

TEKNIKUM TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIKNI YUKSALTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

Ismatov Abduqodir Isaboyevich

Jizzax DPU katta o'qituvchisi, E-mail: abdikodirismatov@gmail.com

Xidirboyev Dilshod Kamol o'g'li

dilshodxidirboyev698@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada texnikumlarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlari yuklamasi kam o'rganilgan sohalaridan biri ekanligi yoritilgan. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashqlari orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: dars, jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, yuklama, me'yor, o'quvchilar.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ

Аннотация: В данной статье освещается, что в учебных занятиях по физическому воспитанию в техникумах нагрузка упражнений, направленных на развитие физических качеств, является одной из недостаточно изученных областей. Рассматриваются вопросы повышения физической подготовленности студентов посредством упражнений, развивающих их физические качества.

Ключевые слова: занятие, физическое воспитание, физическое упражнение, физическая подготовленность, физические качества, нагрузка, норма, учащиеся.

THE ROLE OF PHYSICAL QUALITIES IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF TECHNICAL COLLEGE STUDENTS.

Abstract: This article highlights that in physical education classes at technical colleges, the training load of exercises aimed at developing physical qualities is one of the insufficiently studied areas. The issues of improving students' physical fitness through exercises that develop their physical qualities are discussed.

Keywords: lesson, physical education, physical exercise, physical fitness, physical qualities, load, standard, students.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini *“O'zbekiston — 2030” strategiyasi* doirasida belgilangan va amalga oshirilishi davom etayotgan konsepsiyasida ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlari ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda fan, ta'lim va ishlab chiqarishning mustahkam integratsiyasini ta'minlash asosida ta'lim sifatini yaxshilash, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ilmiy va innovatsion faoliyatni samarali tashkil etish, xalqaro hamkorlikni

rivojlantirish, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi sababli jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish amalda qo'llanilishi zarur.

Shuning uchun talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Talabalarning jismoniy sifatlarni turli vositalari orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash muhim o'rin egallaydi. Afsuski, jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish hozirgi kunda hamma joyda ham qo'yiladigan talablarga javob bermaydi. Ular har doim ham harakatlanish rejimini yetarli darajada faollashtirishga hamda jismoniy sifat mashqlarining me'yorini ishlab chiqishga xizmat qilmaydi.

Olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda jismoniy tarbiyani yaxshilashning muhim masalalaridan biri texnikum talabalarning harakat funksiyalarini tez rivojlantirishga, jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishga yordam beruvchi samarali vosita va metodlarni izlab topish ekanligi ta'kidlanadi.

Maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish va ularni to'g'ri miqdorlash o'quvchilarning tabiiy, morfologik va funksional rivojlanishini uyg'unlashtiradi. Bu jarayonlar organizm funksional imkoniyatlarining to'g'ri o'sishini ta'minlaydi.

Tadqiqotlar natijalariga ko'ra hozirgi vaqtgacha talaba va yoshlarning turli fiziologik funksiyalariga jismoniy mashqlar yuklamasining ta'siri haqida ko'plab manbalar to'plangan.

N.N. Yakovlev ta'kidlashicha, jismoniy mashqlar ta'sirida organizmda yuz beradigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va shiddatiga proporsional hisoblanadi. Yuklama qanchalik shiddatli bo'lsa, tiklanish jarayonlari shunchalik kuchli bo'ladi. Organizm funksional imkoniyatlarini oshirish uchun yuklamalarni muntazam oshirib borish zarur.

Texnikumlarda jismoniy tarbiyaning birinchi bosqichida optimal yuklama talabalar organizmini kun tartibiga moslashtirishi, ularning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini oshirishi aniqlangan.

Jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish faqat yuklamaning barcha me'yorlariga amal qilingandagina amalga oshadi.

Natija va muhokama: Jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlari yuklamasi quyidagi me'yorlarda olib borildi:

a) samarali rivojlantirish uchun – maksimal shiddatning 50–80 %, takrorlash soni 8–12 marotaba, seriyalar oralig'ida 40–60 soniya, haftasiga 2–4 marta;

b) samaradorlikni saqlash uchun – shiddati 50–80 %, 8–12 takrorlash, 20–30 soniya oralig‘ida 2 seriya.

Me’yordan ortiq yuklama sog‘liqqa zarar yetkazishi mumkin.

Caqqonlik va chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishda sport o‘yinlar eng samarali vosita hisoblanadi. Yengil atletika, suzish, kross mashqlari tezkorlikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Muallif fikricha, mushak kuchini rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimida alohida ahamiyatga ega. Kuchsiz mushaklar harakat koordinatsiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik T. O_zDJTI, 2014.

2. Sh.O‘Atamurodov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma.”Ziyo nashr-matbaa” G-2020 y.

3. E.Z.Nurmatov “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” O‘quv qo‘llanma.Jizzax-2024 y.