

Мамажонов Ё.Н., Каратаев У.Б.

ДЕН СОЛУКТУ ЧЫНДООЧУ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН АДАМДЫН
ОРГАНИЗМИНЕ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

Мамажонов Ё.Н., Каратаев У.Б.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Мамажонов У.о., Каратаев У.

THE EFFECT OF HEALTH-PROMOTING PHYSICAL EDUCATION
ON THE HUMAN BODY

УДК: 796.01

Макалада адамдын организминде эң керектүү болгон, окуучуларды, студенттерди окутуп, тарбиялоодогу дене тарбиясы тууралуу маалыматтар берилди. Ден соолукту чыңдоочу дене тарбия адамдын организминде оң таасирин тийгизип, физикалык жана психикалык абалын жакшыртат. Үзгүлтүксүз машыгуу булчуңдарды чыңдоого, ийкемдүүлүктү жана кыймылдардын координациясын жакшыртууга жардам берет, ошондой эле жүрөк-кан тамыр системасын иштешин жакшыртат. Ден соолукту чыңдоочу физикалык көнүгүү стрессти азайтууга, маанайды жана уйкуну жакшыртууга жардам берет, жалпы энергияны жана жигердүүлүктү сактайт. Ошондуктан, алгач физикалык даярдоо болушу керек. Ал үчүн көнүгүүлөрдү, машыгууларды аткаруу максатка ылайык. Машыгуулардын, көнүгүүлөрдүн бир нече түрүнө мисалдар келтирилип, талдоого алынды. Дене тарбия сабагындагы педагогикалык контролдун негизги түрлөрү жана аларды өздөштүрүүдө окуучулар, студенттер ээ болуучу билимдер көрсөтүлдү. Спорт менен машыгууда эмнелерди эске алуу керектиги белгиленди.

Ачык сөздөр: машыгуу, көнүгүү, организм, педагогикалык контроль, физикалык даярдык, кыймыл-аракет, мугалим, билим, тарбия, көнүгүү ж.б.

В статье приведены сведения о физическом воспитании, которое наиболее необходимо организму человека, а также для обучения и воспитания студентов. Оздоровительная физическая культура оказывает положительное влияние на организм человека, улучшает физическое и психическое состояние. Регулярные занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию движений, улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Полезная для здоровья физическая активность может помочь снизить стресс, улучшить настроение и сон, а также сохранить общую энергию и жизненные силы. Поэтому в первую очередь следует провести физическую подготовку. Для этого желательно выполнять упражнения и тренировки. Были приведены и проанализированы примеры нескольких видов тренировок и упражнений. Показаны основные виды педагогического контроля на уроке физической культуры и знания, приобретаемые учащимися и студентами при их освоении. Было отмечено, что следует учитывать при занятиях спортом.

Ключевые слова: тренировка, упражнение, организм, педагогический контроль, физическая подготовка, движение, педагог, воспитание, воспитание, упражнения и др.

The article provides information about physical education, which is most necessary for the human body, as well as for the training and education of students. Health-improving physical culture has a positive effect on the human body, improves physical and mental condition. Regular exercise helps strengthen muscles, improve flexibility and coordination, and improve the functioning of the cardiovascular system. Healthy physical activity can help reduce stress, improve mood and sleep, and maintain overall energy and vitality. Therefore, first of all, physical training should be carried out. To do this, it is advisable to perform exercises and training. Examples of several types of training and exercises were given and analyzed. The main types of pedagogical control in a physical education lesson and the knowledge acquired by students when mastering them are shown. It was noted what should be taken into account when playing sports.

Key words: training, exercise, organism, pedagogical control, physical preparation, movement, teacher, education, education, exercise, etc.

Бүгүнкү күндө окуучулардын, студенттердин жалпы эле адамдардын ден соолугун чыңдоодо кыймыл абдан маанилүү. Анткени, учурда кыймылдын аздыгынан, тамак-аштагы калориянын аздыгынан ар түрдүү оорулар пайда болуп, семирүү жана башка маселелер көбөйүп баратат. Мындан улам биз ден соолукту чыңдоочу дене тарбиянын, дене тарбия сабагынын адамдын организминде

тийгизген таасирине токтолдук.

Дене тарбия – бул жалпы адамзаттык маданияттын бир бөлүгү, адамдын физикалык өнүгүүсү, анын ден соолугун чыңдоо жана кыймыл сапаттарын жакшыртуу максатында коом тарабынан түзүлгөн жана пайдаланылуучу материалдык жана руханий баалуулуктардын жыйындысы. [4] Дене маданиятына тарбиялоодо спорт мугалиминин орду чоң.

Спорт мугалими бул физкультура жана спорт тармакта иштеген адис. Мугалимдин функцияларын окуу жайларында эмгектенген физкультура тренерлери, фитнес боюнча инструктор, дене тарбия мугалими, жогорку окуу жайларында спорт жана теориялык сабактар боюнча мугалим аткарат.[3]

Дене тарбия сабагында педагогикалык контролдун бир катар өзгөчө түрлөрү колдонулат. Алардын негизгилери болуп төмөндөгүлөр саналат:

- биринчиден, дене тарбия сабагынын организмге тийгизген таасирин тамырдын кагуу санын санап, баалап билсе болот. Дене тарбия практикасында бул ыкма пульсометрия (пульс - тамырдын кагышы) деп аталат;

- экинчиден, дене тарбия сабагында кандай кыймыл-аракеттердин орун алышын, ага сарпталган убакыттын көлөмүн аныктап, өткөрүлгөн сабакты контролдоп турса болот. Дене тарбия практикасында бул ыкма хронометраж (хроно - убакыт) деп аталат;

- үчүнчүдөн, дене тарбия сабагын профессионалдык жактан ар талдап чыгуу педагогикалык контролдун негизги ыкмаларынын орчундууларынын бири болуп саналат. Мындай талдоону жүргүзүү үчүн жалаң гана сабактын өтүлүш ыкмасы эске алынбай, анын конспектиси, иш планы жана башка көрсөткүчтөрү да бааланат. Мына ушул учурда жүргүзүлгөн талдоо сабактын жалпы ордун, анын педагогикалык маанисин түз жана толук чагылдырып бере алат.

Аталган ыкмаларды жакшылап өздөштүрүп алуу дене тарбия мугалимдери, агартуу системасында эмгектенип жаткан кызматкерлер үчүн да өз салымын кошо алат. Анткени, педагогикалык контролдоону өздөштүрүү шарапаты менен:

- ар бир окуучунун кыймыл-аракетин анализдөө жана аларга баа берүү мүмкүнчүлүктөрүн байытууга багытталган атайын билимге ээ болушат;

- дене тарбия көнүгүүлөрүнүн, сабактын уюштурулушунун жана аны өтүү ыкмаларынын конкреттүү шарттарга ылайыкташтыра билүү боюнча түшүнүк алышат;

- сабак өтүү учурунда мугалим тарабынан жасалган кыймыл-аракеттин, чечимдердин орчундуу болушуна, кетирилген кемчиликтерди анализдөөгө, аларды кийинки сабактарда кетирбөөгө үйрөнүшөт;

- анализдөө жумушунун негизинде, окуу-тарбия иштерин пландоо процесстерине өзгөртүүлөрдү кийирүүгө мүмкүндүк алышат;

- методикалык түшүнүктөрү, даярдык денгээли өрчүп, келечекте илимий изилдөө жумушун жүргүзүү боюнча алгачкы даярдыкка ээ болушат;

- окуу-тарбия иштеринин көп кырдуу проблемаларынын негиздерин өздөштүрүп, туура чечим кабыл ала билүүгө үйрөнүшөт; педагогикалык алдыңкы тажрыйба менен таанышышат;

- педагогикалык көз карашка, методикалык ой жүгүртүүгө, чыгармачылык менен эмгектене билүүгө ээ болушат. [1]

Дене тарбия сабагы адамдын организмине ар тараптан терен таасир тийгизип, анын жалпы чарчоосуна алып келет. Эгерде физиологиялык таасир тийгизүүнү негизгилердин бири деп эске алсак, анда алардын көлөмүнө жана ордуна жараша таасир тийгизүүнүн эки түрүн белгилей кетсе болот. Биринчиден, организмге жалпы таасир тийгизүү, экинчиден, организмге жергиликтүү таасир тийгизүү дене тарбия сабактарына таандык саналат. Мисалы, жүгүрүү, секирүү, сууда сүзүү, лыжа тебүү, дем алуу, булчуң системаларына жалпы таасир тийгизүү кудуретине ээ. Ал эми найза ыргытуу, штанга көтөрүү, мылтык атуу сымал көнүгүүлөр адамдын организмине көбүнчө жергиликтүү таасир тийгизишет. Булардын ар бирине анализ беребиз. Эгерде аткарылган көнүгүүлөрдүн интенсивдүүлүгүн эске алсак, анда организмге тийгизген таасирдин төрт түрүн аныктаса болот. Алардын негизгилери болуп «максималдуу таасир тийгизүү», «субмаксималдуу таасир тийгизүү», «жогорку денгээлде таасир тийгизүү» жана «жай деңгээлде таасир тийгизүү» болуп саналат. Анткени физиологиялык окууга байланыштуу жумуштун интенсивдүүлүгүнүн негизги төрт түрү орун алат.[1]

Чуркоо - денеге жакшы таасирин тийгизип, физикалык даярдыкты, жүрөк-кан тамыр системасын жана жалпы ден соолукту жакшыртат;

- бул булчуңдарды бекемдөөгө, туруктуулукту жогорулатууга жана жалпы маанайды жакшыртууга жардам берет;

- ошондой эле стрессти азайтууга, уйкуну жакшыртууга жана салмакты сактоого жардам берет;

- жүрөк-кан тамыр системасын активдештирип, кан айланууну жакшыртат жана ткандардын кычкылтек менен жакшы камсыз болушуна өбөлгө түзөт; Кошумчалай кетсек, үзгүлтүксүз чуркоо сөөктөрдү, муундарды жана байламталарды бекемдөөгө жардам берет, бул жаракаттарды алдын алат жана жалпы мобилдүүлүктү жакшыртат.

Секирүү- денеге жакшы таасирин тийгизет, булчуңдарды чыңдайт, координацияны жакшыртат жана жүрөк-кан тамырлардын ден соолугун чыңдайт. Бирок секирүүлөрдү туура эмес аткаруу же аларды ашыкча колдонуу муун жана булчуңдардын жаракат алышына алып келиши мүмкүн. Машыгууларыңызга ченем менен мамиле кылуу жана туура техниканы колдонуу маанилүү. Секирүү сөөктүн тыгыздыгын жана сөөктүн бекемдигин жакшыртат. Алар дененин стабилизаторлорун бекемдеп, омуртка, арка жана бут булчуңдарын активдештире алат. Үзгүлтүксүз секирүү энергиянын деңгээлин жогорулатат, балансты жакшыртат жана жалпы физикалык ден соолукту чыңдайт. Секирүү кан айланууну стимулдайт, органдарды жана ткандарды кычкылтек менен камсыздоону жакшыртат.

Сууда сүзүү- жүрөк-кан тамыр системасын чыңдайт, дем алууну жакшыртат жана жалпы физикалык ден соолукту чыңдайт. Бул ошондой эле булчуңдарды бекемдөөгө, салмакты сактоого жана жалпы туруктуулукту жакшыртууга жардам берген аэробдук көнүгүүлөрдүн эффективдүү түрү. Кошумчалай кетсек, сууда сүзүү аз таасир этүүчү иш болуп эсептелет, бул ар кандай физикалык абалы бар адамдар үчүн жеткиликтүү. Сууда сүзүү ийкемдүүлүктү, кыймылдарды координациялоону жакшыртат жана стрессти азайтат. Суу остеоартрит же башка муун көйгөйлөрү бар адамдар үчүн өзгөчө маанилүү болгон муундардагы стрессти азайтып, булчуңдарды бекемдейт. Сууда үзгүлтүксүз көнүгүү да психикалык ден соолукту чыңдоого, тынчсызданууну азайтууга жана маанайды жакшыртууга жардам берет.

Лыжа тебүү – организмге оң таасирин тийгизген эң сонун физикалык машыгуу. Спорттун бул түрү:

1. Булчуңдарды чыңдайт: Лыжа тебүү буттун, жамбаштын, арканын жана өзөктүн булчуңдарын өнүктүрөт, булчуң корсеттин бекемделишине жардам берет.
2. Кардиорепиратордук системаны жакшыртат: Лыжа менен машыгуунун интенсивдүүлүгү кан айланууну жана өпкөнүн сыйымдуулугун жакшыртууга жардам берет.
3. Чыдамдуулукту жакшыртат: Үзгүлтүксүз лыжа менен машыгуу жалпы физикалык туруктуулукту жогорулатууга жардам берет.
4. Координацияны жана тең салмактуулукту өнүктүрөт: Лыжа тебүү жакшы координацияны жана тең салмактуулукту талап кылат, бул жалпы фитнеске таасир этет.
5. Психикалык ден-соолукка пайдасы: Сырттагы машыгуулар жана кооз пейзаждар стрессти азайтып, маанайыңызды көтөрүүгө жардам берет.

Найза ыргытуу – адамдын организмине оң таасирин тийгизе турган физикалык машыгуу. Бул булчуңдарды бекемдөөгө, координацияны жакшыртууга жана туруктуулукту өнүктүрүүгө жардам берет. Мындан тышкары, бул спортту ойноо жалпы ден соолук үчүн пайдалуу. Бирок, ар кандай физикалык машыгуулар сыяктуу эле, коопсуздук эрежелерин сактоо жана физикалык абалыңызды көзөмөлдөө маанилүү.

Штанга көтөрүү, же күч менен машыгуу - бул күчтүү булчуңдардын, күч-кубаттын жогорулашына, жалпы фитнесин жакшырышына, ал тургай метаболизмдин жогорулашына алып келиши мүмкүн. Салмак машыгуу да сөөк тыгыздыгын жакшыртууга жана дени сак муундарды сактоого жардам берет. Машыгууга ченем менен мамиле кылуу, көнүгүүлөрдүн туура техникасын камсыз кылуу жана организмди калыбына келтирүүгө жетиштүүгө убакыт берүү маанилүү. Белгилүү бир медициналык абалы же чектөөлөрү бар адамдар интенсивдүү оордук көтөрүү көнүгүүлөрүн жасоодон мурун доктурга кайрылышы керек. Күч менен машыгуу жалпы маанайды көтөрүүгө жана стрессти азайтууга жардам берет, анткени физикалык көнүгүү эндорфиндердин – кубаныч гормондорунун бөлүнүп чыгышына өбөлгө түзөт. салмакты көтөрүү да салмакты көзөмөлдөөгө, уйкунун жакшырышына жана энергиянын деңгээлин жогорулатууга жардам берет. Физикалык пайдалардан тышкары, көнүгүү психикалык жыргалчылыкты да жакшыртат.

Дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруунун адамдын организмине тийгизген 2 таасири бар:

- 1) спецификалуу эффект - ушул физикалык жүктөмдөргө карата адаптациясы;
- 2) кошумча, спецификалуу эмес эффект - тышкы чөйрөнүн жагымсыз факторлоруна карата туруктуулугун жогорулатуу.

Дене тарбия көнүгүүлөрү менен системалуу алектенген адамдар (жумасына 6-8 сааттан кем эмес) сейрек оорушат, жугуштуу ооруларды оңой эле жеңип кете алышат. Аларда жел тийип, тумоолоп ооруп калуулулардын жыштыгы жана узактыгы өтө сейрек, оорунун өтүп кетиши азыраак кездешет.

Спортчулардын ден соолугу башына күн өтүп кетүү жана сууктан үшүп, чыйрыгып калууларга, радиациянын өтүшүнө карат туруктуу болот, бирок ачка калууга жана айрым ууланууга карата чыдамкайлыгы басаңдайт.[2] Демек, окуучуларды, студенттерди спорт менен машыгууга, дене тарбия көнүгүүлөрүн күн сайын жасап турууга көнүктүрүү керек.

Ден соолукту чыңдоочу дене тарбия адамдын организмине оң таасирин тийгизип, физикалык жана психикалык абалын жакшыртат. Үзгүлтүксүз машыгуу булчуңдарды чыңдоого, ийкемдүүлүктү жана кыймылдардын координациясын жакшыртууга жардам берет, ошондой эле жүрөк-кан тамыр системасын иштешин жакшыртат. Ден соолукту чыңдоочу физикалык көнүгүү стрессти азайтууга, маанайды жана уйкуну жакшыртууга жардам берет, жалпы энергияны жана жигердүүлүктү сактайт. Ошондуктан, алгач физикалык даярдоо болушу керек.

Физикалык даярдоо дегенде - негизинен спорттук турмушта керек болуучу физикалык жөндөмдүүлүктү түшүнөбүз. Физикалык даярдоо атайын жана жалпы физикалык даярдоо болуп экиге бөлүнөт. Атайын физикалык даярдоо - бул тандап алган конкреттүү бир спорттун түрүнө даярдоо. Мындай даярдоонун негизги каражаты болуп мелдеш көнүгүүлөрү эсептелет. Ошонун негизинде атайын даярдоочу көнүгүүлөр иштелип чыгат. [4]

Жыйынтыктап айтканда, дене тарбия мугалиминин алдында бир канча жоопкерчиликтүү төмөнкүдөй иштерди аткаруу менен кесиптик чеберчилигин өнүктүрө алат:

- сабак учурунда окуучулардын коопсуздугун камсыз кылууга жооптуу, көнүгүүлөрдүн туура аткарылышын көзөмөлдөйт, травмалардын алдын алат жана спортто коопсуз жүрүм-турумдун эрежелерин үйрөтөт;

- окуучулардын муктаждыктарына жана жөндөмдүүлүктөрүнө жараша мугалим ар бир окуучунун жеке прогрессин колдоо үчүн программаны ыңгайлаштыра алат;

- окуучуларды эң жакшы натыйжаларга жетүү үчүн стимул берет, кыйын учурларда аларга колдоо көрсөтөт, кыйынчылыктарды жеңүүгө жардам берет жана алардын жөндөмдүүлүктөрүнө ишенүү сезимин өстүрөт;

- өз ишинде мүмкүн болушунча эффективдүү болушу үчүн дайыма өзүнүн кесиптик чеберчилигин жогорулатып, окутуунун жаңы ыкмаларын үйрөнүп, дене тарбия жана спорт тармагындагы акыркы тенденцияларды карманып турат;

- окуучулардын дене тарбия жана спорт тармагында кошумча өнүгүүсүнө багытталган дене тарбия майрамдарын, экскурсияларды, спорттук лагерлерди жана башка иш-чараларды өткөрө алат.

- окуу процессин байытуу жана окуучуларды мотивациялоо үчүн тиркемелерди, видеосабактарды, онлайн ресурстарды жана башка каражаттарды колдонуу менен технологияларды өз практикасына киргизет;

- өзгөчө билим берүү муктаждыктары бар окуучулар менен иштешет, аларга дене тарбия сабактарына жана спорттук иш-чараларга катышууга бирдей мүмкүнчүлүктөрдү берүү үчүн жеке программаларды жана окутуу ыкмаларын иштеп чыгат;

- кесиптик уюмдардын мүчөсү болуп, семинарларга, конференцияларга жана тренингдерге катыша алат, кесиптештери менен тажрыйба алмаша алат жана жамааттын кесиптик деңгээлин жогорулатууга катышат.

Демек, көнүгүүлөрдүн түрлөрү кандай болот, аларды жасатууда эмнелерге көңүл буруу керектигин үйрөтүү абдан маанилүү.

Адабияттар:

1. Сабралиева Т. М, Джанузаков К.Ч., Абдырахманова Д.О. СПОРТ ФИЗИОЛОГИЯСЫ окуу китеби Бишкек-2021
2. А.М.Мамытов Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо. Методикалык колдонмо. –Б.: Аль Салам, Бишкек 2012.-44б.
3. Ямалетдинова, Г. А. Я 542 Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура «Феникс»,2005. – 382