УДК 796.093.8

БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАР КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СТРЕТЧИНГ-РЕЛАКСАЦИОН МАШҚЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Қ.М.Мамадалиев

Мақолада бўлажак ўқитувчи-талабалар сиҳат-саломатлиги ва касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини шакллантиришда стретчинг–релаксацион-нафас машқларидан иборат кундалик бадантарбиянинг ўрни очиб берилган. Унда мазкур йўналиш бўйича талабаларнинг кундалик ҳаракат ва касбий-таълим фаолиятига хос тажрибаси ўрганилган. Шу билан бирга уларнинг кундалик фаолиятида уюшган жамоаларда, спорт тўгаракларида ёки мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш ҳажми ниҳоятда чегараланган маълум бўлди.

Калит сўзлар: *талаба, сиҳат-саломатлик, касбий-амалий-жисмоний тайёргарлик, стретчинг бадантарбия, массовый спорт.*

В статье раскрывается роль ежедневной утренней зарядки, состоящая из стретчинга, релаксационных и дыхательних упражнений в укреплении здоровья и совершенствовании профессионально-прикладной физической подгатовленности студентов–будущих учителей. В ней даны результаты изучения опыта организации ежедневного режима двигательной и професионально–оброзавательной деятельности. В то же время стало известно, что объем физических упражнениями в их повседневной деятельности в организованных командах, спортивных клубах или в самостоятельных занятиях был крайне ограничен.

Ключевые слова: с*туденты, здоровье, профессионально-прикладная физическая подготовка, стретчинг, утренняя зарядка.*

Кириш

Статистик маълумотларга қараганда, бугунги кунда дунё бўйича педагогик йўналишда меҳнат қилувчи мутахассислар сони 85 млн. нафарни, Ўзбекистонда эса 664 минг 771 нафарни ташкил этар экан. Маълумки, ўқитувчи-педагогнинг касбий иш фаолияти асосан турли статик ҳолатларда амалга ошириладиган интеллектуал меҳнат устунлигида кечади. Шуни ҳам алоҳида таъкидлаш жоизки, сўнгги йилларда фан техника ва рақамли иқтисодиётнинг жадал ривожланиши, ишлаб чиқариш, ижод билан боғлиқ касбий меҳнат, кундалик ҳаракат (транспорт, лифт, эскалаторлар ва ҳ.к), ҳатто уй-рўзғор ва маиший хизмат ишларининг автоматлашиши ёки “роботлар қўлига” ўтиши, бир томондан, инсон учун барча қулайликлар яратса, иккинчи томондан жисмоний иш ҳажми ва динамик ҳаракат кўламини чегаралаб қўймоқда. Бундай ҳолатнинг саломатликка салбий таъсир кўрсатиши, жисмоний ва руҳий зўриқиш оқибатларига олиб келиши исбот талаб қилмайди. Шунинг учун жисмоний тарбия, оммавий спорт ва касбий-амалий жисмоний тайёргарлик (КАЖТ) машқлари билан мунтазам шуғулланиш, ушбу воситаларни кундалик эҳтиёжга айлантириш зарурлиги юртбошимиз томонидан қабул қилинаётган мувофиқ фармон ва қарорларда алоҳида таъкидланмоқда [1, 2].

Бугунги кунда кундалик жисмоний тарбия, оммавий спорт билан уюшган жамоа тартибида ёки мустақил шуғулланиш учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилган. Лекин, афсуски, бундай имкониятлардан турли қатламга мансуб аҳоли, меҳнаткашлар, айниқса, ёшлар унумли фойдаланишмоқда деб бўлмайди. Бу борада таълим масканларида ҳам жисмоний тарбия ва спорт машқлари билан мустақил шуғулланиш методологияси яратилмаган. Мазкур йўналишда олиб бориладиган академик дарсларда ёки факультатив машғулотларда саломатликни барқарорлаштирувчи ва касбий-амалий жисмоний тайёргарликни шакллантирувчи машқлар билан

уюшган жамоа шаклида ҳамда мустақил тартибда шуғулланиш назарияси ва методикаси етарли очиб берилмаган. Ваҳоланки, бундай тадқиқотларнинг назарий ва амалий аҳамияти мутахассислар томонидан очиб берилган [3. Б. 25; 4. Б. 176–191; 5. Б. 59–61; 6. Б. 145]. Яна бир қатор манбаларда касбий-амалий жисмоний тайёргарлик машғулотларини талабанинг бўлажак касб-кори хусусиятларига қараб ташкил этиш, бундай КАЖТ машқларини фақат академик дарсларда эмас, балки мустақил тартибда мунтазам қўллаб бориш тавсия этилган [7. Б. 5; 8. Б. 3; 9. Б. 190; 10. Б. 7; 11. Б. 4].

Фараз қилинадики, бўлажак ўқитувчи талабаларда сиҳат-саломатлик, жисмоний ва интеллектуал фаоллик "стретчинг-релаксация-нафас" машқларидан иборат ҳар кунги эрталабки бадантарбия ёрдамида жадал кучайтирилиши мумкин.

Материал ва усуллар

Андижон давлат университетида таълим олувчи бўлажак ўқитувчи-талабалар мисолида кундалик жисмоний ҳаракат тажрибасини ўрганиш ва соғлиқни мустаҳкамлаш асосида касбий жисмоний тайёргарликни самарали шакллантиришга мўлжалланган кундалик бадантарбия машғулотининг схематик моделини ишлаб чиқишга бағишланган.

Тадқиқотни амалга оширишда педагогик кузатув, сўровнома ва ижодий ёндашув методларидан фойдаланилди. Тадқиқотга математика, физика ва химия таълим йўналиши бўйича таҳсил олаётган 90 нафар талабалар жалб қилинди.

Натижалар

Педагогик кузатув остига олинган мазкур талабаларнинг кундалик таълим фаолияти мувофиқ таълим йўналишлари бўйича тасдиқланган давлат таълим стандартлари ва ўқув режаларида белгиланган фанлар доирасида назарий ва касбий билимларни ўзлаштириш, амалий кўникма ва малакаларни эгаллашга қаратилган бўлиб, улар устувор жиҳатдан лаборатория дарслари, компьютерда ишлаш, таълим бериш жараёнида зарур бўлган илғор педагогик ва инновацион технологиялар ҳамда интерактив методларни ўрганиш билан машғул бўлишлари кузатилди. Мазкур талабалар ўз билими ва касбий кўникмаларини мустақил шакллантиришда ҳам аксарият ахборот ресурслари масканларида давомли ишлашлари аниқланди. Шу билан бир қаторда уларнинг кундалик фаолиятида уюшган жамоаларда, спорт тўгаракларида ёки мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш ҳажми ниҳоятда чегаралангани маълум бўлди. Ушбу ҳолат талабалар билан ўтказилган сўровнома натижаларига асосан ҳам тасдиқланди.

1-жадвал

Бўлажак ўқитувчи-талабалардан иборат респондентлар билан "Соғлом турмуш тарзи ва кундалик фаолият" мавзусида ўтказилган сўровнома натижалари - n = 90

Т/Р	Экпресс-саволлар	Жавоблар			
		Ҳа		Йўқ	
		Сони	%	Сони	%
1	Тунги уйқудан эрта-саҳар турасизми?	25	27.8	65	72.2
2	Эрталабки бадантарбия билан шуғулланасизми?	27	30.0	63	70.0
3	Эрталаб юриш-югуриш машқларини бажарасизми?	21	23.3	69	76.7
4	Кун давомида жисмоний машқлар бажарасизми?	19	21.1	71	78.9
5	Бирор спорт тури билан мунтазам шуғулланасизми?	23	24.4	67	75.6
6	Чиниқтирувчи машқлар билан шуғулланасизми?	7	7.8	83	92.2
7	"Дақиқали жисмоний машқ" ҳақида тасаввурга эгамисиз?	12	13.3	78	86.7
8	"Ишлаб чиқариш гимнастикаси" ҳақида тасаввурга эгамисиз?	9	11.0	81	89.0
9	"Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик" ҳақида тасаввурга эгамисиз?	17	18.1	73	81.9
10	Компьютерда ишлаб толиқасизми?	59	65.6	31	34.4
11	Толиққанда руҳиятингиз бузиладими?	73	81.1	17	18.9

12	Тоғ масканларида дам оласизми?	29	32.2	61	68.7
13	Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” ёки унинг “Бадан-тарбия” ҳақидаги тавсияларини ўқиганмисиз?	27	30.0	63	70.0
14	Кечқурун тўйиб овқатланасизми?	65	72.2	25	27.8
15	Кечки уйқудан аввал сайр қиласизми?	39	43.3	51	56.7
16	Тунда осойишта ва тўйиб ухлайсизми?	26	26.4	64	73.6
17	“Жисмоний тарбия ва оммавий спорт” ҳақидаги фармон ва қарорлар моҳиятини биласизми?	32	35.5	58	64.5
18	Қадди-қоматингизни шакллантирувчи ва соғлигингизни мустаҳкамловчи машқлар билан шуғулланишни хоҳлайсизми?	90	100	0	0

Таъкидлаш жоизки, мазкур сўровномани ўтказишдан аввал талаба-респондентлар билан шу сўровнома дастурида келтирилган саволларга холисона, субъектив ва аниқ жавоблар тақдим этилиши соғлиқни мустаҳкамлаш ва касбий-амалий жисмоний имкониятларни кучайтиришга хизмат қилиши ҳақида махсус суҳбатлар ҳамда мулоқотлар ўтказилди, бинобарин олинган натижаларнинг объективлиги шубҳа уйғотмайди.

Сўровномада иштирок этган респондентлар жавобларидан маълум бўлдики, бўлажак ўқитувчи-талабаларнинг кундалик фаолиятида, асосан, интеллектуал жараён билан боғлиқ тадбирлар (ижодий меҳнат, компьютерда ишлаш ва ҳ.к.) устун экан. Уларнинг кун тартибида жисмоний ҳаракатлар, жисмоний машқлар ёки спорт билан шуғулланиш ҳажми ўта чегараланганлиги аниқланди. Чунончи, тунги уйқудан эрта-саҳар турасизми? деб берилган 1-саволга 90 нафар респондентдан 25 таси (27.8%) “ҳа”, деб овоз беришди, 65 таси (72.2%) эса “йўқ”, деб фикр билдиришди. Бундай жавоблар, биринчидан, талабалар кундалик фаол интеллектуал юкламалар ва кечки “маиший-маданий” тадбирларда чарчаганликларидан дарак беради. Иккинчидан, тунги уйқудан кеч уйғониш эрталабки бадантарбияга вақт қолмаслигини англатади. Бундай эҳтимол иккинчи савол жавоблари билан тасдиқланди: “Эрталабки бадантарбия билан шуғулланасизми?” – жавоблар: “ҳа” – 30 %, “йўқ” – 70%.

“Эрталаб юриш-югуриш машқларини бажарасизми?” саволига респондентларнинг фақат 23.3 % – “ҳа”, 76.7 % – “йўқ” деб фикр билдиришди.

“Кун давомида жисмоний машқлар бажарасизми?” – жавоблар: “ҳа” – 21.1 % ; “йўқ” – 78.9 %.

“Бирор спорт тури билан мунтазам шуғулланасизми?” – жавоблар: “ҳа” – 24.4 %; “йўқ” – 75.6 % .

Сиҳат-саломатликни мустаҳкамлаш ва иммунитетни кучайтиришда совуқ сувда чўмилиш фойдали, муздек сочиқ билан артиниш организмни чиниқтиради, руҳият ва кайфиятни кўтаради, фаол мотивацияни юзага келтиради. Аммо “Чиниқтирувчи машқлар билан шуғулланасизми?” деган саволга фақат 7.8% респондентлар “ҳа, 92.2 % и эса “йўқ” деб жавоб беришди.

Афсусланарли жойи шундаки, респондентларнинг аксарияти “Дақиқали жисмоний машқ”, “Ишлаб чиқариш гимнастикаси”, “Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик” тушунчалари ва тадбирлари ҳақида тасаввурга эга эмас эканлар. “Ҳа”, яъни мазкур машғулотлар моҳияти ҳақида тасаввурга эга бўлган респондентлар мос равишда 13.3 %, 11.0 %, 18.1 % ни ташкил этди. Бу борада шуни ҳам таъкидлаш жоизки, барча таълим йўналишларида таҳсил олаётган талабалар учун мўлжалланган “Жисмоний маданият”, “Жисмоний тарбия ва спорт ” фанлари дастурида ҳам, ишчи ўқув дастурларида ҳам мазкур машғулотлар, айниқса, касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг илмий-назарий аҳамияти, бу борада гуруҳ шаклида ва мустақил тартибда ўтказиладиган амалий машғулотлар моҳияти ҳамда методикаси батафсил очиб берилмаган.

“Компьютерда ишлаб толиқасизми?”, “Толиққанда руҳиятингиз бузиладими?” деган саволларга мос равишда “ҳа” жавоблари 65.6 %, 81.1% ни ташкил этган.

“Тоғ масканларида дам оласизми?” саволига респондентларнинг 32.2 % – “ҳа”, 67.8 % – “йўқ” деб жавоб беришди.

Манбаларда илмий жиҳатдан асослаб берилганки, тоғ-ён бағирларида дам олиш, ай-

ниқса, сайр қилиш ва енгил жисмоний машқлар билан шуғулланиш нафас олиш “йўлларини тозалайди”, гипоксик имкониятни, яъни организмнинг O_2 танқислигида ишлаш қобилиятини кучайтиради, қуёшдан ажраладиган ультрақизил ва ультрабинафша нурлардан баҳраманд қилади.

Афсуски, аксарият респондентлар Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” ёки “Бадантарбия” ҳақидаги тавсия-сабоқларидан бехабар эканлар (70%).

“Кечқурун тўйиб овқатланасизми?” деган саволга респондентларнинг 72.2 % “ҳа”, деб фикр билдиришди, фақат уларнинг 27.8 %и “йўқ” жавобини йўллашди. Табиийки, кечқурун тунги уйқудан аввал тўйиб овқатланиш – бу организм ва унинг барча функционал органларига “тажовуз” қилишдир. Гап шундаки, кечқурун тўйиб овқатланган инсон шу овқатни ҳазм қилиш, озуқаларнинг сўрилиши (абсорбция) учун ошқозон-ичак деворларидаги мушак толаларини тинмай ишлашга мажбур қилади. Натижада юрак ва нафас олиш функцияларининг ритмик фаолияти тезлашади (босинқираш, хуррак отиш ва ҳ.к.), уйқу осойишта ўтмайди.

Кечки уйқудан аввал тоза ҳавода сайр қилиш, чуқур нафас олиб, чуқур нафас чиқариш шарти билан юриш ўта фойдалидир. Лекин шундай саволга (15-савол) респондентлардан фақат 43.3 % и “ҳа”, 56.7 % и эса “йўқ” деб жавоб беришган. Ана шундай тартиб-қоидаларга амал қилмаган одамларда тунги уйқу осойишта бўлмайди ва улар уйқудан ором олмайди. (16-саволнинг жавоблари).

Ажабланарли жойи шундаки, респондентларнинг кўпчилик қисми (64.5 %) давлатимиз раҳбари томонидан мазкур йўналишларда қабул қилинаётган ва оммавий ахборот воситаларида кенг муҳокама этилаётган фармон ва қарорлар моҳияти, уларда амалга оширилиши зарур деб белгиланган вазифалар ҳамда чора-тадбирлар ҳақида етарли тасаввурга эга эмас.

Бўлажак ўқитувчи-талабаларда ўз саломатлиги ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш тестлари ёки методларини ўзлаштирганлик даражасини ўрганиш мақсадида қўшимча равишда “Жисмоний тайёргарлик – саломатлик даражаси назорат остида” рукни доирасида яна бир экспресс-сўровнома ўтказилди. Маълумки, уюшган жамоа шаклида ёки мустақил равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш давомида қўлланиладиган машқларнинг саломатликка ҳамда жисмоний имкониятларга таъсирини ўрганиш махсус тестлар ёки турли методлар ёрдамида амалга оширилади. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларида сиҳат-саломатлик ва касбий-амалий жисмоний тайёргарлик имкониятларини шакллантириш билан бир қаторда талабаларни ана шундай баҳолаш тестлари ҳамда методларини қўллашга ўргатиш уларни жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланишга ундайди, қизиқишини кучайтиради ва фаол мотивация уйғотади. Аммо мазкур экспресс-сўровномада иштирок этган талаба-респондентлар жавобларидан маълум бўлдики, уларнинг аксарият қисмида бундай тест ва методлар ёрдамида ўз соғлиги ҳамда жисмоний имкониятларини баҳолаш кўникмалари ўзлаштирилмаган экан.

2-жадвал

Бўлажак ўқитувчи-талабалардан иборат респондентлар билан “Жисмоний тайёргарлик-саломатлик даражаси назорат остида” рукни доирасида ўтказилган экспресс-сўровнома натижалари. n = 36

Т/Р	Экспресс-саволлар	Экспресс-жавоблар			
		Ҳа		Йўқ	
		Сони	%	Сони	%
1	Ўзингизда шаклланган жисмоний тайёргарлик даражаси Сизни қониқтирадими?	13	36.1	23	63.9
2	ЖТ кўрсаткичларини баҳолаш тестлари ва уларни қўллаш методикасини биласизми?	9	25	27	75
3	Жисмоний сифатлар бўйича меъёрий талаблар мезонларини биласизми?	3	8.3	33	91.7
4	ЖС ривожлантиришга мўлжалланган машқлар дастурини туза оласизми?	1	2.8	35	97.2

5	Интеллектуал иш натижасида юзага келган толиқиш аломатларини бартараф этувчи машқларни биласизми?	7	19.4	29	80.6
6	Соғлом одамда қуйидаги кўрсаткичларнинг физиологик меъёрларини биласизми – зарбалар дақиқалар? 6.1. Юракни қисқариш частотаси – пульс?	16	44.4	20	55.6
	6.2. Систолик ва диастолик артериал қон босими - мм/ су?;	14	38.8	22	61.2
	6.3. Нафас олиш частотаси – марта /дақиқа?	4	11.1	22	88.9
7	Жисмоний тарбия дарслари ҳажми ва мазмуни Сизни қониқтирадими?	5	13.9	31	86.1
8	Жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланувчи талабалар учун жисмоний тарбия кафедрасида “Назорат қилиш ва баҳолаш” хизмати гуруҳи бўлишини истайсизми?	27	75.0	9	25.0

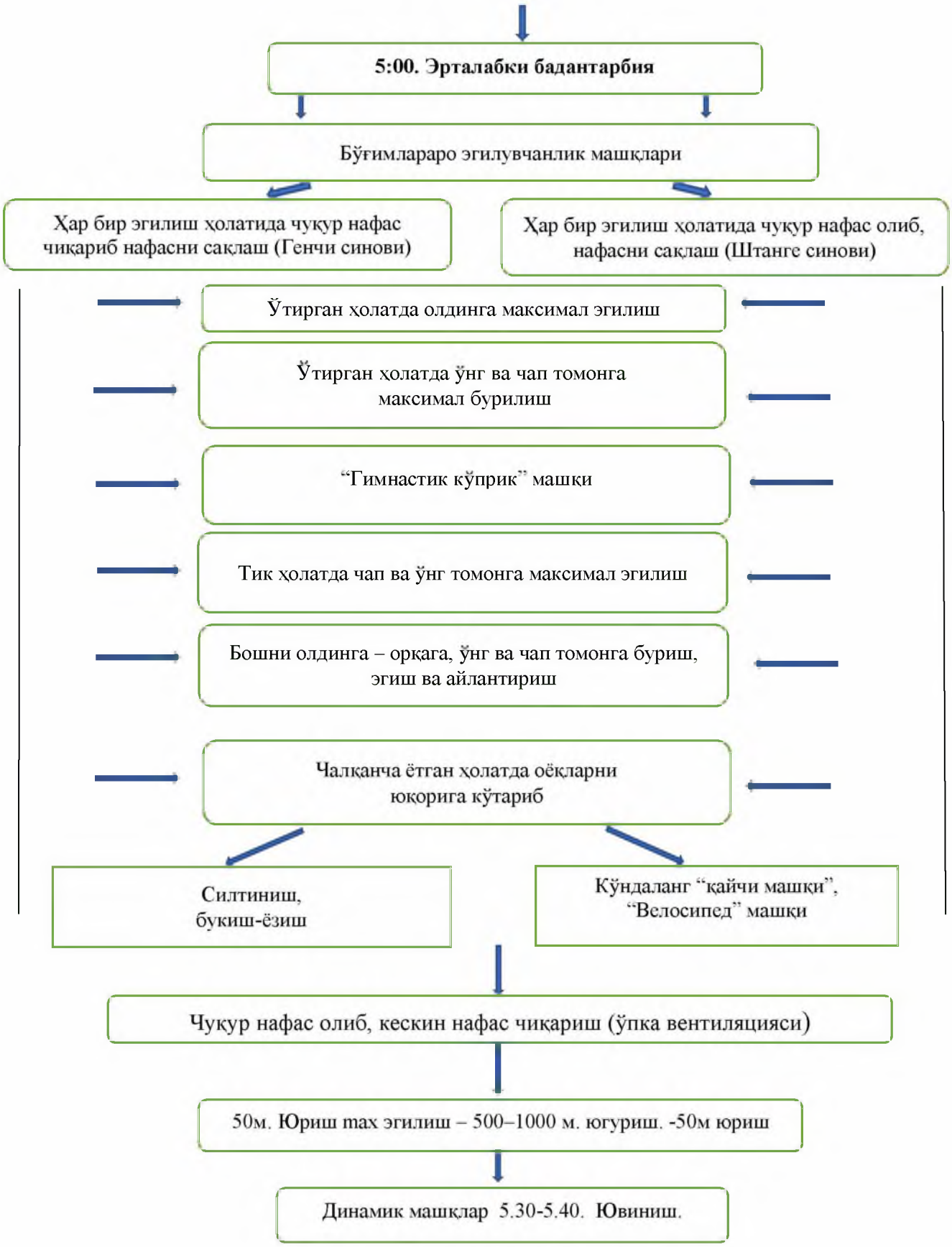
Изоҳ: ЖТ – жисмоний тайёргарлик, ЖС – жисмоний сифатлар.
Амалий дарс – 30 с., мустақил тайёргарлик – 30 с.

Жумладан, “Ўзингизда шаклланган жисмоний тайёргарлик даражаси Сизни қониқтирадими?”, деган саволга 36 нафар респондентлардан 13 таси (36.1%) “ҳа”, 23 таси (63.9%) “йўқ”, деб жавоб ёзишган. Ушбу саволга берилган жавоблар асосан ёки бутунлай субъектив ҳиссиётга асосланган бўлиб, талабалар ўзининг жисмоний тайёргарлигини тестлар ёрдамида объектив баҳолаш кўникмаларига эга эмаслигидан дарак беради. Мазкур фикр 2-саволга берилган жавоблар билан ҳам тасдиқланди: “ЖТ-жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини баҳолаш тестлари ва уларни қўллаш методикасини биласизми?” – жавоблар: “ҳа” – 25.0 %; “йўқ” – 75 %. Бундай натижалардан эҳтимол қилиш мумкинки, жисмоний тарбия дарсларида талабаларга жисмоний сифатларни (куч турлари, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) баҳолашга мўлжалланган тестларни қўллаш методикалари ҳақида сабоқ берилмайди. Янада афсусланарли жойи шундаки, сўровномада иштирок этган 36 нафар талаба респондентлардан 91.7% жисмоний сифатларни баҳолашга қаратилган меъёрий талаблар ва баҳолаш мезонларини билмади (3-савол жавобларига асосан). Тўғри, жисмоний тарбия фани бўйича тасдиқланган намунавий дастурда ҳам, ишчи ўқув дастурида ҳам жисмоний сифатларни (куч турлари, тезкорлик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) баҳолаш бўйича қўлланиладиган меъёрий талаблар, уларнинг мезонларини талабалар ўзлаштириши ҳақида кўрсатмалар берилмаган. Бундай ҳолат дастурларда йўл қўйилган камчилик деб кўрсатилиши мумкин.

Бошқа саволлар ва уларнинг жавобларидан ҳам кўриниб турибдики, талабаларнинг аксарият қисми жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар дастурини тузишни билмайди (97.2 %), толиқиш аломатларини бартараф этиш йўлларидан хабарсиз (80.6 %), юракни қисқариш ва нафас олиш частотасини аниқлаш каби кўникмаларни етарли ўзлаштирмаган (мос равишда – 55.6 %, 61.2 %, 88.9 %). Эътиборли жойи шундаки, талабаларнинг асосий қисмини (86.1 %) ўтказиладиган қисқа муддатли жисмоний тарбия дарсларининг ҳажми ҳам, мазмуни ҳам қониқтирмаслиги аниқланди.

Эътиборга лойиқ ва қисман бўлса-да ижобий мотивация уйғотадиган томони, бу аввалги сўровноманинг 18-саволига берилган жавоблардир. Респондентлар 100 % ўзларининг қадди-қомати ва сиҳат-саломатлигини мустаҳкамловчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш истагида эканлар.

Ана шу орзу-ниятни эътиборга олган ҳолда сиҳат-саломатликни кучайтириш ва кенг маънода касбий-амалий жисмоний тайёргарликни самарали шакллантириш имкониятини яратувчи кундалик эрталабки бадантарбия машғулотининг схематик модели ишлаб чиқдилди. (1-расм)



1-расм. Эрталабки бадантарбия машғулотининг схематик модел.

Ушбу расмда акс эттирилган эрталабки бадантарбия машғулотининг схематик модели ва унда иерархик тартибда жойлаштирилган машқлар инсон организмининг турли функционал органлари, тана сегментларини боғловчи бўғимлар оралиғида жойлашган нерв-мушак синапслари, нерв-мушак тўқималари, ошқозон-ичак, юрак-томир деворлари, нафас олиш йўлларида куну тун давомида йиғилган, айниқса, статик ҳолат устунлигида кечадиган фаолият натижасида тўпланган, мустаҳкам қатламлашиб қолган, "ўз хизматини" бажариб бўлган қолдиқ моддалар (К, Са, Mg ва х.)ни сиқиб чиқариш ва организмни тозалашга ихтисослаштирилган.

Бадантарбия машғулоти ҳар куни эрталаб бажариладиган соғломлаштирувчи, шу жумладан, кундузги иш, ўқиш ва бошқа ҳаракат жараёнларига организмни тайёрловчи универсал восита бўлиб, уни ҳар бир инсон ўзининг ёши, турмуш ёки меҳнат фаолиятига қараб амалга ошириши мумкин. Аслида бундай машғулотни эрталаб соат 5.30 ларда бошлаш ва уни камида 30 дақиқа давом эттириш мақсадга мувофиқдир.

Машғулотни бошлашдан аввал бир кун олдин қайнатилган 200 гр сувни секин-аста "ҳўплаб-ҳўплаб" ичиш тавсия этилади. Сўнг машғулот кўрпача устида орқа билан чалқанча, чап ва ўнг ёнбош билан ётган ҳолатда "керилиш", эгилиш-ёзилиш, кучаниш (прессор режим) ҳамда мушакларни бўшаштириш (депрессор режим) машқлари чуқур нафас олиб, нафасни сақлаш, чуқур нафасни чиқариб, нафасни сақлаш ва чуқур нафас олиб, кескин нафас чиқариш машқлари билан қўшилган тартибда бажарилади. Турли статик ҳолатларда (ётган, ўтирган, бурилган, эгилган ва ҳ.к.) чуқур нафас олиб, айниқса, чуқур нафас чиқариб, нафас сақлаш вақтида кучаниш машқини бажариш организм бўғимларида, ҳужайра ва тўқималарда мустаҳкам "жойлашиб" олган "чиқиндилар"нинг кўчишига ҳамда уларнинг тўғри ичак орқали чиқариб ташланишига туртки беради.

Ўтирган, тик турган ҳолатда бошни олдинга ва орқага, ўнг ҳамда чап томонга максимал буриш, эгиш ва айлантириш машқлари бош мия, ҳаракат ва кўриш анализатори, айниқса, вестибуляр анализаторининг рецепторларини машқлантиради. Бундай машқларнинг маҳсули (натижаси), аввалambор, мувозанат сақлаш функциясини барқарорлаштиради ва шу орқали ҳаракат координацияси ҳамда аниқлигини кучайтиради.

Секин тезликда югуриш ва югуришдан сўнг ижро этиладиган машқлар бадантарбия машғулотига якун ясайди.

Хулоса

Ўтказилган педагогик кузатув ва сўровнома натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан шундай хулосани эътироф этиш мумкинки, мазкур тадқиқотда иштирок этган Андижон давлат университети талабаларининг кундалик "касбий таълим" фаолияти кўпроқ интеллектуал жараёнлар (компьютерда ишлаш, фанларни мустақил ўзлаштириш, лаборатория ишлари билан машғул бўлиш ва ҳ.к.) билан боғлиқ экан. Бундай ҳолат, албатта, юксак ижобий аҳамиятга эгадир. Лекин ижодий, илмий изланишлар, билимларни ўзлаштириш тадбирлари билан боғлиқ интеллектуал қобилиятни янада юксалтириш, сиҳат-саломатликни мустаҳкамлаш, касбий-амалий, жисмоний тайёргарликни самарали шакллантириш учун кундалик қисқа муддатли стретчинг-релакцион-нафас машқлари билан, айниқса, схематик модель шаклида ишлаб чиқилган эрталабки бадантарбия машғулотидан мунтазам шуғулланиш тавсия этилади.

Мазкур бадантарбия машғулотининг илмий-назарий моҳияти ва амалий афзалликлари кейинги тадқиқотлар асосида очиб берилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммавийлаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5924-сон фармони. [Интернет манба]. URL: https://lex.uz/docs/4711327 (Мурожаат этилган сана: 24.12.2021)

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги "Соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-

6099-сон фармони. [Интернет манба]. URL: https://lex.uz/uz/docs/5805958?ONDATE=05.01.2022. (Мурожаат этилган сана: 04.02.2022)

3. *Давиденко А.П.* Организация и содержание профессионалыно-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: Дисс канд. пед наук. – Краснодарь, 2005. – 181 с

4. *Ветков Н.Е.* Здоровье человека как ценность и его определяюшие факторы //Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференция. – Орел, 2016. 5 (11). –С.126–142.

5. *Перевозников А.С., Шапошникова М.В.* Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов // Физическая культура: воспитание, оброзование, тренировка, 2008. – № 1. – С. 59–61.

6. *Ковачева И.А.* Содержание, методы и организационные формы ППФП студентов гуманитарных специальностей: Дисс. канд. пед. наук. – Москва, 2002. – 175 с.

7. *Кудрицкий В. Н., Кудрицкий Ю. В.* Педагогическая направленность профессионально-прикладной физической подготовки в вузах. // Сборник научных статей. Випуск 12. Минск БГУ, 2016. – С. 5–12.

8. *Суворов Ю.А, Платонова В.А.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентове. – Санкт-Петербург: ГУИТМО, 2006. – 90 с.

9. *Ольховская Е.Б.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем // Международный научный журнал «Инновационная наука», 2017. – № 2. В 2 частях. Часть 2. – С. 188–190.

10. *Воронин С.М, Шалайкин Л.Ю, Нуждина Е.В.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. –Ярославь: Ярославский государственный университет, 2009. – 116 с.

11. *Матухно Е.В.* Профессионально-прикладная физическая подготовка. – Комсомолск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.

THE IMPORTANCE OF STRETCHING-RELAXATION EXERCISES IN FORMING THE PROFESSIONAL PREPARATION OF FUTURE TEACHERS

Q.M.Mamadaliev[1]

Ilmiy xabarnoma. Seriya: Pedagogik tadqiqotlar – Scientific Bulletin. Series: Pedagogical Research. 2022. 2(62). 24–32.

[1]Andijan State University, Andijan, 170100, str., University, 129 (Uzbekistan). E-mail: agsu_info@edu.uz

Keywords: student, health, professional -physical preparation, stretching physical training, Mass sports.

The article reveals the role of daily physical training, which consists of stretching-relaxation, breathing exercises in the formation of health and professional-practical preparation of future teachers-students. In this direction, the experience of students in daily activities and professional and educational activities were learnt. At the same time, it became known that the volume of their daily activities in organized teams, sports clubs or independently engaged in physical exercises was extremely limited.

Purpose of the research. On the example of future teachers and students studying at Andijan State University, the research was devoted to the development of a schematic model of daily physical training designed for the effective formation of professional physical preparation on the basis of studying the experience of daily physical activity and strengthening health.

Methods of pedagogical observation, questionnaire and creative approach were used in carrying out the research. 90 students of the faculties' mathematics, physics and chemistry were involved in the research.

Results of the research and their analysis. It was observed that these students, who were taken under pedagogical supervision, are aimed at acquiring theoretical and professional knowledge, practical skills and skills within the framework of the disciplines defined in the state educational standards and curricula approved in accordance with the directions of education, they are

engaged in laboratory classes, work on the computer, study of the advanced pedagogical and innovative technologies. It was determined that these students will continue to work in most information resource centers even in the independent formation of their knowledge and professional skills. At the same time, it became known that the volume of their daily activities in organized teams, sports clubs or independently engaged in physical exercises was extremely limited. This case was also confirmed based on the results of a survey conducted with students.

Conclusion. Based on the comparative analysis of the results of the conducted pedagogical observation and survey, it is possible to recognize such a conclusion that the daily "professional education" activity of the students of Andijan State University, who participated in this research, is the priority of intellectual processes (work on computers, independent mastering of Sciences, Laboratory work, etc.) unless related. This situation, of course, has a high positive value.

But it is recommended to regularly engage in daily short-term stretching-relational-breathing exercises, especially from morning physical exercises, developed in the form of a schematic model, in order to further improve the intellectual ability associated with creative, scientific research, cognitive development activities, to strengthen health, to effectively form vocational, physical preparation.

The scientific-theoretical merits and practical advantages of this physical activity are revealed on the basis of further research.

References:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son farmoni. [On measures for further improvement and popularization of physical education and sports in the Republic of Uzbekistan]. [Online]. URL: https://lex.uz/docs/4711327 (Date of access: 24.12.2021)

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son farmoni. [On measures for the promotion of a healthy lifestyle and the further development of mass sports]. [Online]. URL: https://lex.uz/uz/docs/5805958?ONDATE=05.01.2022. (Date of access: 04.02.2022)

3. Davidenko, A.P.(2005) Organizaciya i soderzhanie professionalyno-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov tekhnicheskyh vuzov [Organization and content of professional and applied physical training of students of technical universities]. The Dissertation for the Candidate of pedagogical Sciences. Krasnodar.

4. Vetkov, N.Ye. (2016) Zdorov'e cheloveka kak cennost' i ego opredelyayushie faktory [Human health as a value and its determining factors]. In: Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm v XXI veke [Science 2020: Physical culture, sports and tourism in the XXI century]. Materials of the international scientific and practical conference. 5(11). Pp. 126-142.

5. Perevoznikov, A.S., Shaposhnikova, M.V. (2008) Ozdorovitelnyj potencial dvigatel'noj aktivnosti studentov nefizkul'turnyh vuzov [The health-improving potential of motor activity of students of non-physical education universities]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrozovanie, trenirovka*. No 1. Pp. 59-61.

6. Kovacheva, I.A. (2002) Soderzhanie, metody i organizacionnye formy PPFP studentov gumanitarnyh special'nostej [Content, methods and organizational forms of PPFP for students of humanities]. The Dissertation for the Candidate of pedagogical Sciences. Moscow.

7. Kudrickij, V.N., Kudrickij, Yu.V. (2016) Pedagogicheskaya napravlennost' professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki v vuzah [Pedagogical orientation of professional-applied physical training in universities]. Sbornik nauchnyh statej [Collection of scientific articles. Release 12]. Release 12. Minsk BGU. Pp. 5-12.

8. Suvorov, Yu.A., Platonova, V.A.(2006) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentove [Professional-practical physical preparation of students]. Sankt-Peterburg: GUITMO.

9. Ol'hovskaya, E.B. (2017) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov s oslablennym zdorov'em [Professional-applied physical training of students with poor health]. Mezhdunarodnyj nauchnyj jurnal “Innovacionnaya nauka”. No 2. In 2 parts. Part 2. Pp. 188-190.

10. Voronin, S.M., Shalajkin L.Yu, Nuzhdina, E.V.(2009) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov [Professional-practical physical preparation of students]. Yaroslav': Yaroslavskij gosudarstvennyj universitet.

11. Matuhno, E.V. (2013) Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka [Professional-practical physical preparation]. Komsomolsk-na-Amure: FGBOU VPO “KnAGTU”.

Муаллиф ҳақида маълумот:

МАМАДАЛИЕВ Қудратбек Марибович – Андижон давлат университети Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси таянч докторанти. E-mail: qudratbek-mamadaliyev@mail.ru