 1993йил №3 сон. Москва.
7. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Высшая школа. М. 1986г.
8. Васин Ю.Г. Физическое упражнения основа профилактики и ожерения детей. Киев 1981г.
21. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
22. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
23. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
24. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
25. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
26. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
27. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
28. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
29. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.