O‘RTA MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASH JARAYONIDA JISMONIY TARBIYA-SOG‘LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYASINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Mustafayev Nurali Sherali o‘gli – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
mustafayevnurali@gmail.com
Nurummetov Umidjon Qodirbergan o‘gli - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
umidjonovnurummetov04@gmail.com

Annotation: in the current period, the problem of physical education and wellness technology in the process of educating schoolchildren is much more relevant. Many students of high school age spend a lot of time with computer techniques. This is due to the large load of homework given at the school and the availability of hobbies, for example: computer games, watching movies, reading fiction. Due to the decline in movement skills, Sports qualifications and abilities, the process of degradation continues. From a young age, it is necessary to instill in them a love for physical education, as well as improve the health of children. Therefore, the concept of physical education-wellness technology allows you to maintain physical quality and health.

Annotatsiya:Hozirgi davrda maktab o‘quvchilarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyasi muammosi ancha dolzarbdir. O‘rta maktab yoshidagi ko‘plab o‘quvchilar kompyuter texnikasi bilan ko‘p vaqt o‘tkazadilar. Bu maktabda beriladigan uy vazifalarining katta yuklamasi va sevimli mashg‘ulotlarning mavjudligi bilan bog‘liq, masalan: kompyuter o‘yinlari, film tomosha qilish, badiiy asarlarni o‘qish. Harakat ko‘nikmalari, sport malakalari va qobiliyatlarining pasayishi tufayli degradatsiya jarayoni davom etmoqda. Kichik yoshdan boshlab ularda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga muhabbat uyg‘otish, shuningdek, bolalarning sog‘lig‘ini yaxshilash zarur. Shuning uchun jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyasi tushunchasi jismoniy sifat va salomatlikni saqlash imkonini beradi.

Kirish:Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyasi - bu yoshni, kasbiy faoliyatni hisobga olgan holda salomatlikni saqlash va mustahkamlashga, jismoniy farovonlikka erishish va uni saqlashga, kasalliklarning oldini olish va umumiy sog‘lomlashtirishga, organizmning tashqi muhitning zararli ta’sirlariga chidamliligini oshirishga qaratilgan turli xil jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish faoliyatini amalga oshirish usulidir. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya

salomatlikni mustahkamlash va saqlashni ta’minlaydigan, inson hayot faoliyati uchun maqbul zaminni shakllantiradigan jismoniy tarbiyaning barcha shakllari, vositalari va usullaridan foydalanadi.

Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyasi katta sur’atlar bilan rivojlanmoqda, ko‘plab olimlar, professorlar bu mavzuni ko‘rib chiqmoqdalar. Bizning ming yilligimizdayoq o‘tkazilgan ko‘plab tadqiqotlar o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning salomatligida nuqsonlar borligidan dalolat beradi. O‘quvchining harakat faoliyatining haqiqiy hajmi to‘liq rivojlanishni ta’minlamaydi. Sog‘lig‘ining holatiga ko‘ra maxsus tibbiy guruhlarga (keyingi o‘rinlarda SMG deb yuritiladi) belgilanadigan tarbiyalanuvchilar sonining yildan yilga o‘sib borishi kuzatilmoqda. Salomatligi tufayli jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi umuman taqiqlangan o‘quvchilar soni keskin oshdi, bu mening ishimda ko‘rib chiqilayotgan dolzarb muammo hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyalarini qo‘llash samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi:

1.-O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyasi bo‘yicha nazariy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish.

2.-O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun samarali jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish metodikasini ishlab chiqish.

3.- O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar jismoniy tarbiyasi ta’lim-tarbiya jarayonida metodika va vositalarni qo‘llash samaradorligini tajriba yo‘li bilan aniqlash.

Tadqiqotning obyekti sifatida o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyalarini tashkil etish jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyasi tashkil etadi.

Tadqiqot gipotezasi: o‘rta maktab yoshidagi jismoniy tarbiya doirasida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyalaridan faol foydalanish quyidagilarning samaradorligini oshirishga imkon berishi taxmin qilinadi:

- Maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darsiga qatnashishining faol o‘sishi.

- Me’yoriy ko‘rsatkichlar va salomatlikni yaxshilashga yordam beradigan turli usullar, vositalarni qo‘llash.

O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyalarini qo‘llash asoslarining nazariy tahlili.

O‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning anatomik-fiziologik xususiyatlari.

O‘rta maktab yoshi davri organizmning biologik yetilishiga to‘g‘ri keladi. Bu vaqtda katta yoshdagi odamga xos bo‘lgan motor individualligi uzil-kesil shakllanadi. O‘smirlar jismoniy tarbiyasining asosiy yo‘nalishi - bu tizimli, sport va sog‘lomlashtirish tayyorgarligiga qiziqishni shakllantirishdir. Bu davrda jismoniy tarbiyaning muhim elementi sport xarakterining shakllanishi, uning qiyinchiliklarni yengishga o‘zini safarbar qila olishi, muvaffaqiyatsizliklar oldida dovdirab qolmasligi, qo‘yilgan maqsadlarga erishish uchun qat’iyat bilan mehnat qilishidir.

O‘smirlik davri butun organizmning maksimal o‘sish davri bo‘lib, nafaqat biologik yetilishning, balki shaxsning ijtimoiy yetilishining ham mas’uliyatli bosqichidir. Bu davrda uning o‘z-o‘zini anglashi o‘sadi, fikrlashning aniq usulidan abstrakt usuliga o‘tish amalga oshadi, reflekslar va ko‘nikmalar ortadi. Qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining konsentratsiya darajasi kuchayadi. Bunda bosh miya katta yarim sharlari po‘stlog‘ining tormozlovchi funksiyasi tobora samaraliroq bo‘lib boradi, uning emotsional reaksiyalar ustidan nazorati kuchayadi. Jismoniy tarbiyani amalga oshirishda ko‘p funksiyali tashkil etishning ba’zi xususiyatlarini ham hisobga olish kerak [1].

O‘rta maktab yoshi uchun quyidagi anatomik-fiziologik xususiyatlar xarakterlidir. O‘smirlik davrida o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar tanasining rivojlanish ritmida o‘ziga xos belgilar mavjud. Bu davrda tana proporsiyalari tez o‘zgaradi [20].

Shuni ta’kidlash mumkinki, o‘smirlik davri - bu harakat qobiliyatlarining davom etayotgan harakat takomillashuvi, harakat sifatlarini rivojlantirishda katta imkoniyatlar davridir. To‘g‘ri metodika qo‘llanilganda o‘smirlik davridagi sport mashg‘ulotlari shug‘ullanuvchilar organizmining shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish texnologiyalarining tavsifi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning inson organizmiga ta’sir darajasiga ko‘ra quyidagi ikki guruhni ajratish mumkin: atsiklik va siklik xarakterdagi mashqlar. Shuni ham hisobga olish kerakki, o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning ko‘pchiligi SMG ga ega.

Siklik mashqlar - bu uzoq vaqt davomida bir xil tugallangan harakat sikli doimiy ravishda takrorlanadigan harakat aktlaridir.

Siklik mashqlarga sog‘lomlashtiruvchi yurish, yugurish, chang‘ida yurish, aerobika, suzish kiradi. Ular har bir sikl asosida yotuvchi harakat fazalarining takrorlanishi

bilan ajralib turadi va har bir sikl bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. Uning asosida avtomatik ravishda namoyon bo‘ladigan ritmik harakat refleksi yotadi[1].

Atsiklik mashqlar - harakat faoliyatining xarakteri keskin o‘zgaradigan, tuzilishi va quvvati o‘zgaradigan jismoniy mashqlar tizimidir. Atsiklik harakatlar ritmik harakat refleksi asosida qurilmaydi, garchi ularning ba’zilari lokomotsiyaga kiritilishi mumkin.

Undan o‘rta yoshdagi shaxslar foydalanishining maqsadga muvofiqligiga tanqidiy yondashish lozim. Atletik gimnastika bilan shug‘ullanish sog‘lom yoshlarga mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va atletik mashqlarni birlashtirish sharti bilan tavsiya etilishi mumkin .

Shunday qilib, siklik va atsiklik mashqlardan sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada foydalanish mumkin. Masalan, bunday mashqlar, organizmning jismoniy holatini tiklash, tana gigiyenasi va ovqatlanish elementlari va boshqalar muvaffaqiyatli qo‘llaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Adalson, K. V. Chesnakov A.S. Fizicheskaya kultura i zdorovыy obraz jizni. - M: Fizkultura i sport, 2003. - 236 b.

2). Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo. - M., 2002. - 198 b.

3). Gabbazova, A.Ya. Ozdorovitelnaya fizicheskaya kultura: Metodicheskiye ukazaniya dlya studentov spetsialnoy meditsinskoy gruppы/ Ulyanovsk: 2002. - 23b.

4). Goyxman, P.N. Fizicheskaya kultura v shkole/ P.N. Goyxman, O.N. Trofimov. M.: FiS, 2004. 379b.

Gogunov, Ye.N. Martyanov B.I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i spora: ucheb. posobiye dlya stud. vish. ped. ucheb. zavedeniy. - M.: Akademiya, 2000. - 186 b.

Doman, G. Kak sdelat rebenka fizicheski sovershennim: ucheb.posobie / G.Doman. M.: Akvarium, 2005.148 b.

Yermolayev Yu.L. Vozrastnaya fiziologiya. M., SportAkademPress. 2001 - 54 b.

8). Karasev A.V. Ensiklopediya fizicheskoy podgotovki. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uslubiy asoslari: o‘quv qo‘llanma / A.V. Karasev. - M.: Leptos, 2004. 368 b.