

TALABALAR JISMONIY TARBIYA JARAYONLARIDA O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISHNING AHAMIYATI

Baymuratov Ismaxmud Alievich

Qoraqalpoq Davlat universiteti magistranti

Oxirgi yilda mustaqil mamlakatimizda katta sportni va ommaviy jismoniy tarbiyani jadal rivojlanishini nazorat qilish masalalarini ahamiyati oshib bormoqda.

Talaba o'z sog'ligini va jismoniy mashqlarning o'ziga ta'sirin intensiv kuzatib borishiga "o'z-o'zini nazorat qilish" deyiladi. Talabaning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish, uning jismoniy ish qobiliyatini va aqliy qobiliyatini ongli ravishda oshirish - tarbiyalashning asosiy sharti. Maxsus uslub va ko'nikmalar yordamida o'z-o'zini nazorat ("Jismoniy tarbiyaning ilmiy-tabiiy asoslari") qilish, jismoniy tarbiya fanining nazariy bilimlari asosida olib boriladi.

Har bir talaba jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida o'z o'zini nazorat qilishda jismoniy bilimlarga ega bo'lishi kerak. O'z-o'zini nazorat qilishda kundalikdan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Nazoratning ko'rsatkichlari sportchilarni kundalik daftari yoki oddiy daftarda belgilanadi. Ommaviy jismoniy tarbiya guruhleri bilan shug'ullanuvchilar o'z-o'zini nazorat qilish daftarchasiga tinch holatidagi ko'rsatkichlari bilan bajarilgan jismoniy mashg'ulotlari haqida ma'lumotlarni, ularga nisbatan bo'lgan organizmning javob reaksiyasini (oddiy fiziologik ko'rsatkichlar asosida) aks ettirishlari lozim.

Kundalik daftar jismoniy mashg'ulotlar bajarilishida o'z-o'zini nazorat qilish: bajarilgan mashqlardan keyin charchash, toliqish darajasi mashqlarni o'z xohishi bilan bajarishi, mashg'ulotlardan keyingi taassurot kabi ma'lumotlar aks ettiriladi. Mashg'ulotlar ta'sirini shug'ullanuvchining kayfiyatiga va uyquning chuqurlik darajasi asosida baholanadi.

Talaba o'ziga xos ma'lumotlarni va ob'ektiv ko'rsatkichlarni, organizmning asosiy fiziologik tarmog'ining faoliyatini o'rganadi Sog'liqning muhim alomati talabaning kayfiyatini, hol-ahvolini. uyqusining sifati, o'zgarish xususiyatiga xizmat qiladi va toliqishning boshlang'ich bosqichi (aqliy yoki jismoniy) ushbu alomatlarning o'zgarishiga olib keladi. Ob'ektiv ko'rsatkichlar jarayoni o'z-o'zini nazorat qilish - bu yurak qisqarishining takrorlanishi (puls), tana vazni va sport natijalaridir. Pulsni hisobga olishning uch xil yo'li bor: tinch holatdagi soni, intensiv ish bajarish faoliyatidagi miqdori va mashg'ulotlardan so'nggi tiklanish davridagi muddati. Tinch holatdagi puls organizmning vegetativ asab tarmog'ini va jismoniy tayyorgarlik holati to'g'risida ma'lumot beradi. Talabaning jismoniy tayyorgarligi qancha yuqori bo'lsa, tinch holatda uning puls urish soni shuncha ham bo'ladi. Yurak urishining jismoniy ishga sezgirligi organizmni shu jismoniy ishni bajarishga tayyorligini va fiziologik tarmog'ining chidamliligini ko'rsatadi. o'quv mashg'ulotlarida jismoniy ish bajarishning

qiymati berilib, tomir urishi har daqiqada 130-150 marta deb olinadi. Agarda ish bajarilganda pulsning sezgirliги biroz yuqori bo'lsa, bu talabanning jismoniy tayyorgarligi pastligini ko'rsatadi. Pulsning boshlang'ich holati 15-30 daqiqadan so'ng tiklanadi. Tiklanish davrining cho'zilib ketishi murabbiy va shifokorlarning e'tiborini jalb qilishi kerak.

Jismoniy mashqlar paytida o'zini o'zi boshqarish usullarini ikki turga bo'lish mumkin. Birinchisi ob'ektiv. Ushbu texnika yordamida siz antropologik ko'rsatkichlarni, shu jumladan tana uzunligi va vazni, ko'krak qafasi atrofini va boshqalarni o'lchashingiz, so'ngra ma'lum bir mushak guruhining sport ko'rsatkichlari va rivojlanish ko'rsatkichlarini taqqoslashingiz mumkin. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda o'zingizni boshqarishni amalga oshirishingiz mumkin bo'lgan ikkinchi usul sub'ektivdir. Bu insonga o'z sog'lig'ini va sport bilan shug'ullanish istagini, kayfiyatini, charchoqni, ishtahani buzilishini va boshqa holatlarni baholashga imkon beradi.

O'z-o'zini mashq qilishning o'zini nazorat qilish eng yaxshi kunlik yordamida amalga oshiriladi. Bu sport yuklamlarining intensivligi va hajmi, olingan natijalar qayd etiladigan hujjatga aylanadi. Kundalik shuningdek, jismoniy mashqlar paytida tananing holatining sub'ektiv va ob'ektiv xususiyatlarini aks ettirishi kerak.

O'z-o'zini boshqarishni amalga oshirishning yana bir parametri - uxlashning sifati va davomiyligi. Shuning uchun ham sportchining kundaligida uxlab qolish va uyg'onish jarayonlari, shuningdek uxlash xususiyatlari (vaqti-vaqti bilan, notinch va hakoza) aks ettirilgan. Ushbu parametr tinglovchi uchun juda muhimdir. Darhaqiqat, inson tanasida tungi dam olish paytida tiklanish jarayonlari faollashadi. Uyquning buzilishi, o'z navbatida, markaziy asab tizimiga va sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi.

Xulosa qilib aytganda, sport natijalarining o'sishini kuzatib borish mashg'ulot uslubining to'g'riligini baholab, jismoniy chiniqish, qo'shimcha zaxiralarni ochib, talabanning sport mohiyatini aniqlab beradi. O 'z ustidan nazorat qilish jarayonidan olingan ma'lumotlar talabalarning maxsus kundaligida qayd qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.A.Normuradov . Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Tafakkur-Bo'stoni. 2011
2. Anischenko,V.S. Jismoniy madaniyat: talabalarning uslubiy va amaliy mashg'ulotlari: darslik / V. S. Anischenko. - M.: RUDN, 1999.-- 165 b.
3. Amosov, N. M. Yurak va jismoniy mashqlar / N. M. Amosov, I. V. Muravov. - M., 1985 yil