

Talabalarining Jismoniy Tarbiya Va Sog'lomlashtirish Faoliyati Tizimida Jismoniy Harakatlanish Tamoillarini Takomillashtirish

Toirjonov.E. I¹, Otaqulova.O. U²

Annotatsiya: maqolada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmun mohiyati, maqsad, vazifalari hamda jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi, ahamiyati uning bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Pedagogik oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyati tizimini takomillashtirish hamda talabalarni kun davomida, aqlan va jismonan o'zini yahshi tutishi ish unimdorligini oshirishdagi jismoniy harakatlanish funksiyalari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy amaliyot, pedagogik jarayon, ijtimoiy faollik, jismonan yetuklig, Jismoniy tarbiya, Jismoniy madaniyat.

Kirish Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, yosh avlodning sog'ligi, jismonan yetukligi, ijtimoiy faolligi, axloqan sog'lom o'suvchi avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir. Jismoniy tarbiya jarayonida organizm funksional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatleri: chaqqonlik, tezkorlik, kuchlilik, egiluvchanlik, chiddamkorlik maxsus bilim va ko'nikma bilan shakllanadi.

Jismoniy madaniyat - yangi jamiyat quruvchilari, yetuk shaxslarni har tomonlama tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalari bilan birga sport va madaniyatning maxsus vosita va uslublarini aniq maqsadga yo'naltirish orqali insonni jismoniy takomillashtirishni o'z, ichiga oladigan maxsus tadbirlar majmuasidir. Jismoniy madaniyat - umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, uning rivoji jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti darajasiga bog'liqdir. Jismoniy taraqqiyot inson organizmining o'sishi bilan, uning shaklan o'zgarishi va davomiyligi bilan bog'liq bo'lgan tabiiy jarayondir. Jismoniy taraqqiyot ob'ektiv biologik qonuniyatlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan asosiysi organizm va muhit taraqqiyotining birlik qonunidir. Jismoniy - madaniyatning bir shakli, jamiyat madaniy faoliyatining bir turi. Sport jismoniy taraqqiyot va inson qobiliyati bilan bog'liq boshqa xususiyatlarni ham amalga oshiradi [1.234-236 b].

Prinsip (tamoyil, negiz, asos) - bu xatti-harakat yoki baholash uchun qo'llanma bo'lgan taklif yoki qiymat. Qonunda bu rioya qilinishi kerak bo'lgan yoki odatda bajarilishi kerak bo'lgan qoidadir. Bu maqsadga muvofiq bo'lishi mumkin yoki tabiatda kuzatilgan qonunlar yoki tizimni qurish usuli kabi biror narsaning muqarrar natijasi bo'lishi mumkin. Bunday tizimning prinsiplari uning foydalanuvchilari tomonidan tizimning muhim yoki mo'ljallangan maqsadini aks ettiruvchi xarakteristikalari tushuniladi va agar biron bir prinsipga e'tibor bermaslik kerak bo'lsa, ulardan samarali ishlashini yoki foydalanishni kutish mumkin bo'lmaydi [1.234-236 b].

Umumiy ingliz tilida bu qoida boshqaruviga ishora qiluvchi mazmunli va umumiy atama bo'lib, uning yo'qligi „prinsipsiz“ bo'lib, xarakter nuqsoni hisoblanadi. Bundan tashqari, haqiqat qandaydir ideal yoki me'yordan ajralib chiqqanligini e'lon qilish uchun ham ishlatilishi mumkin, chunki biror narsa faqat „prinsip jihatdan“ haqiqat deb aytilsa, lekin aslida bunday bo'lmasligi ham mumkin.

Asosiy qism Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berishning xususiyatlarining maqsadi o'quvchi va talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi kechirish

¹ Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat faqulteti o'qituvchisi, 3-bosqich doktoranti

² Jismoniy madaniyat faqulteti Sport faoliyati (kurash) 1-bosqich talabasi



talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi. O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari talabalar yotoqxonasida ommaviy holda, yashash joylari va oilada mustaqil holda bajariladi. Ilmiy ish hozirgi kunda ilk bor qilinayotgan ishlardan bo'lib unda o'quvchi va talabalarning jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarining yosh avlodni barkamol inson qilib tarbiyalashdagi ahamiyati taxlil etiladi. Bu jarayonni takomillashtirish shakllari o'rganib chiqiladi [7.83-91 b].

Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyati tizimining jismoniy harakatlanish tamoillarini takomillashtirish - bu pedagogik jarayonning muhim vazifasi, u talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini, shaxsiy va kasbiy rivojlanishini, ijtimoiy faollik va hayotga tayyorlik darajasini oshirishga xizmat qiladi [2.354-356 b].

Jismoniy harakatlanish tamoillarini takomillashtirish uchun quyidagi yo'llar va usullardan foydalanish mumkin: Jismoniy tarbiya va sport fanlarini talabalarning qiziqishlariga, qobiliyatlariga va ixtisoslashtirishlariga moslashtirish, ularni sport faoliyatiga jalb etish va rag'batlantirish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga integratsiya qilish, ularni o'quv fanlari bilan bog'lash, interaktiv va innovatsion metodlardan foydalanish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini turli shakllarda tashkil etish, masalan, o'quv, sport, o'yin, sayohat, tanlov, musobaqa, festival, karnaval, seminar, konferensiya, master-klass, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini talabalarning jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i holati, jinsi, yoshi, fiziologik xususiyatlari va individual imkoniyatlari hisobga olinib, individualizatsiya va differensial qilish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini talabalarning jismoniy harakatlanish tamoillarini oshirishga yo'naltirish, ularni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga doimiy qatnashishga o'rgatish, ularning jismoniy madaniyati va aqlini shakllantirish kiradi.

Talabalar o'qish davomida jismoniy tarbiya va sport faoliyati shakllari bilan tanishib chiqishadi. Talabalar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganda, o'z oldiga quyidagi maqsadlarni qo'yadi: - o'z sog'ligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish, jismoniy harakatlarni tarbiyalash, organizmining kasallikka bardoshligini, mehnat unumdorligini oshirish; -aql-idrok faoliyatini faollashtirish va toliqishni yengishga qaratilgan vositalarni topish muxim ahamiyatga egadir. Kommunikativ tarbiyaning mazmuni talabaning o'z o'rtoqlari bilan muloqatda bo'lishi, o'quv guruhidagi do'stlari bilan aloqani mustahkamlashi, irodasini tarbiyalash, mehnatdan qochmaslikdir. Pedagog-tashkilotchi, jamoatchi-yo'riqchi, tarbiyachilik, sport bo'yicha hakamlik, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining tashkilotchisi qobiliyatini, malaka va ko'nikmalarini tarbiyalab boradi [9.66-68 b].

O'zbek milliy o'yinlarini o'quv muassalarida talaba-o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarida, darsdan tashqari mashg'ulotlarda, ayrim sport turlarida sportchilarni ko'nikma va malakasini oshirish, mustahkamlash hamda takomillashtirish uchun foydalanishga tavsiya etilishi lozim. Sport va harakatli o'yinlarini milliy turlari o'zbek millatini qadimiy an'analari, madaniyati va qadriyatini chuqur ildizlaridan kelib chiqib yoshlarimizni etnik guruhini harakat olami tasnifini aks ettiradi. Sport va harakatli o'yinlarni milliy turlari asrlar davomida xalqimizni mehnat faoliyati belgilarida saqlanib qolgan. Shaxsni har tomonlama kamolatga yetkazish vositalariga aylanib, uni aniq faoliyat maydonida o'z mehnatining unumdorligini yuksaltirish uchun foydalanilgan. Sport o'yinlarining milliy turlari malaka va mahoratni zaruriy harakatchanligini mukammallashtirish uchun foydalaniladi. Milliy an'analarda, jismoniy harakatchanlik, jismoniy sifat shaklida namoyon bo'lib ushbu o'yinlarda o'zini ifodasini topib millatimiz genafondini rivojlanishiga vosita sifatida qo'llanilgan. Xalq ijodiyoti va arxeologik qazilma materiallarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, o'tmishda O'zbekiston hududida yashagan xalqlar jismoniy tarbiya va sport elementlari bilan muntazam ravishda shug'ullanib kelgan. Hozirgi paytda sportning milliy turlari o'zining ijtimoiy va biologik faoliyatini yo'qotmagan va jismoniy tarbiya darslarini boshlang'ich ta'lim bosqichidan oliy ta'lim bosqichigacha qo'llanilib kelinib, o'qish jarayonida majburiy vosita bo'lib qolishi kerak.



Jismoniy tarbiya mashqlarini milliy turlaridagi barcha ko‘rinishlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida foydalanish quyidagi omillar bilan belgilanadi:

- shug‘ullanuvchilarning yoshiga va jismoniy tayyorligiga mosligi, jinsiy hamda psixologik xususiyatlari;
- dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlarning holati, vazifasi va maqsadining mos kelishi;
- asosiy e‘tiborini qulay harakatlarni shakllantirishga, psixologik, fiziologik sifatlar, sotsial me‘yor asoslariga qaratish;
- jismoniy mashqlarni xilma-xil yo‘nalishda va o‘z vaqtida almashtirish,
- psixologik-ruhiy tayyorgarlikni mustahkamlash.

O‘quv ishlarida, sportning milliy turlarini rejalashtirishda boshqa bo‘limlar bo‘yicha dastur materiallari o‘rganiladi va jismoniy mashqlarning turlari hisobga olinadi. Shuningdek, ko‘pgina milliy o‘yinlar o‘quvchi, talabalarda jismoniy harakat sifatlarini, u yoki bu ko‘nikma va qobiliyatni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Mashg‘ulotning foydali bo‘lishi o‘quv jarayonida xalq o‘yinlarining rag‘batlantirilishiga bog‘liq. Masalan, o‘zbek milliy o‘yinlari “Bo‘sh joy”, “Qopqon”. Qoraqalpoq o‘yinlaridan “Bo‘ri va qo‘chqorlar”, “Quvlashmachoq” va boshqalar kiradi. Muvozanatni saqlash mashqlaridan “Dorboz”, “Bir oyoqda” kabi o‘zbek milliy o‘yinlaridan foydalanish mumkin. Sakravchanlikka oid harakat elementlarini o‘rganishda o‘zbek milliy o‘yinlaridan “Oqsoq qarg‘a”, “Oqsoq bo‘ri va qo‘ylar” va Qoraqalpoq milliy o‘yinlaridan “Qurbaqa va sudralish” kabi o‘yinlar tavsifiya qilinadi.

Xulosa Talabalar orasida olib borilayotgan jismoniy mashqlar ta‘siridan organizmda sodir bo‘layotgan ijobiy o‘zgarishlar darajasi (ma‘lum darajadagi fiziologik chegarada) jismoniy yuklamalarning hajmi va intensivligiga proportsionaligi o‘zgaradi. Lozim bo‘lgan barcha shartlarga rioya qilinsa, yuklama (nagruzka) me‘yori yangi toliqish chegarasi boshlanadigan joydan oshirib yuborilmasa uning me‘yori qancha yuqori bo‘lsa, organizmdagi adaptatsiya davri shunchalar ahamiyatli va mustaxkam bo‘ladi, yuklama (nagruzka) qanchalik intensiv bo‘lsa, tiklanish va “yuqori tiklanish” jarayoni shunchalik katta quvvat bilan kechadi. Qayd qilinganlar tajribada mushaklarning energiya resurslarining tiklanishi misolida isbotlandi. Organizmning javob reaksiyasi bir hil nagruzkalarga o‘zgarmas bo‘lib qolavermaydi. Chunki, jismoniy nagruzkaga moslashgan sari undan organizmda sodir bo‘ladigan biologik o‘zgarishlar eskiradi. Bajariladigan harakat faoliyatiga sarflangan energiya ozayadi, o‘pka ventilyatsiyasi, yurakning minutli urish chastotasi va qon bosimi kamayadi. Qon tarkibidagi bioximik va morfologik o‘zgarishlar sezilmas darajaga ko‘tariladi. Fiziologik nuqtai nazaridan “xizmatni tejamlashtirish” sodir bo‘ladi. Organizmning funktsional imkoniyatining o‘zgarmas ishlariga moslashishining ortishi oqibatida shu ishni bajarishga energiya sarflashni iqtisod qilish, faoliyatni qisman zuriqish bilan bajarishga olib keladi. Qayd qilinganlar organizmning jismoniy yuklamalarga biologik moslashish deb tushunilishi lozim, bu jismoniy tarbiya jarayonining yetakchi qonuniyatlaridan biridir.

Jismoniy amaliyot bu qonuniyatni jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya jarayonida ruhiy sifatlarni ham tarbiyalashga taalluqli ekanligini ko‘rsatadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ruhiy sifatlar, shu sifatni talab qiluvchi faoliyatlarni bajarish orqali rivojlantiriladi. Ruhiy sifatlarni namoyon qilish darajasi ruhiy qiyinchiliklarning o‘lchoviga bog‘liq. Shunga ko‘ra, ruhiy holatni tarbiyalash maxsus jismoniy yuklamalar va topshiriqlarni asta-sekinlik bilan oshirib borish orqali amalga oshirilishi lozim.

ADABIYOTLAR

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Москва: Физкультура и спорт, 1999. - 318 с.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent - 2008 yil.



4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti. Sano nashriyoti Toshkent – 2017 yil
5. Mirzaqulov Sh. Belbog‘li kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent - 2013 yil
6. Arslonov Sh., Tangriyev A. Kurash turlarining musobaqa qoidalari, 2016 yil.
7. Yusupov K. Kurash halqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent - 2005 yil
8. Tursunov Sh. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyoti 2018 yil Sano nashriyoti
9. Toshnazarov J. Sport pedagogik mahoratini oshirish. 2019 yil Sano nashriyoti.

Axborot manbalar

1. www.ziyonet.uz
2. www.google.uz
3. www.google.ru
4. www.biotexnolog.ru

