

O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH VA CHINIQTIRISH USULLARI

Qayumov.SH JDPI o'qituvchisi

Annotatsiya: Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. O'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning ta'lim olish davrida o'smirlik chog'ida ularga maqsadli ta'sir ko'rsatish zarur.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, rivojlantirish.jismoniy sifatlar.chidamlilik .

Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Fiziologiya nuqtai nazaridan har tomonlama tayyorgarlik soha mutaxassisi I.P.Pavlovning ta'limotiga asoslanadi. U organizmni yaxlit sifatda ko'rib chiqadi, unda insonning barcha sifatleri o'zaro bir – biriga bog'liq, harakat sifatlaridan birining rivojlanishi boshqalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi yoki uning teskarisi, rivojlanishning kechikishi boshqalarini ham rivojlanishdan to'xtatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. O'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning ta'lim olish davrida o'smirlik chog'ida ularga maqsadli ta'sir ko'rsatish zarur.

Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlarga o'rgatishni u yoki bu jismoniy sifatleri namoyon qilish samaradorligiga yo'naltirish lozim. Ularni rivojlantirish uchun yoshga xos qulay shart – sharoitlar bo'lishi kerak. Pedagogik tajribalar shunga guvohlik beradiki, hatto jismoniy tarbiya darsi haftada ikki marta bo'lgan sharoitda ham o'quvchilarda asosiy jismoniy sifatleri rivojlantirishda ijobiy natijalarga erishish mumkin va asosiy e'tiborni tezkorlik, tezkor – kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatleri rivojlantirishga qaratish lozim.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar barcha harakat sifatleri, ba'zilar esa faqat ayrim jismoniy sifatleri rivojlantiradi.

Masalan, 30 metrda past startdan yugurish asosan tezkorlikni rivojlantirsa, shunga bilan mashq qilish mushak kuchini rivojlantirishga yordam beradi.

Jismoniy mashqning jismoniy sifatleri rivojlantirishga ta'sir ko'rsatish samarasi uning qo'llanilish usuliyati bilan belgilanadi.

Masalan, shtanga bilan bir marotaba mashq bajarish asosan mushak kuchini va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantiradi, shu mashqni ko‘p marotaba, lekin kamroq og‘irlik bilan bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi.

Harakat tezligini rivojlantirishda ma‘lum bir ijobiy natijalarga erishish uchun ko‘proq tezkor – kuch va kuch talab qilinadigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi – maksimal tezlikda bajariladigan mashqlardir.

Masalan, uncha katta bo‘lmagan masofalarni yugurib o‘tish, 50 – 60 metrga keskin yugurish, (startdan turib yoki turgan joyidan), 60, 100 va 200 metrga yugurish, estafeta yugurishlari, maxsus yugurish mashqlari, qumli yerda yugurish; toqqa yugurib chiqish va boshqalar.

15 – 17 yoshlilarda nisbatan qisqa muddat ichida hajmiga ko‘ra optimal bo‘lgan kuch yuklamalarining qo‘llanilishi mushak kuchini 18 – 20% ga, kuch chidamliligini esa 35 – 45%ga oshirishga imkon yaratadi.

Mushak kuchini rivojlantirishning asosiy uslublari quyidagilar hisoblanadi: - o‘rtacha vazndagi og‘irlik bilan takroriy bajarish uslubi;

- maksimal kuchlanishlar uslubi (chegaraga yaqin va chegaradagi vaznli og‘irliklar bilan);

- dinamik kuchlanishlar (tezkor – kuch mashqini takroriy bajarish) uslubi;

Mushak kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirish uchun «aylanma mashg‘ulot» tavsiya qilinadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi uzoq davom etadigan, kam shiddatli yugurish hisoblanadi. U hamma organlar va tizimlarning funksional —chegarasini oshirish uchun ijobiy shart – sharoitlar yaratadi va ularning yuqori darajada uyushqoqlik bilan ishlashini ta‘minlaydi. Bitta mashg‘ulotda yugurishda yo‘l qo‘yiladigan yuklamalar 15 – 16 yoshdagi o‘smirlarda 10 km gacha masofani, 17 – 18 yoshdagilar uchun esa 12 km. gacha masofani tashkil etadi.

Chidamlilikni rivojlantirishning boshqa samarali vositalari – turli xil siklik mashqlar va harakatli sport o‘yinlaridir. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning samarali uslubi masofani bir maromda, turli xildagi variantlarda bosib o‘tish, o‘yin va aylanma mashg‘ulot uslublari hisoblanadi.

Maxsus chidamlilik ikki yo‘nalishda rivojlantiriladi. Agar umumiy chidamlilik ko‘proq siklik xususiyatga ega mashqlarni qo‘llash yo‘li bilan rivojlantirilsa, maxsus chidamlilik o‘quvchi ixtisoslashayotgan mashq turlari vositasi orqali rivojlantiriladi. Boshqa xususiyati shundan iboratki, maxsus chidamlilikni rivojlantirish mashqlari musobaqa yoki unga yaqin bo‘lgan shiddat bilan bajariladi.

Xalqimizda —Sog'lom tanda – sog'lom aql, degan ibratli maqol bor. Bu bejizga emasligi hammamizga ma'lum. Tana sog'lom va chiniqqan bōlsagina, odamzod ma'nan yetuk bo'ladi.

Bu fikrlarni tastig'i sifatida birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch" asarida berilgan mulohazalari bilan tasdiqlash mumkin. U kishi insonning ma'naviy va moddiy holatini qushning ikki qanotiga qiyoslagandi.

Qush bir qanoti bilan yoki yaralangan qanot bilan ucholmaganidek, inson ham aqli nosoglom bolib ham, tani nosoglom bolib ham bir ishni kongildagidek qilolmasligi yaxshi misollar bilan keltirilgan.

Ilm olamida shunday fikr bor "Yoshlikda olingan bilim, toshga oyilgan naqshlar kabidir". Tibbiyotda ham shu mulohaza oz aksini topgan. Ya'ni bolangizni qancha yoshlikdan chiniqtirsangiz, u shuncha kuchli va baquvvat boladi. Shuni hisobga olib biz bolani qanday chiniqtirish mumkin bolgan yollarni korib chiqamiz.

Suv. Suv bu yoshlik va yasharish belgisi. Inson tanasi qancha suvsizlansa, qarish jarayoni ham shuncha tezlashadi. Odam bir kunda ortacha 1.5 litr suv ichishi kerak. Bundan tashqari suvda olib boriladigan har xil turdagi mashqlar o'ta samarali bolib boshqa mashqlarga qaraganda samarasi ancha katta hisoblanadi. Suzishga qaratilgan mashqlardan foydalanish yoki bunga uyda sharoitingiz bolmasa, vannadan foydalanishingiz mumkin. Xullas, suvda olib boriladigan har qanday chiniqtiruvchi mashqlar foydali. Suv bilan chiniqtirishga uning haroratiga alohida e'tibor berishimiz kerak va albatta tozaligiga ham. Gigiyena qoidalariga va talablariga javob beradigan suv havzalarida cho'miltirishimiz kerak.

Harakat. Bola qancha kop toza havoda va harakatda bolsa, shunchalik unga foydalidir. Masalan, bogchaga yoki maktabga avtobusda yoki mashinada emas, balki piyoda borgani ma'qul. Uyda televizor qarshisida kop kino korgandan kora, kochaga chiqib fudbol oynagani yoki bolmasa tengqurlari bilan biror bir mashgulot o'ynagani ma'qul. Yakshanba kuni uy yumushlari bilan bir qatorda toza havoda, tabiat qoynidagi sayr hammasidan kora foydali. Eng asosiysi tort devor orasida emas, balki ochiq havoda kunini otkazishi kerak. Har qanday havoda ham xonani shamollatishni ham unutmang.

Kiyim. Kopgina shamollashlarga sovuqqotishdan kora, terlash sabab boladi. Bolaning kiyimi terlatmaydigan bolishi shart. Ob – havoga moslab, tabiiy matolardan tikilgan kiyimlar bilan kiyintirsangiz ayni muddao.

Ovqatlanish. Bolalarda ishtaha bolgandagina ovqatlantirish lozim. Ularga majburlab ovqat yedirish yaramaydi. Ovqatning kalloriyasiga, tarkibiga, haroratiga ham alohida e'tibor bilan qarang. Vaqtida, rejim bilan besh mahal yengil va toyimli ovqatlantirsangiz, sizda va ayniqsa bolangizda muammo bolmaydi. Agar

farzandingiz tabiiy ravishda chiniqqan bolishini istasangiz, quyidagilarga amal qiling:

1. Bolani har qanday ob – havoga kochaga sayrga olib chiqing.
2. Bolani harakatchanlikka, harakatchan oyinlarga jalb qiling.
3. Bolani terlash darajasida kiyintirmang.
4. Vaqtida ovqatlantirish, kuch bilan ovqatlantirsangiz
5. Agar kop kasal bolayotgan bolsa, uni mashgulotlardan bo'shashtiring (chet tili, musiqa) reja bilan kun tartibini tuzib bering.
6. Bolani xonasini changdan xoli saqlashga harakat qiling .
7. Ochiq tabiat qoyniga, dengizga, ormonga dam olishga eltib turing.

Xullas, chiniqtirish davomida siz quyidaga e'tibor bering: Agar muntazam chiniqtirishni boshlagan bo'lsangiz, har kuni erinmasdan davom eting.

Davomiyligini asta – sekinlik bilan oshirib boring. Albatta shaxsiy xususiyatlarini hisobga oling, vazni, yoshi, imkoniyati, bo'yi, psixologik yondashuvibolaning mavjud bolgan kasalliklari va boshqalar.

Yuqoridagilarga e'tibor bersangiz, albatta, sizning farzandingiz sog'lom bòlib osadi. Bular esa sportchi bo'lishida, sportning ma'lum bir turi bilan doimiy shug'ullanib yurishiga imkon yaratadi.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Рязанова З.Г., Еременко Е.И., Жидкова Т.И. Свободное программное обеспечение в формировании информационно образовательной среды образовательного учреждения: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. унт им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013.176 с.

2. Рязанова З.Г., Янов В.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебное пособие. Красноярск 2015 г., 194 ст.

3. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. “Жисмоний тарбия” 5-6 синф мактаб ўқувчилари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган 3-нашри. Тошкент – 2015 й. 160-бет.

4. Хомерики О.Г. Информационное обеспечение инновационной деятельности в образовании // Народное образование. 2007. № 3. С. 22-27.