

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРСЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАЛАРИ

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада жисмоний тайёргарлик дарсларини ўтказишнинг замонавий методикалари, уларнинг асосий хусусиятлари ва самарадорлиги таҳлил қилинади. Жисмоний тайёргарлик инсоннинг умумий саломатлиги, чидамлилиги ва касбий фаолиятидаги самарадорлигини оширишнинг муҳим қисми ҳисобланади. Мақола жисмоний тайёргарлик дарсларини режалаштириш, машғулотларни ташкил этиш ва уларнинг натижадорлигини баҳолашга оид методик тавсияларни ўз ичига олади.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, психологик ҳолат, методика, индивидуал ёндашувлар, тизимлилик, машқлар.

Аннотация: В данной статье анализируются современные методики проведения занятий по физической подготовке, их основные особенности и эффективность. Физическая подготовка является важной частью повышения общего здоровья, выносливости и эффективности профессиональной деятельности человека. Статья содержит методические рекомендации по планированию занятий по физической подготовке, организации занятий и оценке их результативности.

Ключевые слова: физическая подготовка, психологическое состояние, методика, индивидуальные подходы, системность, упражнения.

Abstract: This article analyzes modern methods for conducting physical education classes, their main characteristics, and effectiveness. Physical fitness is an important part of improving a person's overall health, endurance, and professional performance. The

article includes methodological recommendations for planning physical education classes, organizing classes, and evaluating their effectiveness.

Keywords: physical training, psychological state, methodology, individual approaches, systematicity, exercises.

КИРИШ

Жисмоний тайёргарлик инсоннинг жисмоний ва психологик ҳолатини ривожлантиришга қаратилган фаолиятдир. У нафақат спортчиларнинг, балки турли касб эгалари, хусусан, ҳарбийлар, полиция ходимлари ва ўқувчиларнинг касбий фаолияти учун муҳимдир. Жисмоний тайёргарлик дарслари орқали кўникмаларни ривожлантириш, чидамлиликини ошириш ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришга эришилади.

АСОСИЙ ҚИСМ

Дарсларни ўтказишдаги методикаларни тўғри танлаш уларнинг самарадорлигига бевосита таъсир кўрсатади. Мақолада жисмоний тайёргарлик дарсларини ўтказишнинг асосий принциплари ва замонавий ёндашувлари кўриб чиқилади.

Жисмоний тайёргарлик дарсларини ўтказишнинг асосий принциплари. Жисмоний тайёргарлик машғулотларини ўтказишда қуйидаги принципларга риоя қилиш муҳим:

1. Индивидуал ёндашув.

- Ҳар бир иштирокчининг жисмоний ҳолати, ёши ва имкониятлари ҳисобга олинади.
- Машқлар иштирокчига ортиқча юклама бермайдиган даражада танланиши керак.

2. Тизимлилиқ ва мунтазамлик.

- Жисмоний машғулотлар мунтазам равишда ўтказилиши лозим. Узлуксизлик натижада чидамлилиқ ва кучни ривожлантиради.

3. Юкламаларни босқичма-босқич ошириш.

- Машқларнинг мураккаблигини ва интенсивлигини босқичма-босқич ошириш орқали организмнинг адаптация жараёнига ёрдам бериш.

4. Ҳаракат турларининг хилма-хиллиги.

- Машғулотлар мазмунида турли хил ҳаракатлар ва машқларни қўллаш орқали иштирокчиларнинг қизиқишини сақлаш ва барча жисмоний кўникмаларни ривожлантириш.

5. Назорат ва баҳолаш.

- Машғулотларнинг натижадорлигини баҳолаш учун жисмоний ҳолатни доимий кузатиш зарур. Бу орқали машғулотлар режасига ўзгартиришлар киритилади.

Жисмоний тайёргарлик дарсларини ўтказиш методикалари.

1. Таълимий методика. Таълимий методика асосан жисмоний кўникмаларни ўргатишга қаратилган. Бу методика қуйидаги жараёнларни ўз ичига олади:

- Машқларнинг техник жиҳатларини ўрганиш.
- Машқларни бўлақларга бўлиб ўргатиш.
- Машқларнинг тўлиқ шаклда бажарилишини мустаҳкамлаш.

Масалан: Югуриш техникаларини ўргатишда дастлаб тўғри қадам ташлашга эътибор қаратиш, кейин эса тўлиқ югуриш техникасини қўллаш.

2. Интенсивликка асосланган методика. Интенсивликни оширишга қаратилган машғулотлар чидамлилиқ ва кучни ривожлантиради. Бунда машқлар қисқа вақтда юқори юклама билан бажарилади.

- Ҳаракатли ўйинлар: Жамоавий ўйинлар орқали чидамлилиқ ривожлантирилади.

- Интервалли машқлар: Югуриш ёки зина чиқиш каби машқларни катта юклама билан қисқа интервалларда бажариш.

Масалан: 30 сония давомида максимал тезликда югуриш, кейин 1 дақиқа дам олиш ва қайта югуриш.

3. Жамоавий машғулот методикаси. Жамоавий машғулотлар ходимларнинг жамоада ишлаш кўникмаларини ривожлантиришга қаратилган. Улар ўйинлар, спорт мусобақалари ёки жамоавий ҳаракатлар асосида ўтказилади.

- Жамоавий ҳаракатлар орқали ҳамкорликни ривожлантириш.
- Психологик чидамлилиқни ошириш.

Масалан: Футбол ёки волейбол каби жамоавий спорт ўйинлари.

4. Хилма-хил ҳаракатларга асосланган методика. Хилма-хиллик машқлар орқали иштирокчиларнинг қизиқишини сақлаб қолиш ва барча жисмоний кўникмаларни ривожлантиришга қаратилган.

- Гибрид машқлар: Югуриш, секин юриш, куч машқлари ва чидамлилиқ машқларини бир вақтда қўллаш.
- Функционал тренинг: Мускуллар гуруҳларини бир вақтда ишлатадиган машқлар.

Масалан: Югуришдан кейин зина чиқиш ва кейин чўзилиш машқларини қўшиш.

5. Тикланиш ва дам олиш методикаси. Машғулотлардан кейин организмни тиклаш учун дам олиш ва тикланиш жараёнлари ташкил этилади. Бунда:

- Чўзилиш машқлари.
- Юрак-қон томир тизимини тиклаш.
- Ҳар бир машқдан кейин сурункали дам олиш.

Масалан: Машқлардан кейин чуқур нафас олиш машқлари ва енгил юриш.

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш. Жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Югуриш тестлари: Масалан, 100 метр ёки 1000 метрга югуриш вақтини ўлчаш.
2. Куч тестлари: Тўп билан узоқ масофага отиш ёки турли вазнли жиҳозларни кўтариш.

3. Чидамлилик тестлари: Узоқ масофага югуриш ёки муайян вақт давомида ҳаракат қилиш.

4. Функционал тестлар: Юрак уриш частотаси ва нафас олишнинг тикланиш тезлигини ўлчаш.

ХУЛОСА

Жисмоний тайёргарлик дарсларини ўтказиш методикалари инсоннинг умумий жисмоний ҳолатини яхшилаш, чидамлилик ва ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга. Тўғри танланган методикалар нафақат жисмоний, балки психологик ҳолатни ҳам яхшилайдди.

Ички ишлар органлари ходимлари учун жисмоний тайёргарлик касбий фаолиятнинг ажралмас қисми бўлиб, уларнинг жароҳатлардан ҳимояланиши ва вазифаларни самарали бажариши учун асос яратади. Машғулотларни мунтазам равишда ўтказиш, индивидуал ёндашув ва замонавий методикаларни қўллаш орқали юқори натижаларга эришиш мумкин.

АДАБИЁТЛАР

1. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси». Тошкент: Ўқитувчи, 2019.
2. Вильямс Дж. «Спортчи тайёргарлиги: назария ва амалиёт». Москва, 2021.
3. Ўзбекистон Республикаси ИИВ. «Жисмоний тайёргарлик бўйича кўрсатмалар». Тошкент, 2020.
4. Миллер Т. «Функционал тренинг асослари». Санкт-Петербург, 2018.
5. Гуломов А. «Югуриш ва чидамлилик машқлари». Тошкент, 2017.