



Sharofiddin MAXMUDOV,
Renasans ta'lim universiteti katta o'qituvchisi
Madina MAXMUDOVA,
Toshkent davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi
TVChDPI dotsenti A.Abdulaxatov taqrizi asosida

TALABALARNING JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA AYLANMA MASHGULOTLARDAN FOYDALANISHNING SAMARALI USULLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada Ta'limning hozirgi bosqichida o'quvchilar va talabalarning jismoniy tarbiyasida guruhli yondashuvlardan o'quvchilarning individual imkoniyatlari va qobiliyatlariga asoslangan shaxsga yo'naltirilgan o'qitish va tarbiyalash usullariga o'tish salomatlik holatini yaxshilashga yordam beradi. va jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Jismoniy tarbiya amaliyotida bu usul aylanma mashq usuli hisoblanadi. Bunday tashkilotning samaradorligi shundan iboratki, sinflar zichligi sezilarli darajada oshadi, chunki barcha talabalar bir vaqtning o'zida va bir vaqtning o'zida mustaqil ravishda, o'z imkoniyatlari va sa'y-harakatlariga mutanosib ravishda mashq qilishadi.

Kalit so'zlar: talaba; aylanma mashqlari; ta'lim-tarbiya, mashg'ulot, sport, jismoniy tarbiya, ijtimoiy qadriyat, harakat qobiliyati, pedagogika, o'quvchilar, talabalar.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРОТНЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В данной работе переход от групповых подходов в физическом воспитании учащихся и студентов на современном этапе образования к личностно-ориентированным методам обучения и тренировки, основанным на индивидуальных возможностях и способностях учащихся, поможет улучшить состояние здоровья. и увеличите физическую подготовку.

В практике физического воспитания этот метод является методом циркулирующих упражнений. Эффективность такой организации такова, что интенсивность занятий значительно возрастает, потому что все учащиеся тренируются в одно и то же время и в одно и то же время самостоятельно, пропорционально своим возможностям и усилиям.

Ключевые слова: студент; упражнения на подвижность; обучение-тренировка, тренировка, Спорт, Физическое воспитание, Социальная ценность, способность двигаться, педагогика, учащиеся.

EFFECTIVE METHODS OF USING WORKING CAPITAL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Annotation

In this paper, the transition from Group approaches in the physical education of students and students at the present stage of Education to personality-oriented teaching and training methods based on the individual capabilities and abilities of the students will help to improve the state of Health. and increase physical training.

In the practice of physical education, this method is the method of circulating exercise. The effectiveness of such an organization is such that the intensity of the classes increases significantly, because all students train at the same time and at the same time independently, in proportion to their capabilities and efforts.

Key words: student; exercises of turnover; education-training, training, Sports, Physical Education, Social Value, ability to move, pedagogy, pupils, students.

Kirish. Jismoniy faollik talaba yoshlar tarbiyasining eng muhim elementidir. U o'z-o'zidan o'quv jarayoni bilan bog'liq bo'lib, ko'plab funktsiyalarga ega bo'lib, ularning asosiysi o'quvchilar salomatligini har tomonlama rivojlantirish va shakllantirishga qaratilgan. Talabaning o'qish davridagi umumiy madaniyati va kasbiy tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat ta'limning gumanitar tarkibiy qismining majburiy bo'limi bo'lib, uning ahamiyati ma'naviy va jismoniy kuchlarni uyg'unlashtirish, shakllantirish orqali namoyon bo'ladi. salomatlik, jismoniy va ruhiy farovonlik, jismoniy barkamollik kabi ijtimoiy qadriyatlar.

Ta'limning hozirgi bosqichida o'quvchilar va talabalarning jismoniy tarbiyasida guruhli yondashuvlardan o'quvchilarning individual imkoniyatlari va qobiliyatlariga asoslangan shaxsga yo'naltirilgan o'qitish va tarbiyalash

usullariga o'tish salomatlik holatini yaxshilashga yordam beradi. va jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Tadqiqot dolzarbligi. Jismoniy tarbiya amaliyotida bu usul aylanma mashq usuli hisoblanadi. Bunday tashkilotning samaradorligi shundan iboratki, sinflar zichligi sezilarli darajada oshadi, chunki barcha talabalar bir vaqtning o'zida va bir vaqtning o'zida mustaqil ravishda, o'z imkoniyatlari va sa'y-harakatlariga mutanosib ravishda mashq qilishadi.

Tadqiqotning maqsadi - oliy o'quv yurti talabalarini jismoniy tarbiya jarayonida doiraviy mashq qilish usulini qo'llash samaradorligini eksperimental asoslash.

Tadqiqot maqsadlari:

1. Universitet talabalarini o'rtasida harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini ochib berish.

2. Doiraviy mashg'ulot usulini qo'llash asosida oliy ta'lim muassasasi talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish metodikasini ishlab chiqish.

3. Oliy o'quv yurtlari talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan to'garak mashg'ulotlari komplekslarining samaradorligini asoslash.

Ishda quyidagi tadqiqot usullaridan foydalanilgan:

- ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik test;
- pedagogik eksperiment;
- matematik statistika usullari.

Xususan, quyidagi pedagogik testlardan foydalanilgan: tik turgan holda uzunlikka sakrash; baland turnikda yuqoriga tortish; oldinga egilib o'tirish; 3 x 10 m masofaga makkisimon yugurish.

Ekspirimental guruh o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yuklama va dam olishni aniq taqsimlash bilan tartibga solinadigan mashqlar jarayoni bo'lgan aylana mashqlari tizimi taklif qilindi.

Mavzuning o'rganiganlik darajasi. Muallif 8 ta mashqdan iborat 3 ta aylana mashq ishlab chiqdi. Komplekslar tezlik-kuch, kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan. Mashqlar standart vaqt ichida (40 soniyada) bajarish sharti bilan tanlangan. 8 ta mashqdan ikkitasi qo'shimcha og'irliklar (to'ldirilgan to'plar va oyoqlarda og'irliklar) bilan bajarildi. Mashqlar orasidagi dam olishning davomiyligi dastlabki ikki haftada 45 soniyani tashkil etdi va keyinchalik har ikki haftada 5 soniyaga qisqardi. Davralar orasidagi dam olish vaqtlari dastlabki ikki haftada 2 daqiqadan 30 soniyagacha bo'lgan, so'ngra har ikki haftada 30 sekundga qisqartirilgan. Doiralari soni 2-3 ta edi.

Birinchi, to'rtinchi va oltinchi stantsiyalarda aylana mashg'ulotlarning uchta kompleksining har biri pastki ekstremitalarning mushaklari uchun mashqlarni o'z ichiga oladi; ikkinchi, beshinchi, sakkizinchi stantsiyalarda - pastki ekstremitalarning mushaklari uchun mashqlar; uchinchi va ettinchi stantsiyalar magistrallarning mushaklari uchun. Aylanma mashg'ulotlarning ishlab chiqilgan komplekslari asosiy qism oxirida har bir darsning tuzilishiga kiritildi va 20-30 daqiqa davom etdi.

Tadqiqot natijalari. O'tkazilgan pedagogik tajribadan so'ng tajriba guruhi o'quvchilarining nuqtadan uzunlikka 9 sm ga sakrashda, yuqoriga ko'tarilishda 2,2 martaga, 3 x 10 m masofaga makkisimon yugurishda tajriba guruhi talabalarining ustunligi aniqlandi.

Tajriba guruhi talabarlari o'rtasida deyarli barcha nazorat mashqlari bo'yicha ko'rsatkichlarning o'sishi nazorat guruhi talabalariga nisbatan yuqori.

Shunday qilib, tajriba guruhida natijalarning o'sishi 3,3% dan 31,1% gacha, nazorat guruhida - 1% dan 25,1% gacha. Shu bilan birga, eksperimental guruhda eng yuqori o'sish sur'atlari yuqoriga ko'tarilishda (31,1%), nazorat guruhida esa - o'tirganda magistrallni oldinga egishda (25,1%), yuqoriga tortishda (17,1%) sodir bo'lishi aniqlandi. %, bu esa qo'llaniladigan metodikaning o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'siridan dalolat beradi.

Tadqiqotni ilmiy va amaliy ahamiyati. Demak, ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya modelidan aylana mashq usulidan foydalanish pedagogik eksperimentda qatnashgan o'quvchilarda jismoniy sifatlarning yanada jadal rivojlanishiga yordam beradi. Eksperimental va nazorat guruhlari talabalarining boshlang'ich funksional xususiyatlari va vosita qobiliyatlari ko'rsatkichlari sezilarli farqlarga ega emas edi.

Ishlab chiqilgan aylana mashqlari komplekslari 8 ta usuldan iborat bo'lib, ular tezlik-kuch, tezlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan; bu mashqlar to'plamlaridagi yuklamalar har ikki haftada stantsiyalar va doiralari orasidagi dam olish oralig'ining qisqarishi tufayli o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya modelidan o'quv jarayonida aylana mashq usulidan foydalanish pedagogik tajribada qatnashgan o'quvchilarda jismoniy sifatlarning yanada jadal rivojlanishiga yordam beradi.

Xulosa. Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari va pedagogik amaliyot jarayonlarida Andijon shahar mashinasozlik kasb-hunar kollejida jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlariga talabalarni jalb etish jarayonlari o'rganilgan.

Ta'lim muassasasida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlariidan jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va sport bayramlari hamda ommaviy tashkil etiladigan turizm mashg'ulotlarini kiritish mumkin.

Ta'lim muassasasidan tashqari jismoniy tarbiya tadbirlariga bolalar va o'smirlar sport maktabidagi sport to'garaklarida sport tayyorgarliklari mashg'ulotlari hamda yashash joylarida, mahallalarda va oilada jismoniy tarbiya tadbirlari kiritildi. Sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlash vazifalarini hal etadi. Yashash joylarida va oilada tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari talabalarni jismoniy rivojlantirishga ma'naviy va ahloqiy barkamol inson qilib tayyorlashga hamda mehnat faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan bo'ladi.

ADABIYOTLAR

1. Каримов И. Биз куриш, яратиш йўлидан бораверамиз. Тошкент. 1995
2. Каримов И. Ислохотларни амалга оширишда катъатли бўлайлик. Тошкент. 1996
3. Каримов И. Баркамол авлод орзуси. Тошкент. 1998
4. И.Каримов Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. Тошкент. 2002
5. И.А.Каримов. Ватан равнаки учун хар биримиз масъулмиз. Тошкент. 2001.
6. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. Тошкент. 2005.
7. И.Каримов Ватанимизнинг босқичма-босқич ва барқарор ривожланишини таъминлаш бизнинг олий мақсадимиз. Тошкент. 2008
8. И.А.Каримов. Юксак маънавият энгилмас куч. Тошкент. 2008
9. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тadbirlari. Тошкент. 2009
10. Бальсевич В. Х., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев : Доро-вье, 2007. 242 с.
11. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КноРус, 2013. 240 с.
12. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учеб. пособие. Самара : СГПУ, 2004. 112 с.
13. Романенко В. А., Максимович В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях фи-зической культурой. М. : Физкультура и спорт, 2008. 143 с.
14. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом // Спорт в школе. 2006.