

JISMONIY MASHQLARNING TALABALARNI AQLIY QOBILIYATLARIGA TA'SIRI

A.T.Saydullayev

Abdulla Qodiriy nomidagi JDPU o'qituvchisi

Saydullayev.abror88@gmail.com

ANNOTATSIYA

Oliy o'quv yurtida o'qish jarayonida talabalar ko'p qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar: harakatsiz turmush tarzi, doimiy aqliy faoliyat, jismoniy faoliyatga vaqt yetishmasligi, charchoq, charchash, yomon odatlar. Bunday vaziyatda haqiqiy yordamchi oliy ta'lim muassasalarida majburiy ravishda o'qitiladigan "Jismoniy tarbiya va sport" fanidir. Talabalarga sport nima uchun kerak, ularning aqliy faoliyatga qanday ta'sir qilishi buishning mavzusi.

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar stressi, aqliy yuk, ishlash, mashqlar, talaba.

АННОТАЦИЯ

В процессе обучения в высшем учебном заведении студенты испытывают множество трудностей: малоподвижный образ жизни, постоянная умственная деятельность, недостаток времени на физическую активность, утомляемость, выгорание, вредные привычки. В такой ситуации настоящим помощником является «Физическое воспитание и спорт», который преподается в обязательном порядке в высших учебных заведениях. Зачем нужен спорт студентам, как он влияет на умственную деятельность – тема данной работы.

ABSTRACT

During the course of studying at a higher educational institution, students experience many difficulties: a sedentary lifestyle, constant mental activity, lack of time for physical activity, fatigue, burnout, bad habits. In such a situation, a real helper is "Physical education and sports", which is taught compulsorily in higher education institutions. Why sports are necessary for students, how they affect mental activity is the subject of this work.

O'quv jarayoni murakkab ilmiy materialni o'zlashtirishni o'z ichiga oladi, bu har bir talaba uchun oson emas. Ma'lumki, talabaning o'quv faoliyati taxminan 36 akademik soatni tashkil qiladi, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari, talabalar bu vaqtni asosan o'z stollarida o'tirishadi. Natijada, bu sog'liq muammolariga, charchoqqa, charchashga olib keladi. Jismoniy tarbiya va sport deyarli har bir oliy ta'lim muassasasining o'quv rejasida majburiy fan hisoblanadi. O'quvchilarning jismoniy holatiga ta'siridan tashqari, aqliy qobiliyatlarga ham ta'sir ko'rsatadi, bu birinchisi kabi aniq emas.

Talabalar shaxsining jismoniy madaniyatini shakllantirish muammosi tahlili talabalar o'rtasida sport mashg'ulotlarining miya faoliyatiga ta'siri to'g'risida etarli darajada bilim yo'qligi sharoitida amalga oshirildi.

Har bir ta'lim muassasasi o'z faoliyatini samarali amalga oshiradigan mutaxassislarni tayyorlash maqsadida o'z ta'lim dasturlari sifatini muntazam oshirib boradi. Bunday ta'lim dasturlari jismoniy madaniyatni ham o'z ichiga oladi, chunki har bir kishi uchun aqliy va jismoniy faoliyatni birlashtirish kerak.

Talabalarning aqliy qobiliyatlari, albatta, ko'plab o'quv fanlariga qatnashish jarayonida rivojlanadi va jismoniy qobiliyatlar faqat jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladi. Talabalarning faolligi birinchi navbatda "o'troq" turmush tarzi, kam jismoniy faollik, noto'g'ri ovqatlanish, ba'zan yomon odatlar va ba'zan psixologik charchash bilan bog'liq. Shuning uchun o'quvchilarning tarbiyaviy ishlarini to'g'ri va oqilona tashkil etish zarur.

Ilmiy-texnika taraqqiyotining rivojlanishi bilan insonning hayot va mehnat jarayonida jismoniy qobiliyatlardan foydalanishga bo'lgan ehtiyoji kamaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv mashg'ulotlari paytida talabalarning umumiy jismoniy faolligi 56-65% ni, imtihonlar paytida esa, undan ham kamroq - talabalar ta'tilda bo'lgan darajaga nisbatan 39-46% ni tashkil qiladi. Aynan dam olish kunlaridagi jismoniy faollik darajasi yoshlarning harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyojini aks ettiradi.

Jismoniy kuch yoki muvofiqlashtirilgan harakatlarni talab qilmaydigan ishlarni bajarishda yuz, bo'yin va elka mushaklarining haddan tashqari kuchlanishi mavjud. Vaqt o'tishi bilan organizm bunday kuchlanishga o'rganib qoladi, uni "yig'adi" va ichki funktsiyalarni inhibe qilish jarayonlarini boshlaydi. Bunday jarayonlarni faol jismoniy mashqlar yordamida to'xtatish mumkin.

Aqliy yuk qanchalik ko'p bo'lsa, aqliy charchoq shunchalik kuchli bo'ladi. Ortiqcha ishlash darajasi va jismoniy faoliyatning muntazamligi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatish uchun biz ushbu sohadagi mavjud tadqiqotlardan foydalanamiz. Jizzax politexnika institutida o'tkazilgan tadqiqot. A.Berdanov va K.Abduraxmonov shuni

tasdiqlaydi: talaba o'z xohishiga ko'ra yoki o'quv intizomi doirasida jismoniy tarbiya bilan qanchalik tez-tez shug'ullansa, charchoq holati shunchalik sekin boshlanadi va ortiqcha ish shunchalik kamroq sodir bo'ladi.

Bundan tashqari, sport mashg'ulotlari tananing jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar paytida mushaklar ko'proq energiya talab qiladi va tana ko'proq yog' hujayralari va kaloriyalarni yoqishga majbur bo'ladi, bu esa yaxshi tana sifatini saqlab qolish va vazn yo'qotishga olib keladi. Faol jismoniy faollik bilan ildiz hujayralari ishlab chiqarish sifati oshadi, bu butun organizm va miya to'qimalarining yangilanishiga yordam beradi.

Xotira funktsiyalariga ijobiy ta'sir ham qayd etilgan. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, agar bir guruh odamlar ikkita kichik guruhga bo'lingan bo'lsa, ulardan biri jismoniy mashqlar uchun tanaffuslar bilan, ikkinchisi esa dam olish uchun tanaffuslar bilan ma'lum ma'lumotlarni yodlab oladigan bo'lsa, u holda jismoniy faol kichik guruh yaxshi natijalar beradi. Bunday natijalarni jismoniy mashqlar paytida yurak urish tezligi oshishi bilan izohlash mumkin, bu esa qon hajmining oshishiga olib keladi, bu nafaqat mushaklarga, balki miyaga ham boradi.

Sport tanani nafaqat tashqi, balki ichki jihatdan ham o'zgartiradi. Tananing yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari qon aylanishini va qonni kislorod bilan ta'minlaydi. Ushbu tizimlar jismoniy faoliyat davomida "mustahkamlanadi", bu aqliy faoliyat uchun ham zarurdir, chunki miya yurak yoki mushaklarga qaraganda bir necha baravar ko'proq kislorod talab qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, intellektual ko'rsatkichlar shunchalik yuqori bo'ladi. Shuning uchun, agar stendda to'liq mashqlarni bajarish imkoniyati bo'lmasa, unda siz o'zingizning turmush tarzingizga faol dam olish yoki jismoniy madaniyatning "kichik shakllarini" kiritishingiz mumkin, ular odatda ertalabki mashqlar, mashqlar, qattiqlashuv, jismoniy tarbiya pauzasini o'z ichiga oladi.

Xulosa qilishimiz mumkin:

- 1) Muntazam jismoniy faoliyat tananing turli xil stresslarga chidamliligini shakllantirishga yordam beradi: psixologik, intellektual;
- 2) Jismoniy faollikning minimal miqdori ham ichki jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va asta-sekin faollikni oshirishga bo'lgan ehtiyojni rivojlantiradi;
- 3) Talaba zarur yuklarni belgilangan jismoniy tarbiya darslarida ham, darsdan tashqari vaqtda ham olishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. *“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (2020 yil 24 yanvar, PF-5924-son) Qaror va Farmonlari*

2. *O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi (2020 yil 23 sentabr), O‘RQ- 637-son, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri, 2015 yil 4 sentabr),*

3. *A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T. Xusanova, F.A. Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyati / darslik: «Sanostandart» nashriyoti, 2017-yil. 348*