PEDAGOGIKA

UDK:37.013.31 DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss3/a42

MUSTAQIL DARSLARNING ASOSIY SHAKLLARI VA TASHKIL ETILISHI

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

MAIN FORMS AND ORGANIZATION OF INDEPENDENT LESSONS

Тожибоев Музаффар Маъруфович[1], Юнусова Дильдора Салахиддиновна[2]
Хурсантова Мухлиса Раҳимберди қизи[3]

[1]Тожибоев Музаффар Маъруфович – Преподаватель Ташкентской медицинской академии
[2]Юнусова Дильдора Салахиддиновна – доцент Ташкентского Государственного педагогического университета
[3]Хурсантова Мухлиса Раҳимберди қизи – Студент Ташкентского Государственного педагогического университета

Annotatsiya

Maqolada maqsad va vazifalar bilan belgilanadigan mustaqil ta'lim shakllari ko‘rib chiqiladi. Ularning asosiylari gigienik gimnastika, maktab vaqtidagi mashqlar, o‘z-o‘zini mashq qilishdir.

Аннотация

В статье рассматривается формы самостоятельных занятий обусловливаются целью и задачами. Основные из них— гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки.

Abstract

The article considers the forms of self-study, determined by the purpose and objectives. The main ones are hygienic gymnastics, exercises during school hours, self-training.

Kalit so‘zlar: *mustaqil ish, mashg‘ulot, gimnastika, mashqlar, yurish, aylanma harakatlar, mushaklar, gigiena, yugurish, jismoniy madaniyat, jismoniy faollik, jismoniy sifatlar.*

Ключевые слова: *самостоятельная занятия, тренировка, гимнастика, упражнения, ходьба, круговые движения, мышцы, гигиена, бег, физическая культура, физические нагрузки, физические качества.*

Key words: *self-study, training, gymnastics, exercises, walking, circular movements, muscles, hygiene, running, physical culture, physical activity, physical qualities.*

ВВЕДЕНИЕ

Формы самостоятельных занятий обусловливаются целью и задачами. Основные из них— гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки.

Гигиеническая гимнастика должна сочетаться с само-массажем и закаливанием как ее заключительной частью.

Цель исследования. Примерная схема составления комплексов гигиенической гимнастики группа упражнений, воздействие упражнений на организм

1. Ходьба, легкий бег Умеренное разогревание организма 2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника 3. Упражнения для ног (приседания, выпады) Укрепление мышц, увеличе-ние подвижности суставов и улучшение кровообращения 4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) Развитие гибкости, подвижно-сти позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов 5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц

6. Маховые упражнения для ног и рук Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания

7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц Укрепление мышц

8. Бег, прыжки, подскоки Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ

9. Заключительные упражнения Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму

Задачи. Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления,

поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 8-10 минут после каждой пары занятий. Небольшие(3-5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись — снять усталость и напряжение с глаз.

Естественно, что нельзя ограничиваться только перечисленными выше рекомендациями и упражнениями.

Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта.

Само занятие делится на подготовительную часть(разминку), длительность которой 5-10% от общего времени, основную— 80-90% и заключительную часть— 8-10%.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий: гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц— ежедневно; сила мышц

— через день; специальная выносливость при высоких нагрузках

— три дня в неделю; показ высших возможностей в соревновательном периоде— не более двух раз в неделю; для поддержания уровня быстроты, екоростно-силовых качеств— два раза в неделю; прыжковые упражнения без отягощений ежедневно; с отягощением— через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

Существующее и сегодня течение«1000 движений ежедневно!» подразумевает«норму двигательной активности», необходимую для нормальной работы организма человека, его систем и органов. За27-45 минут в зависимости от состояния здоровья нужно выполнить: приседание, наклоны туловища вправо-влево, наклоны вперед(руками достать пола), назад, сведение за спиной согнутых в локтях рук, поднимание прямых ног с одновременным приподни-манием таза(лежа на спине), разведение рук(прямых) в стороны и поднимание их вверх— по100 раз. Повороты туловища вправо влево, втягивание живота, прыжки на месте на каждой ноге, доставание носками ног пальцев вытянутых вперед рук(стоя) — по 50 раз.

Особенности самостоятельных занятий женщин При занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности. Здесь имеют значение степень физического развития, а также двигательный опыт, состояние здоровья и самочувствие.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические осо-бенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы— сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и

круговыми движениями ног, с поднятием ног и таза до положения «березка», различного рода приседаниями. Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль.

Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, тренировок, соревнований на течение менструального цикла и характер его изменений. Во всех случаях неблагоприятных отклонений студентка должна обратиться к врачу.

Всем женщинам противопоказаны большие физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировкам рекомендуется приступать не ранее, чем через 8-9 месяцев.

Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период Зачетно-экзаменационная сессия в профессиональном учебном заведении особый, насыщенный до предела, требующий максимального использования своих возможностей период как для студентов, так и для педагогов. Ответственен он и для преподавателей физического воспитания, деятельность которых практически значима и должна быть направлена на

концентрацию психических и умственных способностей, реакций, проявлений организма и сокращение времени реабилитации после нервно-эмоциональных напряжений, постоянного стрессового состояния студентов во время зачетов, экзаменов и после них.

Экспериментально доказано, что двухразовые в неделю занятия по физическому воспитанию, по одному академическому часу, проводимые после экзаменов, положительно влияют на умственную работоспособность студентов в период сессии, организм быстрее восстанавливается после экзаменационного стресса. В содержание занятий обязательной частью были включены игры по выбору самих студентов. Экспериментальные наблюдения автора неоднократно подтверждали тезис о снижении физической работоспособности, отрицательных проявлений организма у спортсменов в период сессии, в день экзамена и в после экзаменационное время. Однако нельзя не отметить, что именно у спортсменов(до80%) быстрее проходили процессы восстановления, практически не оставалось никаких заметных следов после дистрессовых воздействий зачетно-экзаменационной сессии.

После экзамена для снятия напряжения рекомендованы упражнения циклического характера(ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности. Не советуют использовать участие в ответственных играх, единоборствах в плане реабилитации, т.к. их воздействие носит угнетающий умственную работоспособность характер.

АНАЛИЗ И МЕТОДЫ ЛИТЕРАТУРЫ

Несколько слов о психосаморегуляции. Известно, что на фоне мышечного расслабления ослабляется психическая активность(внимание, память, эффективность мышления, эмоции и др.). Суть аутогенной тренировки в том, что воздействуя на себя методами самоубеждения, самовнушения, логических доводов, мы снижаем уровни возбуждения, нервного, физического утомления, наконец, может преодолеть бессонницу

— одно из проявлений умственного и психического утомления. Имеет смысл рекомендовать и изменение направленности сознания: отключение— концентрация внимания волевыми усилиями на другие объекты, ситуации; переключение— перенос направленности сознания на более интересное дело; отвлечение

— ограничение сенсорного потока— пребывание в тишине, глаза закрыты, расслабленная поза; разрядка через речь, движение.

Использование физических упражнений на улучшение кровоснабжения головного мозга можно дифференцировать по схеме:

1. Непосредственное воздействие на сосуды головного мозга: различные движения головой, лежа на спине: подъем ног, стойки на лопатках, голове, упражнения для позвоночника(грудной, шейные отделы), массаж, упражнения в интенсивном дыхании.

2. Рефлекторно-сосудистые реакции: упражнения для мышц грудинно-ключинной, межлопаточной области, плечевого пояса, для раздражения вестибулярного аппарата, температурные и водные воздействия.

3. Упражнения, основанные на реакции сосудов головного мозга в связи с повышенным содержанием С02 в крови, — нетрудные и несложные физические упражнения, упражнения с задержкой дыхания.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Одним из направлений физического воспитания является закаливание— комплекс мероприятий, повышающих защитную функцию от вредных воздействий окружающей среды(солнечной радиации, пониженного атмосферного давления, изменения температурных условий и др.).

В восстановлении физической и умственной работоспособности, профилактике простудных заболеваний и повышений устойчивости(резистентности) организма к отрицательным влияниям экологических факторов роль закаливания неоценима. Как и любому процессу, связанному со здоровьем, необходимо пользоваться основными гигиеническими принципами закаливания: систематичностью, постепенностью, разнообразием средств, методов воздействий, самонаблюдением. При длительных, более двух-трех недель, перерывах резистентность организма практически утрачивается. Эффективность закаливания намного возрастает, если оно проходит в сочетании с двигательной активностью. Основные факторы закаливания: воздух, солнце, вода. Прием воздушных ванн — наиболее доступный и безопасный

способ закаливания. Процедура производится в хорошо проветриваемом помещении— для начинающих, и при соответствующем учете скорости, влажности движения воздуха— на открытых площадях. Воздушные ванны условно подразделяются на тепловые(- 80-20°C), прохладные(+20-14°C) и холодные(+14° и ниже). Начинают с10-20 минут, далее ежедневно добавляют по15-10 минут, однако при появлении озноба, «гусиной кожи», необходимо повысить интенсивность выполнения упражнений прекратить прием воздушной процедуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Закаливание солнцем благотворно влияет на организм. Ультрафиолетовые лучи повышают тонус нервной системы, ее защитную функцию, активизируют деятельность внутренней секреции, способствуют лучшему обмену крови, образованию витамина«Д». Целесообразно начинать закаливание весной, не прекращая процесса в дальнейшем. Время, рекомендуемое для этой процедуры для начинающих, — 5-10 минут, увеличивая на2-5 минут ежедневно; доводя до15-12 часов с10-15-минутными перерывами и отдыхом в тени через каждые15-25 минут процедуры. Солнечные ванны рекомендуется принимать через один час после еды, придерживаясь следующих периодов времени суток: в южных регионах— 7-10 часов, в средней полосе— 8-11 часов, в северных районах— 9-12 часов. Передозировка грозит ожогами, перегревание— солнечным или тепловым ударом. Закаливание водой — наиболее популярный, доступный, разнообразный и эффективный комплекс положительных воздействий на организм человека.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Ростов н/Д, 2001. (Vasilyeva O.S., Pravdina L.R., Litvinenko S.N. A book about the new physical culture (improving possibilities of physical culture). Rostov n / a, 2001)

2. Головин В А., Масляное В А., Коробков АВ. Физическое воспитание. М., 1993. (Golovin V A., Oily V A., Korobkov AV. Physical education. M., 1993)

3. Ю.И.Евсеев Физическая культура.Учебное пособие.Ростов-на-Дону, 2003(Yu.I. Evseev Physical culture. Textbook. Rostov-on-Don, 2003)

4. Ю.Веленский Физическая культура и здоровье. Учебник. М., 2001.

5. T.Zayniddinov, A.Sodiqov, R.Iminjanov Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari O‘quv qo‘llanma -Toshkent.2020y (T.Zayniddinov, A.Sodikov, R.Iminjanov Physical education hygiene and medical physiological bases of sports Study guide -Tashkent.2020y)

6. Rutenfranz L. Daily physical act: vity investiqated by time budet stubies and physical performance capaciy of schoolboys|| Acta paediat, belq. -1994. -suppe. - P. 79-86.