JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISHDA MUSOBAQA SHAKLLARIDAN FOYDALANISH.

Saribaev Shukhrat Turdibekovich, Guliston davlat pedagogika institute.
e-mail: saribayevshuxrat@gmail.com

Anotatsiya: Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari talabalar bilan mashg‘ulotlar paytida sog‘lig‘ida cheklovlar bo‘lsa, musobaqaning har qanday elementini istisno qiladilar. Albatta, "zarar yetkazmaslik" tamoyiliga amal qilinadi, ammo musobaqa ruhisiz dars zerikarli bo‘lishi ehtimoli yuqori. Bu xato faqat boshlang‘ich sinf o‘qituvchilariga xos emas. Bunday mashg’ulotlar zaiflikka olib keladi, bu esa ishtirokchilarning qiziqishining pasayishiga va natijada mashg‘ulotlarga qatnashishning past darajasiga olib keladi. Maqolada maxsus tibbiy guruh talabalari bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarda musobaqalarni o‘tkazish shakllaridan foydalanish masalalari ko‘rib chiqiladi. Ishda taklif etilgan mashqlar va majmualardan foydalanish muammoni hal qilishga yordam beradi. Talabalarning qiziqishini oshiradi, darsning hissiy fonini oshiradi va o‘z-o‘zidan o‘quv mashg‘ulotining mazmunini diversifikatsiya qiladi va oxir-oqibat davomat muammosini hal qiladi, bu esa talabalarning sog‘lig‘ini mustahkamlashga olib keladi, bu bizning asosiy maqsadimizdir.

Kalit so‘zlar: badminton, darts, mini voleybol, dinamik shaxmat, talabalar, salomatlik.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФОРМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.

Аннотация: Преподаватели физической культуры исключают любой элемент соревнования во время занятий со студентами, если у них есть ограничения по здоровью. Конечно, соблюдается принцип "не навредить," но без соревновательного духа урок, скорее всего, будет скучным. Эта ошибка характерна не только для учителей начальной школы. Это приводит к слабости, что приводит к снижению интереса участников и, как следствие, к низкому уровню посещаемости тренировок. В статье рассматриваются вопросы использования форм проведения соревнований в занятиях по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы. Использование упражнений и комплексов, предложенных в работе, решает помогать проблему и повышает интерес студентов, повышает эмоциональный фон урока и само диверсифицирует содержание учебного занятия и в конечном итоге решает

проблему посещаемости, что приводит к укреплению здоровья студентов, что является нашей главной целью.

Ключевые слова: бадминтон, дартс, мини-волейбол, динамические шахматы, студенты, здоровье.

USE OF COMPETITION FORMS IN CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION TRAINING.

Abstract: Teachers of physical culture in classes with students with disabilities, exclude any element of the competition. Of course, the principle of “do no harm” is observed, but the lesson without a competitive spirit will most likely be bland and boring. This error is typical not 110 only for teachers with little teaching experience in this category of students. It leads to a weak interest of students and, as a result, low attendance. The article deals with the use of competitive forms of physical education classes with students of a special medical group. The use of the proposed exercises and complexes solves the problem of student interest, increases the emotional background of the lesson and diversifies the content of the training session and, ultimately, removes the problem of attendance, which leads to strengthening the health of students, which is our main goal.

Keywords: badminton, darts, mini-volleyball, dynamic chess, students, health.

Kirish. Ko‘pincha jismoniy tarbiya o‘qituvchilari sog‘lig‘ida nuqsoni bo‘lgan talabalar bilan mashg‘ulotlarda har qanday musobaqa elementini istisno qiladilar. Albatta, "zarar yetkazmaslik" tamoyiliga amal qilinadi, ammo musobaqa ruhisiz dars a zerikarli bo‘lishi ehtimoli yuqori. Bu xato faqat shu toifadagi talabalarga dars berish tajribasi kam bo‘lgan pedagoglargagina xos emas. U shug‘ullanuvchilarning sust qiziqishiga va natijada mashg‘ulotlarga kam qatnashishiga olib keladi.

Turli yo‘nalishdagi mashqlardan foydalangan holda har xil estafetalar o‘tkazish sog‘lom va muammosiz talabalar orasida ommabopdir. Estafetalardan foydalanishning ijobiy tomonlari ko‘rinib turibdi. Jismoniy yuklamani me’yorlashning qiyinligi esa estafetalarning zaif tomoni hisoblanadi. Agar oddiy talabalar uchun bu jihat unchalik muhim bo‘lmasa, salomatligi jihatidan muammosi bor talabalar uchun yuklamaning aniq me’yorlanishi omili juda zarur. Sog‘lig‘ida cheklovlar bo‘lgan talabalar estafetalarda qatnashganda, ularga kuchi yetadigan mashqlar mavjud bo‘lgan bosqichlarni tanlash lozim. Mashqni tezlikka bajarish shart emas, balki uni to‘g‘ri bajarish vazifasini qo‘yish ham mumkin. Bunda har xil turdagi to‘plar, basketbol savatlari, vertikal va gorizontal nishonlar va hokazolardan keng foydalaniladi. Dars o‘tishning bu shaklini butunlay istisno qilish yaramaydi. Bu yerda sof rivojlantiruvchi vazifadan tashqari, muloqotga oid vazifa ham hal etiladi. Jamoaviy o‘yinlar va estafetalarda qatnashish bolalar va yoshlarda jamoaviy mas’uliyat hissini, tashabbuskorlik, jasorat kabi xislatlarni shakllantiradi.

Metodologiya, tahlil va natijalar. Badminton, darts, mini-voleybol unsurlari kabi uncha an’anaviy bo‘lmagan mashqlar yoki yanada kamroq ma’lum bo‘lgan

o‘yin va mashqlar to‘g‘ri qo‘llansa, darsni xilma-xil qilib, o‘quvchilarning unga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

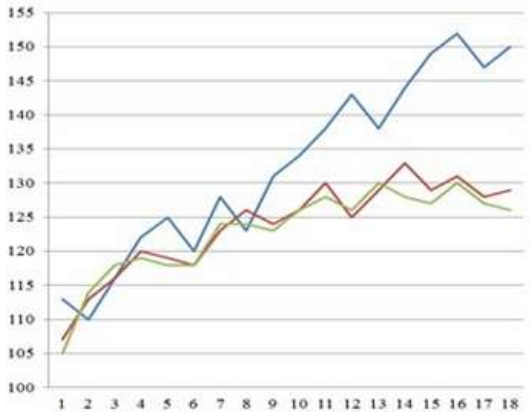
Keling, shunday mashqlardan bir nechtasini ko‘rib chiqamiz. Darts o‘yini harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini, mayda motorikani va ko‘z bilan chamalashni rivojlantiradi. Bu o‘yinga, ayniqsa, salomatligida jiddiy cheklovlari bo‘lgan talabalarni jalb etish foydalidir. O‘yin mashg‘ulotga qo‘shimcha bo‘lishi yoki uning bir qismini tashkil etishi mumkin. Turlicha variantlar va ochko hisoblash tizimlari mavjudligi darsning tuzilmasi va mazmunini har tomonlama uyg‘unlashtirish imkonini beradi.

Guliston davlat pedagogika institutining maxsus tibbiy guruhi talabalarida darts o‘yini elementlari mavjud bo‘lgan mashqlarni bajarish vaqtidagi pulsning maksimal ko‘rsatkichlari 154±5 zar/daq ga yetganini aniqlash imkonini berdi. Umuman olganda, talabaning kasallik xususiyati va mashqni bajarish shakliga (mustaqil, juftlikda yoki uch kishilik) qarab, YUQ tezligi ko‘rsatkichlari 115±9 – 148±10 zar/daq oralig‘ida bo‘ldi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlardan ozod etilgan talabalarning darts elementlari bilan o‘yin mashqlarini bajarish vaqtidagi puls ko‘rsatkichlari o‘zgarishi grafigi rasmda keltirilgan. **Rasm -1**

Grafikdan ko‘rinib turibdiki, asosan yurak qisqarish chastotasi (YQCH) qiymatlari o‘rtacha intensivlik zonasida joylashgan. Binobarin, organizmning yurak-qon tomir tizimining yuklamaga salbiy reaksiyasi ehtimoli minimallashtirilgan bo‘lib, bu yuklamani oshirishning optimal vositalari va usullarini izlash mezonlaridan biriga mos keladi.

(Bir qo‘lda uloqtirishlarni bajarish .Birga bir o‘yin, uch kishilik o‘yin)

(YQCH)



Daqiqalar

1-rasm

15 daqiqa davomida dam olmasdan otish mashqlarini bajargan o’yinchining shagometriya natijalariga ko‘ra, u o‘rtacha 460–520 ta lokomotsiyani amalga oshirgan. Yakkama-yakka o‘yinda bu ko‘rsatkich 15 daqiqa ichida 210–258 tani, uch kishilik o‘yinda esa 121–146 tani tashkil etdi.

Shuningdek, badmintono’yini o‘qituvchiga dars paytida jismoniy yuklamani u yoki bu tomonga o‘zgartirish, barcha toifadagi, jumladan, eng muammoli talabalarni ham jalb qilish imkonini beradi. Bir necha daqiqa davomida volanni bir-biriga otib turishning o‘ziyoq o‘yinchilar organizmiga kuchli sog‘lomlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Mahorat oshgan sari to‘r orqali o‘ynashga o‘tish mumkin, bu esa o‘yinga

bo‘lgan qiziqishni darhol oshiradi va unga musobaqa unsurini kiritadi. Shu bilan birga, o‘yinchilarning yurak urish tezligini osongina nazorat qilish va me’yorlashtirish mumkin. Mavjud ma’lumotlarga ko‘ra, badminton bilan muntazam shug‘ullanish, ayniqsa, yaqindan ko‘rish nuqsoni bor talabalarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mini-voleybol o‘yinida har bir tomondan 4 kishidan ishtirok etadi. O‘yin uchun badmintonga mo‘ljallangan to‘r va maydonchadan foydalaniladi. To‘p klassik voleybolnikiga qaraganda kattaroq va ancha yengil (50-60 g) bo‘lishi kerak. O‘yin jarayonida hatto texnik va jismoniy jihatdan tayyorgarligi yo‘q talabalar ham o‘yin sur’atini ushlab tura oladi, uning taktikasi va qoidalarini tezda tushunib oladi. O‘yinda jinsi bo‘yicha aralash tarkibli jamoalarning ishtirok etishiga ham ruxsat beriladi. O‘qituvchi o‘yin davomiyligini, jamoalar tarkibini o‘zgartirib, qoidalarni soddalashtirib yoki murakkablashtirib, mashg‘ulotga zaruriy hissiy ruh bag‘ishlagan holda jismoniy yuklamani nazorat qila oladi.

O‘quv jarayoniga intellektual sport turlarini joriy etishda bu o‘yinlarning jismoniy jihatdan murakkablashtirilgan variantlaridan foydalanish mumkin. Bunga dinamik shaxmatni misol qilib keltirsa bo‘ladi. (2-rasm) Dinamik shaxmat o‘yini jarayonida standart o‘lcham va og‘irlikdagi shaxmat donalari hamda shaxmat maydonidan foydalaniladi, bu esa jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab jismoniy yuklamani me’yorlash imkonini beradi. Donalarning og‘irligi 5 kg dan 20 kg gacha, shaxmat taxtasi yoki maydonining yuzasi esa 20-30 kvadrat metrgacha yetishi mumkin.

Dinamik shaxmat kompleks mashqning aqliy va jismoniy tarkibiy qismlari uyg‘unligi vazifasini o‘tashi mumkin. Zarurat tug‘ilganda, o‘yinga qo‘shimcha qiyinchiliklar kiritish yoki, aksincha, mashqni soddalashtirish mumkin. Bu esa o‘yinga jismonan eng zaif talabalarni ham jalb qilish imkonini beradi.



2-rasm Ochiq havoda dinamik shaxmat.

O‘yinning yagona sharti – shaxmat asoslarini bilishdir. Musobaqa sharoitidagi jismoniy, psixologik va aqliy yuklamalarning uyg‘unligi tahliliy fikrlash, cheklangan vaqt hamda jamoaviy mas’uliyat sharoitida birgalikda qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Dinamik shaxmatga o‘xshab, dinamik shashkalardan ham foydalanish mumkin. Ularni turli xil materiallardan yasashga ruxsat etiladi. Shashkalar shaxmatdan shu

bilan afzalki, ularning barcha donalari bir xil bo‘ladi va toshlar, shtanga disklari, kegli yoki turli og‘irlik va shakldagi boshqa buyumlar ko‘rinishida bo‘lishi mumkin (3-rasm).



3-rasm. Dinamik shashkalar (shaxmat sifatida ham xizmat qilishi mumkin).

Xulosa va takliflar. Ushbu va boshqa mashqlar hamda majmualardan foydalanish talabalarning qiziqishini orttiradi, darsning hissiy ruhini ko‘taradi va o‘quv mashg‘uloti mazmunini boyitadi. Bu, o‘z navbatida, davomat muammosini hal etib, talabalar salomatligini mustahkamlashga olib keladi. Bizning asosiy maqsadimiz ham aynan shudir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Brel P.Y., Shoxirev V.V., Izotova I.G. Oliy ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya tizimida badminton: o‘quv-uslubiy qo‘llanma / IGMU. Irkutsk, 2017. 125 b.

2. Kravchenko V.I. Pedagogika oliy ta’lim muassasasi talabalarida shaxmat o‘yini faoliyati jarayonida kasbiy ahamiyatga ega fazilatlarni shakllantirish: pedagogika fanlari nomzodi... dis. avtoref.: 13.00.04 / A.I.Gersen nomidagi Rossiya davlat pedagogika universiteti. SPb., 2004. 21 b.

3. Golodkov Y.E., Demakov V.I., Mashovich A.Y. Oliy ta’lim muassasalari bitiruvchilarining kasbiy fazilatlarini rivojlantirishda shaxmat o‘yini faoliyatidan foydalanish // Rossiya va xorijda zamonaviy pedagogika va psixologiyaning dolzarb muammolari: Xalqaro ilmiy-amaliy konf. yakunlari bo‘yicha ilmiy ishlar to‘plami. Novosibirsk, 2015. № 2. 78–80-b.

4. Oliy ta’lim muassasalari bitiruvchilarining kasbiy fazilatlarini rivojlantirishda shaxmat o‘yini faoliyatidan foydalanish URL: http://forum.rbn.ru/news.html?nws_id=274, 2019-yil 25-iyul, 10.06.

5. Mahkamjonov K.M. "Jismoniy tarbiya metodikasi" — 2001-yil. 82–94b

6. Kerimov F.A. "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar" — 2004-yil. 101-103b