

OLIIY PEDAGOGIK TA'LIM TIZIMIDA TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Ataxanov X.K.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: mustaqil ta'lim maqsadini belgilash, o'quvchining individual xususiyatlarini aniqlash, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, talabalar.

Ключевые слова: определение цели самостоятельных занятий, определение индивидуальных особенностей занимающегося, физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни, студенты.

Key words: determination of the goal of self-study, determination of the individual characteristics of the student, physical culture, physical education, physical activity, health, healthy lifestyle, students.

Hayotning murakkab zamonaviy sharoitlari insonning ijtimoiy va biologik qobiliyatlariga yuqori talablarni talab qiladi. Jismoniy tarbiya yordamida odamlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishning kompleks jarayoni tananing ko'plab ichki resurslarini asl maqsadga erishish masalasiga jamlashga, shuningdek, samaradorlikni oshirishga, salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. "Talabalarning mustaqil ta'lim ishlarini rejalashtirish talabalar tomonidan instruktor, o'qituvchilar rahbarligida amalga oshiriladi" Sog'liqni saqlash holatiga, tibbiy guruhga, sportning boshlang'ich darajasiga, texnik va jismoniy tayyorgarlikka muvofiq talabalar universitetda va kelajakdagi faoliyati va hayotida turli natijalarga erishishni rejalashtirishlari mumkin - o'quv rejasi va nazorat testlaridan boshlab. toifa tasnifi standartlari bilan yakunlanadi. «Mustaqil jismoniy mashqlarni rejalashtirish barcha tibbiy guruhlar talabalari oldida turgan yagona maqsadga erishishga qaratilgan bo'lishi kerak - salomatlikni saqlash, jismoniy va aqliy faoliyatning yuqori darajasini saqlab qolish».

O'z-o'zini o'rganish jarayonini boshqarish uchun bir qator chora-tadbirlarni amalga oshirish kerak: – mustaqil ta'lim maqsadini aniqlash; – o'quvchining individual xususiyatlarini aniqlash; – dars rejasini tuzatish (mikrosikl, semestr uchun, yillik, istiqbolli); – darslarning mazmuni, tashkil etilishi, usullari va shartlarini, shuningdek foydalaniladigan o'quv vositalarini belgilash va o'zgartirish.

Yuqorida aytilganlarning barchasi o'z-o'zini nazorat qilish natijalariga qarab, shuningdek, mashg'ulotlarni hisobga olgan holda mashg'ulotlardan eng katta samaraga erishish uchun zarurdir. Amalga oshirilgan o'quv ishlarini hisobga olgan holda, o'quv jarayonini tahlil qilish va keyinchalik mashg'ulotlarga tuzatishlar kiritish mumkin.

Talabalar uchun fiziologlar tomonidan belgilangan jismoniy faoliyatning optimal miqdori haftasiga 10-14 soat deb hisoblanadi. Shuning uchun ham o'quv dasturidan tashqari qo'shimcha mustaqil jismoniy mashqlarsiz bajarish mumkin emas. Talabalar uchun (sog'lig'ida og'ishlarsiz) quyidagi rejimlar eng maqbul deb hisoblanadi: – haftasiga uch marta 1-1,5 soat - yurak urish tezligi daqiqada 130-150 zarba. – har kuni kamida 30 daqiqa. - yurak urish tezligi daqiqada 140-17 zarba.

Talabalarning mustaqil jismoniy madaniyat darslarini tavsiflagan holda, dars shakllarini ko'rib chiqish tavsiya etiladi: 1. Ertalabki gigienik gimnastika - o'z-o'zini o'rganishning ushbu shakli uchun vaqt uyqudan uyg'ongandan keyingi ertalab soatlardir. Barcha mushak guruhlari uchun mashqlar, nafas olish mashqlari va moslashuvchanlik mashqlarini kiritish kerak. Statik xarakterdagi, chidamlilik, og'irliklar bilan mashq qilishdan qochish kerak (masalan, uzoq yugurish).

Gimnastika qattiqlashuv va o'z-o'zini massaj bilan birlashtirilishi kerak. "Ertalabki mashqlarning davomiyligi 15-20 minut". 2. Maktab kunida mashq qilish. Mustaqil yoki o'quv mashg'ulotlari orasidagi tanaffuslarda chiqish. Bunday mashqlarga egiluvchanlik mashqlari (egilish, cho'zish va h.k.), faol harakatlar, kuchga chidamlilik uchun oddiy mashqlar, individual mushak guruhlari (surish, cho'zish va boshqalar) kiradi. «Bu mashqlar qon aylanishini

rag'batlantiradi, aqliy faoliyatni tiklashga yordam beradi, oyoq-qo'llarda qonning turg'unligini oldini oladi».

Ushbu mashqlar charchoqning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi, uzoq vaqt davomida ortiqcha yuklamasdan yuqori ko'rsatkichlarni saqlaydi. 3. Uchinchi shakl esa mustaqil mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Ular turli sport turlari yoki jismoniy mashqlar tizimlari yordamida, guruhda (3-5 kishi yoki undan ko'p) yoki yakka tartibda amalga oshirilishi mumkin. Haftada ikki martadan etti martagacha bir yarim soat davomida mashq qilish tavsiya etiladi. Haftada ikki martadan kam mashq qilish mantiqiy emas, chunki bu tananing jismoniy tayyorgarligini oshirmaydi. Kunning ikkinchi yarmi mashg'ulotlar uchun eng yaxshi vaqt hisoblanadi, tushlikdan ikki-uch soat o'tgach.

Siz boshqa vaqtlarda, ovqatdan keyin ikki soatdan oldin va ovqatdan oldin yoki yotishdan oldin bir soatdan kechiktirmasdan mashq qilishingiz mumkin. Uyqudan keyin darhol och qoringa mashq qilishdan saqlaning.

Shunday qilib, talabalar uchun mustaqil jismoniy mashqlar zarurligi aniqlandi. Yana bir bor ta'kidlab o'tamizki, ta'lim samaradorligi o'quvchining sog'lig'iga bog'liq, ammo bu bog'liqlik buzilgan taqdirda o'quv jarayonining pirovard maqsadi o'z qiymatini va haqiqiy ma'nosini yo'qotadi. Har bir insonning boshqalarga o'tkazishga haqli bo'lmagan bevosita majburiyatlaridan biri bu o'z sog'lig'ini himoya qilishdir. Afsuski, noto'g'ri turmush tarzi, yomon odatlari, jismoniy harakatsizligi, ortiqcha ovqatlanishi bo'lgan odam 20-30 yoshga kelib o'zini halokatli holatga keltiradi va shundan keyingina tibbiyotni eslaydi.

Ammo tibbiyot qanchalik mukammal bo'lmasin, u barcha kasalliklardan xalos bo'lolmaydi. Inson o'z sog'lig'ining yaratuvchisidir, buning uchun u kurashishi kerak.

Erta yoshdan boshlab siz o'zingizni sog'lom turmush tarziga o'rgatishingiz kerak. Zero, o'quvchilar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash, asosan, turmush tarzi bilan belgilanadi. Unga e'tiborning kuchayishi jamoatchilik ongi darajasida, madaniyat, ta'lim va tarbiya sohalarida namoyon bo'lmoqda.

Talabaning turmush tarzini tashqaridan majburlab bo'lmaydi. Inson hayotiy faoliyat shakllarini, o'zi uchun muhim bo'lgan xatti-harakatlar turlarini tanlashning haqiqiy imkoniyatiga ega. Muayyan avtonomiya va qiymatga ega bo'lgan har bir kishi o'ziga xos harakat va fikrlash tarzini shakllantiradi. Hozirgi vaqtda jismoniy madaniyat zamonaviy jamiyat umumiy madaniyatining ajralmas qismidir, chunki u jismoniy mashqlar orqali inson tanasini ko'p qirrali har tomonlama takomillashtirish, kundalik hayotda va mehnatda to'g'ri rejimga rioya qilishdir. Jismoniy madaniyat inson salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosidir.

Talabalar hayotiga oid faktik materiallarni tahlil qilish uning tartibsiz va tartibsiz tashkil etilganligini ko'rsatadi. Bu o'z vaqtida ovqatlanmaslik, muntazam ravishda uxlamaslik, toza havoda kam ta'sir qilish, jismoniy faollikning etarli emasligi, qattiqlashuv protseduralarining etishmasligi, uyqu vaqtida mustaqil o'qish, chekish va boshqalar kabi muhim tarkibiy qismlarda o'z aksini topadi. Zamonaviy amaliyot shuni ko'rsatadiki, hayot tasviri Tizimli yo'naltirilgan va muntazam jismoniy tarbiya yo'qligi sababli o'quvchilarning aksariyati harakatsiz. Va bu shuni anglatadiki, jismoniy harakatsizlikning o'sib borayotgan va rivojlanayotgan organizmga tegishli barcha salbiy ta'siri muqarrar ravishda uning sog'lig'iga ta'sir qiladi. Keyingi yillarda o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga e'tibor kuchaydi. Bu oliy o'quv yurtlarini tamomlayotgan mutaxassislarning salomatligi, kasb-hunarga o'qitish jarayonida kasallanishning ko'payishi va keyinchalik mehnat qobiliyatining pasayishi bilan bog'liq aholining tashvishi bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzi umuman hayot tarzidan tashqarida qandaydir alohida hayot shakli sifatida yo'qligini aniq tushunish kerak.

Shunga ko'ra, talabalarning sog'lom turmush tarzi muammosi juda keskin, shuning uchun jismoniy madaniyatning ma'nosi va roli masalasi dolzarbdir. Tizimli jismoniy tarbiya va sport organizmning atrof-muhitning zararli ta'siriga, infeksiyalarga tabiiy qarshiligini oshiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamlar kamroq kasal bo'lib, samaraliroq ishlaydi va umr ko'rish uzoqroq bo'ladi. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hayotida hech qanday harakat faolligi

bo'lmagan o'quvchilar letargik, faolligi va ijodiy faoliyati susayadi, tezroq charchashadi, ularning o'quv faoliyati yomonlashadi, diqqat va aqliy qobiliyatlar pasayadi. Shuning uchun ham talaba organizmni umumiy mustahkamlash, shuningdek, gipodinamiyaning oldini olish uchun jismoniy madaniyat bilan shug'ullanishi juda muhimdir. Talaba shaxsini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning muhim rolini ham qayd etishni istardim.

Insonning jismoniy madaniyati uchta asosiy yo'nalishda namoyon bo'ladi. Birinchidan, u o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini belgilaydi, shaxsning «o'ziga» yo'nalishini aks ettiradi, bu uning ijtimoiy va ma'naviy tajribasi tufayli, uning ijodiy rivojlanish va o'zini- o'zi takomillashtirish istagini ta'minlaydi. Ikkinchidan, jismoniy madaniyat bo'lajak mutaxassisning havaskor, faol o'zini namoyon qilishi, uning kasbiy faoliyati mavzusi va jarayoniga qaratilgan jismoniy madaniyat usullaridan foydalanishda ijodkorlik namoyon bo'lishining asosidir. Uchinchidan, u jismoniy tarbiya, sport, kasbiy va ijtimoiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan munosabatlarga qaratilgan shaxsning ijodkorligini aks ettiradi, ya'ni. «boshqalarga». Bu faoliyatda shaxsning aloqa doirasi qanchalik boy va keng bo'lsa, uning individual namoyon bo'lish maydoni shunchalik boy bo'ladi.

Talabalar o'ziga xos ijtimoiy guruh bo'lib, ular «uyqusizlik» va natijada asabiy va psixologik haddan tashqari zo'riqishlarga eng moyil bo'ladi. Jismoniy madaniyatni stress va charchoq bilan kurashish usuli sifatida ko'rib chiqish mumkin, chunki jismoniy zo'riqish paytida qonda kortizol (stress gormoni) darajasi pasayadi va mushaklarning bo'shashishi sodir bo'ladi.

Ta'kidlash joizki, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishda tanlangan sport turi bo'yicha muntazam mashg'ulotlar alohida ahamiyatga ega. Ma'lumki, sport jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi bo'lib, u musobaqa faoliyati sharoitida, ishtirokchilarning eng yuqori natijaga erishish istagi bilan bajariladigan turli jismoniy mashqlar va o'yinlarni o'z ichiga oladi. Sport raqobatbardoshlik, hissiylik va o'yin-kulgi bilan ajralib turadi, u insonning motorli faoliyatga bo'lgan ehtiyojlarini qondiradi. Faol sport nafaqat chidamlilikni oshirishga va tananing ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi; ular inson salomatligini saqlash va yaxshilashning eng yaxshi usullaridan biridir. Shuning uchun ham oliy o'quv yurtlarida insonning asosiy jismoniy sifatlari – kuch, harakat tezligi (tezlik), harakatlarni muvofiqlashtirish (chaqqonlik), harakat doirasi (egiluvchanlik) va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish katta ahamiyatga ega. chidamlilik, bu samaradorlikni oshirishga va insonning o'z kuchiga ishonchini oshirishga yordam beradi. Ya'ni, tanlangan sport turi bilan shug'ullanish jarayonida sport mashqlari va o'yinlari taranglik va stressni engillashtiradigan samarali vositadir; jismoniy stressni ham, psixologik stressni ham bartaraf etish.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya va shaxsni har tomonlama rivojlantirishning kuchli va samarali vositasidir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarda nafaqat jismoniy ko'nikmalar, balki kuchli irodali, axloqiy fazilatlar ham shakllanadi. Binobarin, jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyatining jabhalaridan biri bo'lib, ko'p jihatdan odamning o'qishdagi, kundalik hayotdagi, muloqotdagi xatti- harakatlarini belgilaydi va turli hayotiy vazifalarni hal qilishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Maxsus tibbiy guruh sharoitida talabalarning mustaqil ta'limini tashkil etish va usullari: jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassislar va talabalar uchun ko'rsatmalar. / I.P. Kutsenko. – Omsk: SibADI, 2012. – 38 b.
2. Jismoniy madaniyatni mustaqil o'rganishning nazariy asoslari: o'quv qo'llanma / L. E. Matuzov. - Ufa: Kitob, 2013. - 104 b.
3. Talaba jismoniy madaniyati: Darslik / Ed. VA DA. Ilyinich. M.: Gardariki, 2000. - 448 b.
4. Zhurbina A.D., Perminov M.P., Antipas V.V. G91 Jismoniy madaniyat: «O'quvchilarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda mustaqil jismoniy tarbiya va sport» qo'llanma. - M.: MSTU GA, 2015. - 40 p.
5. Vinogradov P. A. Jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzi asoslari. M.: Sovet sporti, 1996. -176 b.

6. Evseev Yu.I. Jismoniy madaniyat. Rostov n / a: Feniks, 2002. - 384 p.
7. Ilyinich V. I. Talabaning jismoniy madaniyati. M.: Gardariki, 2000. - 385 b. 4. Krasnov I. S. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'llari. Talabalar jismoniy tarbiya masalalari. XXVIII. Sankt-Peterburg: Ikki Sankt-Peterburg davlat universitetidan, 2003. - 56 p.

РЕЗЮМЕ

Bu masalaning dolzarbligi shundan iboratki, talabalarni jismoniy madaniyat bilan tanishtirish sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslarining tashkil etilgan shakllarini yanada takomillashtirish va keng rivojlantirish bilan birga jismoniy madaniyatdan mustaqil darslar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Talabalarining o'qishi va salomatligi bir-biriga bog'liq va o'zaro bog'liqligini inkor etib bo'lmaydi. O'qitish samaradorligi o'quvchining sog'lig'iga bog'liq, ammo bu bog'liqlik buzilgan taqdirda o'quv jarayonining pirovard maqsadi o'z qiymatini va haqiqiy ma'nosini yo'qotadi. Universitetda o'qish shartlariga muvaffaqiyatli moslashish, butun o'qish davrida sog'lig'ini mustahkamlash va saqlash uchun doimiy jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi zarur.

РЕЗЮМЕ

Актуальность данного вопроса заключается в том, что приобщение к физической культуре студенческой молодежи является важным слагаемым в формировании здорового образа жизни. Самостоятельные занятия физической культурой наряду с дальнейшим совершенствованием и широким развитием организованных форм занятий по физической культуре имеют решающее значение. Нельзя отрицать тот факт, что учеба и здоровье студентов взаимообусловлены и взаимосвязаны. Продуктивность обучения зависит от крепкого здоровья студента, если же данная связь нарушена конечная цель процесса обучения утрачивает ценность и подлинный смысл. С целью успешной адаптации к условиям обучения в ВУЗе, укрепления и сохранения здоровья за весь период обучения, необходимы постоянная двигательная активность и здоровый образ жизни.

SUMMARY

The relevance of this issue lies in the fact that introducing students to physical culture is an important component in the formation of a healthy lifestyle. Independent lessons in physical culture, along with further improvement and broad development of organized forms of physical culture lessons, are of decisive importance.

It is impossible to deny the fact that the study and health of students are interdependent and interrelated. The productivity of learning depends on the good health of the student, but if this connection is violated, the ultimate goal of the learning process loses its value and true meaning. In order to successfully adapt to the conditions of study at a university, strengthen and maintain health for the entire period of study, constant physical activity and a healthy lifestyle are necessary.