

TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI JISMONIY TARBIYA
VOSITALAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISHNING AHAMIYATI

Abduraimov Diyorbek Tavakkalovich

*Farg'ona davlat universiteti**Sport o'yinlari kafedrasini o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talabalarni jismoniy rivojlanishida jismoniy tarbiya vositalarining ahamiyati, gimnastika va akrobatik mashqlarning ta'siri haqida tushuntirib o'tilgan va amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *atletik mashqlar, jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlar, gigienik omillar.*

Jismoniy tarbiya vositalari bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqlikni taqozo qiladi. Ya'ni birini ikkinchisiz tasavvur etib bo'lmaydi, shu bilan birga, bir-birisiz shug'ullanuvchini rivijlantirmaydi. Jismoniy tarbiyada uchta asosiy vosita bo'lib, ular quyidagicha: jismoniy mashq, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar. Ulardan jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport turlari, gimnastika, sport o'yinlari va turizm tarzida guruhlariga ajralilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida ifodalanadi.

Jismoniy mashq - jismoniy tarbiya qonuniyatlariga bo'ysungan holda, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlari tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari yengil atletika, harakatli o'yinlar, sport turlari, gimnastika, sport o'yinlari va turizm mashqlari sifatida tarixan tizimga solingan. «Jismoniy mashq» tushunchasi insonning harakatlantiruvchi harakati va harakatlar to'g'risidagi tasavvurlari bilan bog'langan. Harakat organizmning motor vazifasi sifatida qaraladi. «Jismoniy tarbiya» so'zi aqliy tarbiyadan farqli ravishda bajariladigan ishning xarakterini aks ettiradi, tashqaridan qaraganda makon va zamonda inson tanasi va uning qismlari o'zgarishi va rivojlanishi ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning natija berishiga barcha vositalar tizimidan foydalanish bilan erishiladi. Lekin vositalarning har qaysi guruhga ahamiyati bir hil emas. tarbiya va o'qitish vazifalarini yechishda eng katta salmoq jismoniy mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Bu esa bir qator sabablar bilan hal etiladi. Jismoniy mashq nafaqat organizmni morfo-funksional holatiga ta'sir o'tkazadi, balki ularni bajaruvchi shaxsga ham. jismoniy mashq harakatlari insonning sog'lomlashtiruvchi ehtiyojlarini ham qondira olishi mumkin. Pedagogik faoliyatning barcha turlari orasida faqat jismoniy tarbiyada o'qitishning predmeti talabalarni yo'naltirilgan qator harakatlar bajarishi va jismoniy mashqlar takomillashuviga yo'naltirilgan ta'sirdan iborat.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlariga havo, quyosh nuri, suv jismoniy madaniyat jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida madaniyatning vositasi sifatida foydalaniladi. Tabiatning in'omi - havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy madaniyat tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari harakat bilan (ochiq havoda, quyosh nuri ostida va boshqalar bilan) jismoniy mashqlarni qo'shib olib boriladi. Cho'milish,

oftobda toblanish, havoning issiq-sovug'i jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha ta'sir etadi.

Ishni shunday qayd qilish lozimki, jonajon respublikamizning geografik, iklimi va ekologik holati barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asosini ishlab chiqarishni taqazo etadi. Masalan, quyosh nuridan foydalanish soat 09:00 dan 11:00 gacha bo'lib, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olgan tarzda bo'lmog'i kerak. Jismoniy mashqlarning me'ori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish salbiy natijalarga olib kelishni unutmashlik lozim.

Shug'ullanuvchilarda quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlarini berish va ulardan sistemali foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishining oshirishiga olib kelishi amalda isbotlangan. Chiniqtirish individning yoshligidan amalga oshirilishi lozim.

Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigiyenasi tadbirlarini o'z ichiga olib, mehnat gigiyenasi, ovkatlanish, damolish va tashki muhitning faktorlari va boshqalardan jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mashq qilish, trenirovka) mashg'ulotlari gigiyenik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishi ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

Gigiyenik sharoitni yetarli darajada ta'minlash jismoniy madaniyat uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jihozlar va mavjud kiyim - boshning holatiga bog'liq. Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarni ratsional qullash inson salomatligini mustahkam laydi va jismoniy kobilyatlarni rivojlantiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiuga aylansagina jismoniy madaniyat tizimi ning sog'lomlashtirilishiga yunaltrilgan prinsipni amalga oshirish ning imkoni bo'ladi. Boshqa tomondan, kerak bulgan gigiyenik normalarga rioya kilinsagina jismoniy mashqlar kerak bulgan samarasini beradi. Jismoniy madaniyatning maxsus vositasi hisoblanmasa ham gigiyenik omillar jismoniy madaniyatning vazifasini tulakonli hal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkillanmasin, ovkatlanish, uyku rejimiga rioya kilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz natijaga erishadi. Shuning uchun maktablardagi jismoniy madaniyat dasturlariga gigienaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy madaniyat jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy madaniyat jarayoni tarkibidaga kiruvchi vositalardir.

Talabanning tez va og'riqsiz tarzda nagruzkalarga moslashishi uchun oddiy mashqlardan ya'ni boshlang'ich mashqlardan boshlashi juda kata ahamiyatga ega. Ma'lumki, har bir talabalar shug'ullanish bilan cheklanib qolmasdan kunlik rejimga amal qilishi zarur. Ya'ni har bir talabani mashg'ulotini inobatga olgan holda kun tartibi bo'lishi zarur. Masalan:

- Uyqudan turish 7.00
- Badantarbiya 7.00-7.30
- O'rinni yig'ishtirish, yuvinish 7.30-7.50
- Ertalabki lineyka, bayroq ko'tarish 7.50-8.10
- Nonushta 8.10-8.20

□ Bo'sh vaqt 8.20-9.00

Ijtimoiy foydali ishlar:

□ Mehnat 9.00-9.30

□ Quyosh va havo vannasida toblanish 9.30-11.30

□ Bo'sh vaqt 11.30-12.30 .

□ Tushlik 12.30-13 00

□ Tushdan keyingi dam olish 13.00-14.00

□ Cho'milish 14.00-16.00

□ Mustaqil shug'ullanish, badantarbiya 16.00-16.30

Mashg'ulotlar, o'yinlar:

□ Cho'zilish, individual mashg'ulotlar 16.30-19.00

□ Kechki ovqat, 16.30 gacha

□ Ommaviy-madaniy ishlar, kino ko'rish, badiiy xavaskorlik mashg'ulotlari o'yinlar 21.30-21.30-22.45-22.00

□ Uyquga tayyorlanish, sayr 21.45-22.00

□ Uyqu 22.00

Mustaqil o'yinlar uchun talabalar kunlik rejimda ish faoliyatga alohida vaqt talab etiladi. Shuningdek, talabalar toza havoda yurib, sayrlar amalga oshirishi juda ahamiyatlidir. Agar ko'chada ob-havo yomon bo'lsa, talabalar yurish o'rniga shug'ullanish mashg'ulotlariga vaqt sarflashlari ma'qulroq. Talabalarning yozgi rejimi boshqa davrlardan farq qiladi - bu vaqtda talabalar ekskursiya qiladilar, teatrlarga, hayvonot bog'iga va boshqa qiziqarli joylarga boradilar.

Talabalarning kunlik rejimida ba'zi o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin- nonushta, tushlik va tamaddi (snack) bilan bir qatorda, ikkinchi nonushta va kechki ovqatlarning vaqtiga va shug'ullanish mashg'ulotarining vaqtiga o'zgartirish kiritish tavsiya etilmaydi. Bundan tashqari uyqu vaqti ham juda ahamiyatli bo'lib, shug'ullanuvchilarning qayta tiklanishi va dam olishlari uchun juda muhim.

XULOSA

Kun tartibini gigiyenik qoida va talablar asosida tashkil etish orqali har bir ishni har kuni ma'lum belgilangan vaqtda bajarishga, ma'lum belgilangan vaqtda ovqatlanish va dam olishga organizm moslashadi. Boshqacha aytganda har bir ishni bajarish, ovqatlanish, dam olish, uxlash vaqtiga shartli refleks hosil bo'lib, dinamik stereotip shakllanadi. Buning natijasida vaqt tejaladi, har bir ish aniq belgilangan vaqtda bajariladi, ovqatlanish va dam olish me'yorida bo'ladi, organizm charchamaydi, faoliyat samaradorligi ortadi.

Kun tartibiga amal qilish tufayli odam intizomli bo'lishiga, mas'uliyatni to'liq his etishiga, uning ma'naviy va axloqiy jihatdan yuksalishiga zamin yaratadi.

Kun tartibi taxminan quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi:

Uyqudan uyg'onish, ertalabki, gigiyenik, gimnastika (badantarbiya).

Badantarbiya, yurishdan, boshlanib, yugurishga o'tiladi. So'ngra gimnastika mashg'ulotlari bajariladi. Bunda tananing hamma muskullari harakatlantiriladi. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'l, yelka, gavda, oyoq muskullari navbat bilan harakatlantiriladi. Ertalabki gigiyenik badantarbiyadan so'ng chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkaziladi. Yuvinib, nonushta qilinadi. Ovqatlanishni har kuni ma'lum aniq belgilangan vaqtlarda bo'lishi ishtahani me'yorida

bo'lishiga, ovqatni yaxshi hazm bo'lishiga imkon beradi, ya'ni ovqatlanish vaqtiga nisbatan shartli refleks hosil bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abduraimov, D. T. (2023). KICHIK GIMNASTIKA SIRLARI, UMUMIYGA AYLANISHI KERAQ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 237-241.
2. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 78-82.
3. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(4), 107-110.
4. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 148-156.
5. Tursinovich, H. A., Ibrokhimovich, A. E., & Tavakkalovich, A. D. (2022). Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 58-61.
6. Abduraimov, D. T. (2023). KICHIK GIMNASTIKA SIRLARI, UMUMIYGA AYLANISHI KERAQ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 237-241.
7. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 78-82.
8. Abduraimov, D. T. (2023). KICHIK GIMNASTIKA SIRLARI, UMUMIYGA AYLANISHI KERAQ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 237-241.
10. Раҳмонов, М. (2023). ҲИС-ҲАЯЖОН ВА САЛОМАТЛИК. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 2(15), 55-63.
11. Раҳмонов, М. (2021). СЎЗНИНГ САЛОМАТЛИККА ТАЪСИРИ. Scientific journal of the Fergana State University, (6), 42-42.
12. Uktamovna, M. M. (2023, October). EPITET TARIXI VA NAZARIYASIGA BIR NAZAR. In International Scientific and Current Research Conferences (pp. 127-132).
13. Uktamovna, M. M. (2023). O'ZBEK VA INGLIZ TILLARIDA EPITETNING CHOG'ISHTIRMA TADQIQI. OBRAZLI EPITETLAR. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 2(23), 439-444.
14. Mamadjanova, M. (2023). ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF EPITHEM. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(10), 89-91.
15. Uktamovna, M. M. (2022). EPITETNING LINGVISTIK TABIATI. IJTIMOYIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(8), 26-30
16. Uktamovna, M. M. (2023). TRANSFERRED EPITHEM IN ENGLISH LANGUAGE. Научный Фокус, 1(1), 921-924.