

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES WITH STUDENTS

Zh.Zh.Utegenov

Karakalpak State University

The state policy aimed at ensuring the physical training of the population of the country and regular participation in sports has allowed to form a new value in the system of public opinion. Physical education classes have become a socially accepted form of human activity in society, which allows them to influence the formation of personal motivation and needs of each student, allowing them to improve their physical self-esteem and self-improvement.

ТАЛАБА-ЁШЛАР БИЛАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ - СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТУЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Ж.Ж.Утегенов

Қорақалпоқ давлат университети

Мамлакатимиз аҳолисини жисмоний тарбия ва мунтазам спортга жалб этиш тишни таъминлашга қаратилган давлат сиёсати жамоатчилик фикри тизимида янги қийматни шакллантиришга имкон берди. Жисмоний маданият дарслари жамиятда инсон фаолиятининг ижтимоий тасдиқланган шаклига айланди, бу ҳар бир тала-ёшларнинг шахсий мотивацияси ва ихтиёжларини шакллантиришга таъсир ўтказишга имкон беради, уларни жисмонан ўзини ўзи такомиллаштириш соҳасида кўп даражали салоҳиятини егаллашга ундайди ва рағбатлантиради.

Аниқ бир машғулотнинг тузилиши бир қатор омилларга боғлиқ: педагогик вазифалар, ўқитиш жараёни қонуниятлари ва машғулот вақтида ишчанлик қобилятини ўзгариши, машқларнинг физиологик ва психологик таъсири, шуғулланувчилар ҳолати ва тайёргарлиги, ташқи шарт-шароитлар.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишда аксарият машғулотларнинг хусусияти – бу ўқитувчи битта машғулот доирасида ҳал қилиши керак бўлган вазифаларнинг хилма-хиллигидир. Бу ҳаракатларга ўргатиш, қадди-қоматни шакллантириш, у ёки бу жисмоний сифатларни ривожлантириш, шахс қирраларини шакллантириш ва бошқалардир. Бундай вазифаларнинг аҳамияти ва улуши турлича бўлиб, уларни ҳал этиш ҳар хил вақт ва кучни талаб қилади. Машғулотда ҳар бир вазифага оптимал ўрин ажратилиши керак. Вазифаларга боғлиқ ҳолда жисмоний машқларни танлаш, уларнинг давомийлигини ва кетма-кетлиги белгиланади.

Шундай қилиб, машғулот мазмунини аниқлаб берувчи педагогик вазифалар уни ташкил этишнинг бошланғич омили ҳисобланади. Уларни белгилашда қуйидаги қоидаларга амал қилиш муҳим; қабул қилинган режадан келиб чиқиш, бунда уни бажаришнинг даражасини инобатга олиш, фаолиятнинг қанча меҳнат талаб қилишини ва вазифаларни ҳал этиш учун шуғулланувчиларга керак бўладиган вақтни ҳисоблаш, Вазифаларни ҳал этиш кетма-кетлигини ҳамда бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда тегишли машқларнинг ўрнини белгилаб олиш.

Жисмоний тарбия машғулотларининг тизимида энг муҳим омил бу, ҳаракат фаолияти жараёнида шуғулланувчиларнинг ишчанлик қобилятининг қонуний ўзгаришидир. У функционал ҳолат динамикаси ва организм тизимлари (таянч-ҳаракат аппарати, ички органлар ва бошқалар) имкониятларини, шунингдек, шуғулланувчилар психикасини (диққат, идрок этиш, фикрлаш, хотира, эмоционал-иродавий сифатлар ва бошқалар.) акс эттиради.

Ишчанлик қобиляти ўзгаришининг умумий тенденцияси шундан иборатки, фаолият бошида функционал имкониятлар ва иш қобиляти (жисмоний ва ақлий) аста-секин ўсиб боради, ортади,

кейин эса ушбу фаолият учун оптимал даражага етгандан сўнг бир неча вақтга барқарорлашади, нисбий қатъиятлилик касб этади ва охир-охибат, ўсиб боровчи толиқиш таъсири остида камаяди.

Ушбу қонуниятдан келиб чиқиб, ҳозирги пайтда жисмоний тарбия машғулотларида учта ўзига хос хусусиятларни ажратиш қабул қилинган: кириш (тайёргарлик), асосий ва якуний. Бирок, учта қисмга бўлиниш жисмоний машғулотларини тузишнинг фақат биринчи, энг умумий даражаси ҳисобланади.

Машғулотларнинг тузилишини белгилаб берувчи муҳим омил- жисмоний машқларнинг шуғулланувчиларга табиий таъсиридир. Бу, биринчи навбатда, алоҳида машқлар ёки уларнинг бирикмаларининг ўзаро бир-бирига боғлиқ бўлган самарасидир.

Ҳар қандай машқнинг бажарилиши организм ва психикадаги маълум бир функционал ўзгаришлар билан боғлиқ бўлиб, улар ҳаракатнинг тугаши билан йўқ бўлиб кетмайди, балки бир мунча вақт сақланиб туради. Бу из қолдирувчи ҳолатлар кейинги машқларнинг янада самарали бажарилиши ёки уларни қийинлаштириши мумкин. Масалан, катта жисмоний юкламали машқлардан сўнг, координацион – мураккаб, янги ҳаракат амалларини ўрганиш билан боғлиқ бўлган машқлар қийинчилик туғдиради ва кам самара беради. Чидамлилиikka қаратилган машқларидан кейин тезликни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар самарасиз бўлади. Эгилувчанликка қаратилган машқларни олдиндан бажариш катта амплитуда билан амалга ошириладиган ҳаракат амалларини ўрганишини енгиллаштиради. Шу сабабли ҳар доим машқларнинг кетма-кетлигини тартибга солиш, шу орқали улар орасидаги оптимал боғлиқликни таъминлаш зарур. Бундай боғлиқликларни таъминлаш мумкин бўлмаган пайтларда нохуш оқибатларни енгиллаштириш ёки йўқ қилишга кўмак берувчи ёрдамчи ҳаракатлар (ёки дам олиш) қўлланилади. Машқларнинг ўзаро таъсири хусусиятига кўра оптимал кетма-кетликда тақсимланиши машғулотларни тузишнинг иккинчи даражасини ташкил этади.

Бирок машқларнинг тўғри кетма-кетлиги ҳам машғулотларнинг тўлиқ тизимли ташкил қилинишини таъминламайди. Ўқитувчининг билим бериш, кўникма, малакаларни шакллантириш ёки такомиллаштириш, организм функцияларига зарур таъсирни таъминлаш, ҳаракат сифатларини ривожлантириш кабилар билан боғлиқ бўлган методик ҳаракатларни мақсадли тақсимлашни талаб этади.

Педагог аввал ўрганилаётган ҳаракатни кўрсатадими, кейин талабаларга уни бажаришга таклиф қиладими ва шундан сўнг уни бажариш техникасининг хусусиятларини батафсил таърифлаб берадими ёки янги техникани таърифлаб ўрганилаётган ҳаракатнинг амалий аҳамиятини тушинтириб берадими, ўқув вазифаларини белгилайдими, шундан кейин шуғулланувчиларга машқни бажаришни таклиф қиладими, бунда сўзлар билан тушунтиришлар берадими, бунинг аҳамияти катта. Иккинчи вазиятда, ўқув фаолияти мазмунлироқ, унинг натижаси аҳамиятли бўлади, чунки аввалдан етарлича англамаган, тор имитацион ҳаракатларга йўл қўйилмаган. Топширик сифатида берилаётган ҳаракатни тассавур қилиш учун шуғулланувчилар шунга диққатларини алоҳида қаратишлари, техниканинг турли томонлари ва вариантларини англашлари, ҳаракатнинг яхлит образини ҳаёлларига келтиришлари ва уни ижодий бажаришлари керак бўлади. Кейин намунали намоишни кузата туриб, ўзларининг кўрсаткичларини намоиш қилингани билан таққослаб, улар кўпроқ фойдали маълумотларни олишади ва уни англаб етиб эса ўрганилаётган ҳаракатни яхшироқ такомиллаштира оладилар. Ушбу ҳолда тарбиявий самараси алоҳида аҳамиятга эга: ўқув ишидаги онглилик ва ақлий фаоллик, шуғулланувчиларда ҳаракат вазифаларини ҳал этишда тафаккур ва тасаввурни ривожлантириш, ташаббускорлик ҳамда мустақилликнинг ривожланиши.

Ўқитувчи ва шуғулланувчиларнинг биргаликдаги ҳаракатларини ташкил этишга бўлган иккинчи услубий ёндашувни ягона ва ҳар доим керакли деб тушуниш тўғри эмас. У айнан янги ҳаракат амалларини ўрганишда йўқори қийматга эга. Ўқитувчи доимо ижодий изланишда бўлиб, ўз ҳаракатларини шуғулланувчилар ҳаракатлари билан бирга уйғунлаштиришда энг яхши вариантларини излаб топиши лозим. Бундай изланиш машғулотларни тузишнинг учинчи даражасини таъминлайди. Машғулотларни тузишнинг барча даражаларининг амалга оширилиши туфайли шуғулланувчиларнинг хусусиятлари ва ҳолатлари: ёши, жинси, тайёргарлик даражаси, саломатлик ҳолати, ишчанлик қобиляти, қизиқишлари ва ихтиёжлари, шахслараро муносабатлар каби

омилларни инобатга олиш жуда муҳим. Вазифаларнинг қўйилиши, воситаларнинг танланиши ва машғулот қисмлари бўйича тақсимланиши, таълим – тарбия услубларининг ўзаро боғлиқлиги ва ўз вақтида жойлаштирилишини аниқлаш, юкламаларни ҳисоблаш, шуғулланувчилар ҳаракатларининг ташкил қилиниши, дам олиш хусусияти ва жойини аниқланиши, педагогик назоратнинг ташкил қилиниши ва бошқа омилларга боғлиқ. Ушбу омилни инобатга олган ҳолда машғулотларни аниқ тузиш, вақтдан мақсадга мувофиқ, оптимал тарзда зич фойдаланиш ва ўқитувчи ҳамда шуғулланувчилар фаолиятининг натижадорлиги эришиш мумкин.

Жисмоний юкламаларга нисбатан йўқори психик қўзғалувчанлик, йўқори даражадаги толиқиш, қизиқишнинг ўзгариб туриши билан ажралиб турувчи талаба – ёшлар билан ишлашда фаолиятни кўпроқ янгилаб туриш, машқларнинг йўналиши ва хусусиятини ўзгартириш, кўпроқ диққатни оширувчи, тинчлантиувчи ёрдамчи машқларни қўллаш зарур. Буларнинг ҳаммаси ҳар бир машғулот қисмининг, айниқса асосий қисмининг тузилиши ўзгаришига олиб келади. Шуғулланувчиларнинг кайфияти, ўзини хис қилиши эмоционал ва бошқа фаолиятлари, уларда олдиндан ҳаракат фаолиятининг мавжудлиги ёки йўқлиги туфайли юзага келган ишдан олдинги ҳолатларга қараб машғулотнинг кириш қисми учун машқларни турлича танлаш, уларнинг шиддати ҳамда давомийлигини бошқаришга тўғри келади.

Талабаларнинг жисмоний ҳолати, кайфияти ва бошқа психологик омиллар асосий қисм охирида машғулотнинг якуний қисмини тузиш хусусиятларини аниқлаб беради.

Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши ташқи омилларга ҳам маълум даражада боғлиқ. У гимнастика ҳамда спорт майдончасида, стадионда, кураш залида ўтказилишига атроф-муҳит ҳарорати, жиҳозларнинг ҳолати, спорт анжомлари миқдорига боғлиқ ҳолда турлича бўлади. Бу шароитларнинг ҳар бири шуғулланувчиларнинг психикаси ва жисмоний ҳолатига, уларнинг ишчанлик қобилияти ва хатти-ҳаракатларига ўзига хос тарзда таъсир кўрсатади. Шуғулланувчиларни турлича услублар билан ташкил этиш, фронтал, гуруҳли ва индивидуал ишларни ҳар хил вариантда қўллаш, юкламаларни меъёрлаш ва зичлаштириш, ёрдамчи машқларни киритишга тўғри келади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Лейфа А.В. Качество жизни, здоровье и физическая активность студенческой молодежи Дальнего Востока и Забайкалья / А.В.Лейфа, Ю.М. Перельман, Ю.М. Швецов. – Благовещенск – Чита: ООО «Орион», 2010. – 204 с.
2. К.Н. Дементьев – Мотивационная обусловленность занятий физической культурой учащейся молодежи. Теория и практика физической культурой №7 2017 – 34 стр.
3. Сыманович, П.Г. Приоритетные формы физкультурно – оздоровительной работы со студенческой молодежью / П.Г. Сыманович, Л.Г. Лаврова, А.Н. Кононов и др. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта учащейся молодежи: материалы Междунар. науч. – практ. конф. – Мн., 2005. – 7 – 8 стр.