

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

«Жисмоний тарбия» бўйича

УСЛУБИЙ КЎРСАТМА

Тошкент-2008й

А Н Н О Т А Ц И Я .

Мазкур услубий кўрсатма олий ва ўрта махсус ўқув юртлари I-II курс талабалари ва профессор-ўқитувчилари учун мўлжалланган. Ушбу услубий кўрсатмада жисмоний тарбия назарияси ва услубияти ҳамда айрим спорт турларининг келиб чиқиши тўғрисида маълумотлар берилган бўлиб, айниқса талабаларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга ёрдам беради. Услубий кўрсатмада ўқитувчи ва талабаларни жисмоний тарбия назарияси бўйича маълумотнома олишга ёрдам беради деган умиддамиз.

Тузувчи: ТВПКҚМОИ Амалий фанлар кафедраси мудири п.ф.н. профессор
П.Ходжаев

«Жисмоний тарбия ва спорт» кафедраси мудири Қўл жанги спорт устасига номзод, катта мураббий, JEET KUNE DO шарқ якка кураши бўйича I-дан қора белбоғ соҳиби, заҳирадаги капитан Р.И.Латипов.

Такризчилар: ТТЕСИ “Жисмоний тарбия” кафедраси мудири,
п.ф.н. М.Г.Баирбеков
Низомий номидаги ТДПУ ЧХТ ва ЖТ факультети методик цикл катта ўқитувчиси заҳирадаги капитан А.Сотволдиев

Мухарир: А. Миразизов

Кириш

Жисмоний маданият - жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишни мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний маданият – умумий маданиятнинг бир қисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг социал, иқтисодий ўсиш даражасига узвий боғлиқ бўлади.

Жисмоний маданият - муайян тарихий шароит махсули. Ҳар бир иқтисодий ижтимоий формация жамият аъзолари жисмоний маданияти характери бўлиб, бу жамият тараққиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шароити бўлиб келаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия «физкультура тушунчасининг» таркибий қисми сифатида уч хил йўналишга эга бўлган педагогик жараёни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ҳақида тушунча.

Мактаб жисмоний тарбияси – болаларни жисмоний тайёрлаш учун кишилиқ жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий ва маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар – хилма - хил спорт иншоотлари, махсус анжомлар, жихозлар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси демакдир.

Маънавий бойлиқ – эса тарбия тизими яратган шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний тарбия орқали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахсий мулкига айланади.

Жисмоний маданият - жамиятнинг ривожланишида маълум ҳаракатларни бажаради:

- инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёрини белгилаш;
- жисмоний тарбияга оид маданий ахборотни тўплаш хизмати ва уни авлоддан – авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилиқ қилади;
- шахслараро мулоқат, ўзаро алоқа муносабатларини шакллантириш;
- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ хизмати;
- инсоният доимий ҳаракат қилишига бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалиқ турмуши учун лозим даражадаги жисмоний яроқлиқ ҳолатини таъминлаш хизмати.

Жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати спорт амалий соғломлаштириш деб аталмиш жисмоний маданият классификация асосида ётади.

Жисмоний ривожланиш инсон организмнинг аста - секинлик билан табиий шаклланиши ташқи кўриниши ва унинг хизматини ўзгариши жараёнидир.

Жисмоний ривожланиш даври уч фазага ажратилади, унинг юқори даражаси нисбатан барқарорлашган ва инсон жисмоний имкониятларининг аста - секин пасайиши. У табиатнинг объектив қоидаларига - организм ва унинг яшаш шароитларини бирлиги қонунига, хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир - бирини тақозо этиш қонунига организмда аста - секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди, бошқача айтганда жисмоний ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан - наслга ўтадиган табиий - ҳаётий кучлар инсон жисмининг қобилиятлари ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шуғулланувчи учун касб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмоний ривожланишига мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар

билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиши лозим.

Хулосаси мактаб жисмоний маданияти эса тарбияланувчида жисми тарбияси учун заминни шаклланишига асосий пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшдаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон танасининг аъзоларини бичимини ўлчаш бўлиб, шуғулланувчиларнинг ва индивидуал жисмоний ривожланиши ҳақидаги анитронометрик маълумотлар тарзда рўйхатга олинади.

Жисмоний ривожланишнинг йўналиши характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилиятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жихатдан боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан ўз жисми тарбияси мақсадларида фойдаланиш – жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир.

Жамиятда ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини ҳал қилувчи омилдир. Омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

Жисмоний тарбия. Жисмоний тарбия - бу педагогик жараён бўлиб, одам организмнинг морфологик ва функционал ҳолатини, руҳий ва ирода томонларини тарбиялаб, билим, кўникма, малака сифатларини яхшилашга, меҳнат ва Ватан муҳофазасида юқори натижаларга эришишга қаратилган. Жисмоний тарбияга таллуқли бўлган тафсилот вазифаларидан келиб чиқиб, унда икки томонини кўриш мумкин: жисмоний билим ва жисмоний сифатларни тарбиялаш.

Жисмоний билимга - ўқувчилар томонидан маълум билимларни ўзлаштириш, жисмоний машқларни бажара билишлик малакаси ва ҳаётда уни қўллай билишлик киради.

Жисмоний сифатларни тарбиялашга - куч ва тезлик натижасининг ошиши, чидамликнинг яхшиланиши, эгилувчанлик, букилувчанлик ва чаққонлик киради.

Бу ягона жараённинг томонлари ўзаро яқин боғлангандир. Масалан, агар ўқувчилар югуриш машқлари натижасини ўзлаштириб олиш мақсадида, югуриш машқларини кўп маротаба такрорласа, бир вақтнинг ўзида куч ва чидамлилик тарбияланади, баъзи ҳолларда тезлик ортади. Бошқа томондан эса ўша югуриш машқларининг кўп маротаба, фақат катта тезликда бажарилиши техникасининг такомиллашувига ва мустаҳкамланишига таъсир этади, яъни маълумот вазифасини ҳал этади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёни, фақат жисмоний томондан таъсир этиб келмасдан, шуғулланувчиларнинг маънавий дунёсига, уларнинг ҳиссиётига, иродасига, руҳий тетиклигига ҳам таъсир этади. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиши учун керак бўлган шароит юзага келади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳамиша ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементлар мавжудлигига уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қайд қилинган элементлар қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда номоён бўлади.

Гигиена тушунчаси.

Гигиена - саломатлик ҳақидаги илмдир. Гигиеник талабларнинг асосий мақсади - касалланишни профилактика қилиш, организмни ҳаётий фаолиятини оптимал шароитини таъминлаш, инсон умрини узайтириш ва саломатлигини мустаҳкамлаш, юқори даражада иш қобилиятини таъминлашдир.

Шахсий гигиена, бизнинг саломатлигимизни барчасини қўшганда кун тартибига риоя қилиш, тери ва танани, тишни, сочни, кийимларни парвариш қилиш, ўз уйини тоза тутишни ўзи риоя қилишни тасаввур қилиши керак. Буларнинг барчаси шахсий саломатликни мустаҳкамлашга ва сақлашга йўналтирилган. Киши юқорида айтиб ўтилганларидан кўпчилигини болалигидан ўзлаштириб олган: овқат ейишдан олдин қўлни ювиш, овқат истеъмол қилгандан кейин тишни тозалаш, оби-ҳавога қараб кийиниш ва х.к. Киши бошқа шахсий гигиена меъёрларини ва қоидаларини бутун ҳаёти давомида таълим ва тарбия жараёнида эришади. Кун тартиби, мақсадга мувофиқ овқатланиш, дам олиш ва меҳнатни алмашлаб бориш, чиниқиш ва х.к. Бу фойдали билимларни қанча эрта ўрганиб олса, уни ривожланиши ва уни соғлом ва кўпроқ бақувват бўлишида, ижодий фаолиятида - кўпроқ давом этадиган ва қизиқарли бўлишида шунча мукамал бўлади. Жисмоний меҳнат гигиенаси ва шахсий гигиенага риоя қилиш алоҳида ўрин эгаллайди. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қуйидаги гигиена қоидаларини бажаришлари зарур: спорт костюми ва пойафзаллар кун тартибидagi ҳаракат билан мос келишига қараб танлашлари керак, машғулотни ўтказиш учун жой спорт турларига мос бўлиши шарт, машқни тақсимланиши шуғулланувчиларнинг ёшига мос бўлиши лозим; гигиена қоидаларига риоя қилиниши лозим.

Ақлий меҳнат билан шуғулланиш вақтида шундай шароитга уни тўлақонли бўлиши учун қуйидагиларга риоя қилиши зарур: меҳнат қилиш сменаси ва дам олиш, хонанинг яхши ёритилганлиги, мебелларнинг қулайлиги, қадди - қоматни тўғри бўлишига эътиборни қаратиш лозим.

Жамоат гигиенаси - бу шундай тадбирлар тизимини, у жамиятни саломатлигини мустаҳкамлашга ва сақлашга йўналтирилгандир. Бу тадбирлар ўз ичига кўпроқ нарсаларни қамраб олади. Буларга қуйидагилар киради:

а) болаларнинг туғилган давридан бошлаб ҳар хил касалликка қарши профилактика ишларини олиб бориш;

б) аҳолини диспансеризациядан ўтказиш ва алоҳида мактаб ўқувчиларини, яъни шундай гуруҳлар кесимида деб айтилади:

в) I, II, III, X, XI синфлар; чақириқ ёшидаги ёшларни диспансеризациядан ўтказиш - X, XI синфлар;

г) профилактик кўрикдан;

д) ташкилотларда санитария - гигиеник меъёрларни бажариш: бинони санитар ҳолати, мебелнинг сифати, бинонинг ёки хонанинг ёритилиши, замонавий таъмирлаш, техника ҳавфсизлик бўйича талабларни бажариш; вентиляцияни созлиги, бинони ҳарорат режими, тозалаш сифати;

е) жамоат жойларидан фойдаланиладиган жойни тозалигига риоя қилиш;

ж) бинони ва спорт зални замонавий шамоллатиш асбобларидан фойдаланиш ва тренежёр ва шамоллатиш хоналари сони;

з) спорт залида асбоб - анжомларни ва устахонада станокларни тўғри жойлашиши;

и) жамоатчилик жойларини ҳўл латта билан мунтазам равишда тозалаш ва дезинфекция қилиш воситаларидан фойдаланиш; спорт иншоатларини тартибли, тоза ва озода тутган нам латта билан артиш; шамоллатиш, ёритиш, асбоб - анжомлар ва жихозларни замонавий таъмирдан чиқариш, ташқи кўриниш маданияти, расмларни танлай билиш; спорт иншоатларида ўзини тутиш қоидалари, жисмоний машқлар билан шуғулланишда техника ҳавфсизлик бўйича қоидабини билиш, ўз - ўзини назорат қилишни билиш;

л) ошхона ва буфетларни тоза тутишни билиш: доимий равишда дезинфекция қилувчи воситалардан фойдаланилган ҳолда нам латтада артиш, столларни сифатли қилиб тозалаш, махсус воситалар ёрдамида идиш - товоқларни ювиш, ифлос идишларни ва чиқиндиларни қабул қилиш учун, қўлларни овқатдан олдин ва овқатдан кейин ювиш, совун ва сочиқларни илиш учун жойларни тайёрлаш;

м) экологик тоза озиқ - овқатларни истеъмол қилиш ва сифатли овқатни тайёрлаш учун турли - туман озиқ - овқат истеъмол қилиш рецептида шарбат, ичимлик, мевалардан фойдаланиш;

н) соғлом турмуш тарзи малакаларини ҳосил қилишда чекиш, ичиш ва наркотик моддаларни истеъмол қилишга қарши курашишда, суҳбат тариқасида фойдаланиш мумкин;

о) меҳнат куни ва дам олишни назорат қилиш; соғломлаштириш оромгоҳи ва саломатлик гуруҳларини ташкил қилиш; ўқув чорагида бир марта саломатлик кунини ўтказиш.

Ҳар бир кишига жамоатчилик гигиенаси қоидаларини бажариш - бу жамиятни саломатлигини сақлаш шартини умрини узайтиришни, узок йиллар давомида юқори иш қобилиятини таъминлаши зарур дегани. Ҳар биримизнинг шахсий уйимизда ва жамоатчилик жойларида ўзини тута билиш маданияти жуда муҳим роль ўйнайди: овозни баланд кўтариб гапириш, мутоола қилиш, муסיқани баланд овозда қўйиб қўйиш, айниқса тунги вақтларда қўйиш мумкин эмас, ҳамма ўзининг орқасидан қолдирилган чиқиндиларни тозалаши шарт ва ўзи орқасидан ифлосликларни қолдирмаслиги керак; ифлос идиш - товоқларни йиғиштириш, шахсий гигиенага риоя қилиш; спорт кийимларини ювиш, машғулотга тоза оёқ кийимида чиқиш, машғулотдан кейин душ қабул қилиш, ўзининг шахсий нарсаларидан фойдаланиш, ўз вақтида даволаниш ва бошқа гигиена қоидаларини бажариши шарт.

Юқорида айтилган барча талабларни бирга қўшиб олиб борилиши, ҳар бир киши ўзига ёрдам беради - уни тузувчиси сифатида - жамиятни ёки жамоатчиликни саломатлигини сақлаб қолиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида техника ҳавфсизлик қоидалари.

Болаларнинг шикастланишини профилактикаси - замонавий жамиятни бирдан - бир муҳим вазифаларидан биридир. Болаларнинг шикастланиши ўсишини асосий сабаби мутахассисларнинг айтишларига кўра индустриализацияни тезда ривожланиши, ижтимоий инфраструктурани орқада қолишини тушунтирилмоқда.

Ҳар йили умумий ўрта таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида 60-70 минг ўқувчилар шикастланадилар. Энг юқори шикастланиш даражаси 5-9-синфларда жисмоний тарбия дарсларида кўрсатилган, айниқса гимнастика дарсларида.

Шикастланишни олдини олиш учун маълум техника ҳавфсизлик қоидаларига риоя қилиш зарур.

Биринчидан, спорт ва тренажёр залларини, мактаб олди майдонча ва стадионлардан, ностандарт жихозлардан фойдаланиш қоидаларига риоя қилиш керак.

1. Спорт ва тренажёр залларини деворларида чуқур ва тешиклар бўлмаслиги керак
2. Иситиш батареялари махсус панеллар билан бекитилган, ёритиш системалари - панжаралар, ойналар сим тўрлар билан тортилган бўлиши зарур.
3. Поллар ораси очик, синган, текис ва сирғанчик бўлмаслиги керак
4. Мактаб спорт майдончалари усти текис, тўғри бўлиши, бегона нарсалардан тозаланган бўлиши зарур.
5. Югуриш йўлакчалари ўнқир - чўнқир, ёрилган ва тупроқ сирпанчик бўлмаслиги лозим
6. Югуриш йўлакчалари финиш чизиғидан кейин ҳам давом этиши лозим.
7. Сакраш хандалари 50 см чуқурликкача қум билан тўлдирилган бўлиши керак
8. Сакраш хандаларини четлари резиналар билан қопланган бўлади
9. Гимнастика жихозлари полга ва деворга мустаҳкам ўрнатилган бўлиши ва бир - биридан етарли масофада қўйилиши шарт.
10. Ҳар бир жихоз – анжомлари тағларида етарли миқдорда гимнастик матлар ёки тўшаклар қўйилиши шарт
11. Гимнастик тўшаклар бир-бирига зич жойлаштирилади.

Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларида техника ҳавфсизлиги бўйича қуйидагиларни бажаришлари лозим:

1. Маълум ўқитувчиларга дарсни ташкил этилишидаги қоидаларни бузмасликлари шарт;
2. Машқни бажаришда фикрни бир жойга жамлаб, диққат эътиборли бўлиши керак;
3. Қўшни йўлкага югуриб кирмаслик, финиш чизиғини сакраб кесиб ўтмаслик керак;

4. Гуруҳ бўлиб стартда турган вақтида бир-бирини туртмаслик, оёқларини босиб олмаслик;
5. Буйруқ бўйича ва отиш секторида маълум ўқитувчи раҳбарлигида гранатани, коптокни улоқтириш;
6. Ўқитувчининг рухсатсиз майдондан гранатани ва коптокни олиб келишга бормаслик керак;
7. Ўқитувчининг ёрдамсиз ва муҳофаза қилмасдан туриб гимнастика анжомларида ёки жихозларида мураккаб машқларни бажармаслик керак;
8. Ўқитувчи муҳофаза қилмасдан туриб таяниб сакрашни бажармаслик шарт;
9. Сакраш вақтида тўшакларни бирлаштирилган жойига қўниш ман этилади;
10. Коптокни мушт билан уришга рухсат берилмайди;
11. Сирғанчиқ полда ўйнаш мумкин эмас;
12. Агарда, майдонда оёқ тагида ортиқча тўп бўлса ўйин тўхтатилади;
13. Бир - бири билан уришиб қолишдан қочиш керак
14. Совуқ уриш ва музлаш белгиларини кузатиб бориш;
15. Кўчалардан ўтаётганда фақатгина чорраҳадан ўтиши керак

Жисмоний тарбия дарсларида шикастланишни кам бўлиши учун, янги спорт турларини бошлашдан олдин техника хавфсизлиги бўйича тушунча бериш лозим. Ўқувчиларга ҳар бир дарсда, яъни шу дарс учун зарур бўлган ўқув машғулотига мос келадиган техника хавфсизлиги ҳақида эслатиб қўйиш зарур.

XXII Олимпиада ўйинлари.

ХОК 1974 йилда Венада ўтказилган сессиясида XXII Олимпиада ўйинларини Собиқ Иттифоқнинг маркази Москва шаҳрида ўтказишга қарор қилинди, ўтказиш учун қаттиқ тайёргарлик кўрилди. Лекин шундай тайёргарлик кўришга қарамасдан сиёсатчилар ҳам қўшилдилар.

1980 йил январиди Москва Олимпиадасини очилишига бир неча ой қолганда, АҚШ раҳбарлари ХОК га ва жамоатчилик фикрларига қаттиқ таъзиқ ўтказа бошлади.

Бу компанияни ёки гуруҳни асосий вазифаси Москва шаҳрида Олимпиада ўйинларини ўтказишдан маҳрум қилишдан иборат эди. Бунга қуйидаги асосий сабаб қўйдилар, яъни совет ҳарбийларини Афғонистон ҳудудидан олиб чиқиб кетиш.

Бу даврда Олимпия ўйинларини ташкилотчилари жуда қийин кунларни бошдан кечирдилар. Бироқ ХОК жуда ҳам тўғри ва қаттиқ принципиал масалани, яъни ўйин Москвада бўлади деб қатъий турдилар. Афсуслар бўлсинки, бу Олимпиада ўйинларида АҚШ, ГФР, Япония давлатларининг спортчилари ва шулар билан бирга бир неча давлат спортчилари катнашмадилар.

XXII Олимпиада ўйинларини энг асосий маркази Москва шаҳри бўлиб қолди. Шу билан бирга мамлакатни энг йирик ва гўзал шаҳарлари бўлган

Ленинград, Киев, Минск, Таллин шаҳарлари ҳам олимпиадачиларни қабул қилдилар.

Москва шаҳрида ўтказиладиган Олимпиада ўйинларида 80 та давлатдан жами бўлиб 5283 та спортчи қатнашди, шундан 1134 таси аёллардир. 203 та комплект медаллари ўйналди. Олимпиадада 5651 та журналистлар ишлади. Ўйинни ойнаи жаҳон орқали 11 та давлатдан 2 миллиардга яқин киши томоша қилдилар. Олимпия ўйинларида энг кучли команда Собик Иттифок командаси бўлди: 80 та олтин, 69 та кумуш, 46 та бронза медалларини олишга муваффақ бўлдилар.

Медаллар бўйича мутлоқ рекордчи бу москвалик спорт гимнастикачиси Александр Дитятиндир, у 3 та олтин, 4 та кумуш, 1 та бронза медали соҳиби бўлди. Сузувчи Александр Сальников 3 та олтин медални қўлга киритди, 1500 м.ли масофада жаҳон рекордини ўрнатди.

Москвада ўтказилган Олимпиада ўйинларида серқуёш Республикамиз Олимпиадачилари орасида қуйидаги спортчилар Олимпиада совриндорлари бўлди: В.Ковшов 1- ўрин, Э.Шагаев 1- ўрин, Л.Павлова 1 - ўрин, Н.Бутузова 2 - ўрин, Р.Ямбўлатов 1 - ўрин, А.Панцилов 1 - ўрин, В.Заздравмий, Н.Гордсанов, Л.Ахмерова, А.Хан, Т.Бируина, А.Димов, А.Харлов ва бошқалар.

Москвада ўтказилган Олимпиада ўйинлари спорт натижалари бўйича эсдан чиқмайдиган из қолдирди, чунки бутун 36 та жаҳон, 74 та Олимпия ўйинлари, юздан ортиқ миллий рекордлар ўрнатилди.

Организмдаги сув ва минерал моддалар.

Организмда ўтаётган барча модда алмашинув жараёнлари фақатгина сувлар иштирокида бўлади. Киши организмнинг 70% ни сув ташкил қилади. Сув жуда кўп кимёвий бирикмаларни эритишда, организмдан чиқиндиларни чиқариб ташлашда, организмдаги ички муҳитни доимий равишда таъминлаб туришда, сув - тузларни алмашишида қатнашиб туришда жуда муҳимдир. Киши организмни бир сутка давомида сувга бўлган эҳтиёжи – 1 литрдан 2 литргача бўлади. Сувни истеъмол қилиш миқдори кишини энергияни сарф қилишига, истеъмол қилинаётган овқатдаги суюқликнинг кўп ёки камлигига боғлиқ бўлади. Жисмоний машқларни бажаришда кўп миқдорда энергия сарф бўлади, бу терлаш ҳисобига сув йўқотилади, шунинг учун сув чиқариш жараёнини яхшилаш учун қўшимча сув истеъмол қилиниши зарур. Организмда хаддан ташқари сув кўпайиб ёки камайиб кетса ҳам зарар бўлади. Агарда организмда сув етишмаса қонни қуюқлашишига ва қон томирида тикилиб ёки қотиб қолишига, тана ҳароратини ошишига овқат ҳазм қилиш жараёнининг бузилишига, қон айланиши, терни ажратиш фаолиятини бузилишига олиб келади.

Организмда сувни хаддан ташқари ошиб кетиши хужайраларни шишига, қовоқларни осилишига олиб келади, шу билан бирга буйрак, юрак - қон томир тизимларига қўшимча юклама ортиб боради. Шунинг учун сувни истеъмол қилиш тартибини диққат билан кузатиб бориши зарур. Организм таркибига кимёвий ва сув - тузлар жараёнида қийинлашадиган минерал моддалар киради. Улар барча организм ўсиши ва ривожланишига, мускул,

асаб хужайраларини шаклланиши учун керак. Минерал моддаларни орасида алоҳида аҳамиятга эга бўладигани кальцийдир, у суяк хужайраларини тузилишида қатнашади, тишлар холати, асаб системаларини тўғри ишлашида, мушак тўқималарини ривожланишида унга боғлиқ бўлади, у қонни суюлтиришда ва қон айланишида муҳим роль ўйнайди. Фосфор суяк хужайраларини, нерв катакчаларини ривожланишига ва ўз вақтида ўсиши учун зарур, ёғ ва оксил моддаларини алмашилиши, бош мияни иш фаолияти ана шуларга боғлиқ бўлади. Темир моддаси гемоглабиннинг таркибий қисми ҳисобланади, уни етишмаслиги натижасида камқонлик келиб чиқади. Магний, натрий, калий тузлари туз алмашилишини тартибга солиб туради. Организмда минерал моддаларни етишмаслиги натижасида модда алмашинувининг бузилишига олиб келади, бунинг натижасида турли-туман касалликлар келиб чиқади.

Енгил атлетика ва қоидалари.

Ҳозирда бизнинг кунимизгача сақланиб қолган қадимги маданият асарларида ёзилишича, бундан қарийб 3 минг йил илгари кишилар югуриш, сакраш, улоқтириш бўйича мусобақалашганлар. Югуриш ҳақиқий қадимги Олимпия спорт тури ҳисобланади. Югуриш бўйича биринчи масофа 192 м 27 см га тенг бўлган. Қадимги афсоналарда айтишларича: Геракл шу масофани ўзини оёқ кафти юзи билан ўлчаб чиққан. Югурувчилар биринчи Олимпиада ўйинларида стадионни йўлакчалари бўйлаб Зевесалторияси йўналиши бўйича югурганлар, яъни у ерда ғолибларни қўлларида ёпилган фанелни ушлаб турган жреятой кутиб турарди. Мусобақа ғолиби алторда олов ёқиш ҳуқуқи берилади.

Енгил атлетикада кейинги юз йилликларда жуда кўп ўзгаришлар бўлиб ўтди. Сезиларли даражада енгил атлетика турларини сони ортиб борди, уларни техникасига ўзгартиришлар киритилди. Замонавий енгил атлетика спорти 40 тадан кўпроқ турли - туман югуриш, сакраш, улоқтириш, спортча юриш ва кўпкураш турларини ўз ичига олади.

1924 йили Ўзбекистонда, яъни Тошкентда югуриш бўйича ишлаб чиқариш жисмоний тарбия тўғараклари ташкил қилинди. 1927 йил 30 сентябрда 1 – Бутун ўзбек спартакиадаси ўтказилди. 1928 йил 19 июлида КИМ стадионида II – Бутун ўзбек спартакиадаси ўтказилди. Шу йили Москва шаҳрида Бутуниттифок спартакиадаси ўтказилди. 1934 йили 1-Ўрта Осиё спартакиадаси ўтказилди ва х.к.

Жисмоний тарбия бўйича дастурда енгил атлетика биринчи ўринда туради. Енгил атлетика машқлари барча органларга ва одам системаларига, юрак – қон томир, нафас олиш, асаб, мушакларга ва таянч-ҳаракат аппаратиغا ижобий ҳамда яхши таъсир кўрсатади. Енгил атлетика ўқувчиларни ёки кишиларни ҳар томонлама жисмоний сифатларни ривожлантиради ва саломатлигини мустаҳкамлайди, ҳаётни зарур бўлган малака ва билимларини шакллантиради.

Жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурига қуйидаги енгил атлетикани турлари киради: қисқа масофага югуриш - 30, 60, 100, 300 м; узоқ масофага югуриш - 1000, 1500, 2000, 3000 м.га; турган жойдан ва югуриб келиб

узузликка ва баландликка сакраш; 150 гр ли коптокни улоқтириш; 500 - 700 гр гранатани улоқтириш.

Хакамлик қилишнинг асосий қоидалари.

Хакамлик қилишнинг асосий қоидалари қуйидагилардан иборат:

1. Паст стартдан – қисқа масофага югуришни бошланиши
 2. Юқори стартдан –узоқ масофага югуришни бошланиши
 3. Масофага югуриш қатнашчиси икки марта қоидани бузгандан кейин мусобақадан четлаштирилади.
 4. Қисқа масофага югуришда барча мусобақа қатнашчилари фақат ўз йўлакчаларидан югуришлари шарт.
 5. Югуриб келиб узузликка сакрашда мусобақа қатнашчисига 3 марта имкон берилади.
 6. Узузликка сакрашда депсиниш маълум жойдан амалга оширилади.
 7. Мусобақа қатнашчиси тахтадан депсиниш вақтида уни босишга рухсат берилмайди, агар тахтачани босган тақдирда натижа ҳисобга олинмайди.
 8. Мактабда узузликка сакраш бўйича ўтказиладиган мусобақада фақатгина турли бурчакли квадрат ичида депсинишга рухсат берилади, тахта депсиниш жойидан ўлчанади.
 9. Югуриб келиб узузликка сакраш натижаси депсиниш жойидан қумга теккан нуқтани яқинроқ жойидан ўлчанади.
 10. Баландликка сакрашда мусобақа қатнашчисига ҳар баландликни ошиб ўтишга учта имкон берилади.
 11. Агарда сакраш вақтида планкани тушириб юборса, натижа ҳисобланмайди.
 12. Коптокни, гранатани улоқтириш учун махсус йўлакча ажратилади.
 13. Агарда гранатани улоқтириш вақтида йўлакчадан ташқарига тушса, натижа ҳисобланмайди.
 14. Улоқтириш вақтида майдонда фақатгина хакам бўлиши керак.
- Мусобақани ҳар бир қатнашчиси мусобақани асосий қоидаларини билиши керак, шунингдек техника ҳавфсизлиги қоидаларини ва уни бажаришни, кўкракка осиладиган рақамни ва тегишли спорт формалари бўлиши шарт.

Баскетбол келиб чиқиш тарихи, ўйин қоидалари.

Баскетбол 1891 йилда АҚШнинг Массачусетс штатидаги Спрингфид коллежининг анатомия, кейинчалик жисмоний тарбия ўқитувчиси Джеймс Нейсмит томонидан «кашф» этилган.

1891 йил декабр ойида Джеймс Нейсмит янги қизиқарли ўйинни ўйлаб топди, чунки бу ўйинга айрим гуруҳ студентлари, шу жумладан 2 та жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳам қаршилиқ қилдилар, сабаби дастурга фақатгина гимнастика ва кам қизиқарли ўйинлар киритилганди. Джеймс Нейсмит янги ўйинни ўйлаб топганда бу командага оид бўлишини, чунки у қизиқарли бўлишига, тўп ва нишон бўлиши керак. Унинг миясига шундай фикр келдики, нишон горизонтал ўйновчиларнинг бошларидан юқори бўлиши, улар унга осилиб турмасликлари керак. Нишон сифатида у ўз

дўстидан 2 та яшиқ олиб келишни сўради, яшиқ тополмаганлиги сабабли, шафтоли солинадиган саватчани олиб келади. Джеймс Нейсмит дарс олдида саватни зални 2 тарафига балкони рейкасига 3 метрдан баландроқ жойга қоқиб қўйди, шундан сўнг ўйин бошланди. Дастлаб тўпни саватчага тушира олмади, кейин студентлардан бири тўпни саватчага аниқ туширди. Шундай қилиб 1891 йилнинг 21 декабрида янги ўйин, уни баскетбол деб аташди (“баскет”- сават, “бол”- тўп деган маънони билдиради)

1892 йилда Джеймс Нейсмит ўйин қоидаларининг 13 - моддасини тузиб чиқди. 1892 йилда Джеймс Нейсмит ўзининг “Қоидалар китоби”ни 1 - марта чоп этди. Бу китобда тўпни ерга уриб юриш мумкинлиги ҳақида биринчи марта ёзган эди. Янги ўйиннинг асосий қонунларини белгилаб берди: Қўлда тўп билан юриш ва югуриш ман этилади; рақиб билан урилиб, туртилиб кетмаслик керак; нишон горизонтал ҳолатда бўлиши ва майдон устида жойлаштирилган бўлиши керак; ҳар бир ўйинчи майдонда хохлаган вақтида истаган ҳолатида туриши мумкин.

Баскетбол 28x15 м ўлчамдаги, ўйинни бошлаш ёки баҳс тўпини ташлаш учун доира марказий чизиқ билан бўлинган майдончада ўйнайдилар. Майдончани қарама - қарши томонларида баскетбол устунига ва устунчаларига баскетбол шит ва халқа тўри билан ўрнатилган, халқани полдан баландлиги 3 м 5 см Майдончанинг ҳар бир томонида жарима ташлаш чизиғи билан трапеция ва уч очколи ва халқани марказидан 0,25 м масофада уч очколи чизиқ ўтказилган.

Тўпни олиб юришни асосий усуллари; тўпни олиб юриш, тўпни узатиш, тўпни халқага ташлаш, тўпни уриб қайтариш ва тортиб олиш, тўпсиз ҳаракатланиш

Ўйин қоидалари:

1. Ўйин 2 бўлим, 20 дақиқадан ёки 4 бўлим, 10 дақиқадан ўйналади.
2. Агарда ҳисоб тенг бўлса, унда қўшимча бўлим 5 дақиқадан берилади.
3. Команда таркиби: асосий тартибдаги ўйинчилар сони 5 та, захирадагилар 7 та бўлади.
4. Ўйин маркази доирадан баҳс тўпини даврага ташлашдан бошланади.
5. Команла ўйинчилари тўпни 30 сек. эгаллашлари мумкин.
6. Ўйинни ҳар бир бўлимида командалар 2 марта дақиқали танаффус олиш ҳуқуқига эга.
7. Ҳар бир ўйинчи ўйин давомида ўйин қоидасини бузганлиги учун 5 та фол олиши мумкин, шундан сўнг у ўйин охиригача ўйиндан чиқарилади, лекин ўйинчини алмаштириш ҳуқуқига эга.
8. «Зоналар қоидаси» Агарда команда ҳужумга ўтса ва ўрта чизиқни кесиб ўтса, унда тўпни ўз зонасига қайтариш мумкин эмас.
9. Тўпни икки қўлда олиб юриш ман этилади ёки кетма - кет икки марта бажарилмайди.
10. Югуриш ман этилади. Ўйинчи тўпни олиб юришга қадар қадам ташлаш, тўпни олиб юргандан кейин - 2 қадамдан ортиқ қўйишга ҳаққи йўқ.

11. Ўйин вақтида 6 м ли чизик орқасидан халқага ташланган 3 очко билан баҳоланади, қолган барча халқага тўпни тушириш 2 очко билан баҳоланади.
12. Жарима тўпини халқага туширса, 1 очко берилади.
13. Ўйинчи рақиб халқаси олдидаги трапеция ичида 3 секунддан ортиқ туришга ҳаққи йўқ.
14. Халқага тўпни ташлаш вақтида ўйин қоидабини бузганда 2 марта жарима ташлаш ҳуқуқи берилади.
15. Қолган барча қоидабини бузганлиги учун ўйинчига фол берилади, тўпни рақиб томонидан ён чизикдан ўйинга киритилади.

Инсон саломатлиги ва уни сақлаш.

Ҳар бир инсоннинг заҳирадаги ҳаётий кучи бутун ҳаёти давомида соғлом бўлиши учун, улар хоҳлаганича тенг бўлиши мумкин. Бироқ, афсуски, ҳар бир соғлом киши, айниқса мактаб ўқувчилари, саломатликни ўзи нима деган масала устида жуда кам ўйлайдилар. Уларни фикрича, сен соҳломмисан ва ҳар доим соғлом бўлсам дейди, шунинг учун бу тўғрисида ҳеч қачон қайғурмайдилар. Мактаб ўқувчиларининг ўртасида инсон учун бебаҳо бўлган саломатликни қадрлаш 6–8 ўринда туради, у ўқишга, компьютерга, ҳар хил видеокассеталарни, телевизорни кўришга ва бошқа турдаги қизиқишларга нисбатан пастда туради. Шундай экан саломатлик - бу инсон ҳаётидаги энг бебаҳо, ҳеч нарсага алмаштирилмайдиган қимматли, хушчақчақлик ва хурсандчилик манбаи бўлиб шахсни ҳар томонлама ривожлантиришдаги зарур шароит ҳисобланади. Шунинг учун ҳар бир инсон ёшлигидан бошлаб ўзларининг саломатликлари тўғрисида қайғуришлари керак, жисмоний таккомиллашган, тиббий ёрдам бериш ва гигиена соҳасида билимларни эгаллашлари, соғлом турмуш тарзида яшашлари керак. Саломатлик деб - биз ёшликдан то катта ёшгача мустаҳкам соғлиққа, аъло кайфият, хушчаиш деб тушунамиз - ана шундай бўлиб юришга ҳар биримиз интилишимиз керак.

Саломатлик назарий жиҳатдан қуйидагича жаранглаши мумкин: саломатлик - бу нафақат касалликнинг йўқлиги, балки жисмоний, психологик ва социал иқтисодий жиҳатдан яхшилигидадир.

Инсон саломатлиги тўғридан - тўғри экологик ва ижтимоий муаммоларга, тиббий ёрдам кўрсатишни сифатига ва ҳаётни ўзига ҳам боғлиқ бўлади.

Агарда бу барча муаммолар бир бутун ҳолда аниқ ишлаганда, фақатгина бундай ҳолатдагина узоқ йиллар давомида яхши саломатликка эришиш мумкин. Замонавий кишини энг кўп зарар кўриниши - уни жисмоний тарбияга муносабатидир. Миллион – миллион кишилар бир жойда ўтириб бажариладиган ишлар билан шуғулланадилар ёки бандлар ва йиллар давомида соғломлаштириш гимнастикаси билан шуғулланмайдилар. Уларни мустаҳкам саломатлиги ҳақида ўйлаши ҳаёлига келмайди. Дунёдаги энг яхши ва қимматбаҳо дори - дармонлар ҳам бундай пайтда ёрдам бера олмайди. Шунинг учун жисмоний тарбия билан шуғулланиш уларга малол келади, яъни уни кўпчилик тўғри қабул қилмайдилар. Бироқ аслида жисмоний тарбия ҳақиқатдан ҳам - саломатликни ушлаб туришда бирдан бир восита бўлиб хизмат қилади

Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш, барча организмлар ва системаларни келтириб ҳаракат қилишга, уни тартибга солишга жавоб берувчи, вегетатив асаб системалари фаолиятига таъсир этади. Жисмоний машқлар иложи борица моддалар алмашинувини организмни лектор ва секрестор функциясини яхшилайдди, фойдали моддаларни ўзлаштиришни, озиқ - овқатларни «ёниши» жараёнида ҳосил бўлган чиқиндиларни «шлакларни» чиқариш фаолиятини яхшилайдди. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида имунали системасини мустахкамлайди, бўш ва касал организмлар қобилятини оширишга, тиклашга ёрдам беради. Шундай қилиб жисмоний тарбия саломатликни сақлашда биринчи ва асосий принципларидан бири ҳисобланади.

Саломатликни сақлашнинг иккинчи принципи табиат билан яқин муносабатда бўлиш - бу соғломлаштириш факторидир. Тоза, янги ҳаво, ҳаракат, сув муолажаси, қуёш нурлари, ҳаво ваннаси қўшимча имконият бўлиб - буларнинг барчаси организмни чиниқтиришга ёрдам беради.

Саломатликни сақлашнинг учинчи принципи мунтазам равишда тўғри овқатланиш ҳисобланади - бу озиқ - овқат маҳсулотларини тўғри тақсимланиш нисбати, киши саломатлигини ва ҳаётини сақлашдаги шартларидан бири ҳисобланади.

Саломатликни сақлашнинг тўртинчи принципи турмуш тарзини тўғри ташкил этиш ҳисобланади - бу меҳнат, дам олиш, ухлаш, гигиеник нормаларга ва тўғри овқатланиш, кун тартибига қатъий риоя қилиш ҳисобланади.

Саломатликни сақлашнинг бешинчи принципи саломатликни сақлаш - бу зарарли одатлардан, уни организмга тўлиқ тасир этишдан сақлашдир.

Барча принциплар бир - баридан яхши, лекин агарда инсон ҳақиқатдан ҳам соғлом бўлишни хоҳласа, у ҳар доим шуни эсида сақлаши керакки, саломат бўлиб юриш учун доимий равишда ишлаш керак.

Волейбол, унинг келиб чиқиш тарихи, ўйинни олиб бориш усуллари, ўйин қоидалари.

Волейбол 1895 йилда АҚШнинг Массачусетс штатининг Холиок шаҳридаги коллежнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси Вильям Дж Морган томонидан «кашф» этилган. Кейинчалик уни қоидадини ишлаб чиққан. У ўрта ва катта ёшдаги шуғулланувчиларга янги тавсия қилади. У 197 см баландликда осиб қўйилган теннис тўрини баскетбол коптогини камерасига ҳаво тўлдириб, уни тўр устидан ошириб ўйнайдилар. Бу ўйин ҳаммага маъқул келади. Уни 1896 йил Спрингфилд шаҳрида ўтказилган христиан ёшлари уюшмалари конфедерациясида профессор Альфред Т. Холста «волейбол» деб атади. Бу инглизча сўз бўлиб, «учувчи тўп» деган маънони билдиради, чунки тўп ҳавода кўпроқ ушлаб турилади.

Шунингдек, эрамиздан аввалги III асрда Рим кўлёмаларида сақланиб келинган маълумотларга кўра, ўйинни ёзилиши мазмунига кўра, тўпни мушт билан уриб ўйналган.

Бизгача етиб келган тарихчиларнинг маълумотига кўра бундан 1500 йил илгари маълум бўлган ва ўйин қоидалари ҳозирги ўйин қоидаларига ўхшаш бўлган. Ўша вақтда ўйин «фаустбол» деб аталарди. Ўйин 90x20 м ли майдон ўртасидан унга баланд бўлмаган тош девор билан бўлинган бўлиб, 2 та команда 3 - 5 кишидан ўйнар эдилар. Команданинг ўйинчиларидан бири тўпни девор устидан рақиб томонига ўтказишга ҳаракат қилади. Вақт ўтиши билан ўйин қоидаси, майдон ва команда таркибида ўзгаришлар бўлди. Майдон ўлчами 18x9 м гача камайди, устунлар ўртасида тортилган арқонлар ўрнига тўрлар пайдо бўлди, команданинг таркиби 6 кишидан аниқланади, тўпни майдондан тушмасдан ҳавода учиши керак. Битта команданинг ўйинчилари тўпга неча марта тегишларини келишиб олишади, уларнинг сони уч мартадан ошмаслиги керак.

Волейбол спорт ўйинлари статиясини 1897 йил ўшанда биринчи марта қатъий ўйин қоидалари чиқарилди, бу қоидага волейбол ўйнайдиган барча ўйинчилар қатъи риоя қилишлари шарт. Табиийки, ўйиннинг 100 йил давомида ривожланиб боришида ўйин қоидалари ҳам ўзгарди, такомиллашиб борди.

Волейбол 18x9 м катталиқдаги, тенг икки қисмга бўлинган майдонда ўтказилар, майдоннинг ҳар бир ярмида тўрдан 3 м масофада чизик чизилади, у эса ҳужум чизиги ҳисобланади. Командада 6 та асосий ва 6 та заҳирадаги ўйинчи ўйнайди.

Ўйинни олиб боришда қуйидаги асосий усуллари бўлади: тўпни юқоридан икки қўллаб узатиш, тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилиш, тўр устидан тўпни пастдан ва юқоридан ошириш, ҳужумкор зарба бериш, тўсик қўйиш.

Ўйин қоидалари.

1. Тўпни ўйинга киритиш тўрни устидан оширилганда, агарда тўп тўрни ўйин қисми устидан ўтган бўлса, шундагина тўғри ҳисобланади. Тўпни ўйинга кирғизишни чизикни хоҳлаган жойидан бажариш мумкин.
2. Тўпни ўйинга киритилгандан кейин, оширилган тўпни қабул қилиб олувчи команда, тўпга битта, иккита ёки навбат билан уч марта тегиш ҳуқуқига эга. Агарда қабул қилиб олингандан кейин тўп учиб тўрга тегиб ва ундан қайтганда, команда яна икки марта тегиш ҳуқуқига эга.
3. Орқа чизикдаги ўйинчилар тўпни рақиб томонига ҳужум қилиш зонасидан сакрамасдан тўпни йўллашлари мумкин.
4. Команда тўпни ошириш ҳуқуқидан маҳрум бўлиш ёки рақиб очко олиши мумкин, агарда: тўп ўз майдонига тушганда, команда тўпни уч мартадан кўп илиши, тўпни отганда ёки ушлаб қолганда, ўйинчи тўрга текканда, ўйинчи икки марта тўпга кетма - кет тегса ёки қабул қилса, ўйинчи чизикдан чиқиб кетиб рақиб томонни босса, орқа чизикдаги ўйинчи ҳужумда қатнашса, тўпни тўр устидан оширишни чизикни босиб бажарилганда.
5. Команда ҳар бир партияд 30 сек.дан иккита танаффус олиш ҳуқуқига эга
6. Ўйинчиларни алмаштириш ҳар бир партияд 6 тадан ошмаслиги керак.

7. Партия ютган ҳисобланадики, агарда командалардан бири команда икки очко фарқи билан 25 очко тўпласа, партиядо ўша команда ютган ҳисобланади.

8. Уч партиядан икkitасини ёки беш партиядан учтасини ютган команда ютган ҳисобланади.

Инсонни эгилувчанлик жисмоний сифати.

Эгилувчанлик – ҳаракат - таянч аппаратининг мажмуавий морфологик хусусияти бўлиб, инсон гавдасининг алоҳида бўғимларидаги бир - бирига нисбатан бўлган ҳаракатдир.

Эгилувчанлик деб киши ҳаракат аппаратининг анатамо - морфологик хоссаси деб тушунилади, унга катта амплитуда билан ҳаракатли бажаришга имкон беради. Бу ҳаракатни мушакнинг қисқариш ҳисобига бажариш мумкин, чунки қўшимча чўзиш ёки тортишдан фойдаланиб амалга оширилади, худди шуни ўзини олдинга энгашиши, елкада штангани қўйиб олдинга энгашиш амалга оширилади. Иккинчи ҳолатда энгашиш амплитудаси кўпроқ бўлади. Ушбу факторларни ҳисобга олганда фаол эгилувчанлик – ҳаракатнинг катта амплитудасига эришган инсон қобилиятли бўлиб, бўғимлардан ўтувчи мушак гуруҳларининг қисқариши туфайли пайдо бўлади. Суст эгилувчанлик, қачонки пайлар ва мушакларнинг қўшимча куч таъсирида чўзилиш натижасида бажарилади.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун жисмоний машқнинг икки туридан фойдаланилади: фаол эгилувчанликни ривожлантириш билан боғлиқ бўлган, суст эгилувчанликни ривожлантиришга йўналтирилган, қўшимча чўзилишга бериладиган машқлар. Эгилувчанликни ривожлантиришдаги асосий талаблар – жадал машқлар билан эришиладиган - дастлабки мушакни «қиздириш»дир. Агарда бу қоидага риоя қилинмаса ва машқ ўтказилмаса, мушакни чўзилиши ёки йиртилишига олиб келади.

Эгилувчанлик умумий ва махсус бўлиши мумкин:

1. Умумий эгилувчанлик - инсон гавдасининг ҳамма бўғимларидаги ҳаракатчанлик бўлиб, юқори амплитудада турли ҳаракатларни бажаришдир.

2. Махсус эгилувчанлик – алоҳида бўғимлардаги жуда катта ҳаракат бўлиб, алоҳида фаолият туридаги талабларга мос келади.

Эгилувчанликни ривожлантириш даражаси бўғимлар шаклига, бўғим поғаналарининг қалинлигига, мушакларнинг эгилувчанлигига, пайларга, бўғим бошчасига боғлиқ, бўғимларнинг фаоллиги инсон мушакларининг бўшашига таъсир қилади.

Ҳаракат фаолиятининг турмуш эгилувчанликнинг ривожлантиришга ҳар хил талаблар қўйилади.

Масалан, сузишда тўпиқ ва елка бўғимларининг ҳаракати керак, «бросс» сузишда тос - сон суяги, тизза ва тўпиқларнинг ҳаракати, гимнастикачиларга умуртқа поғонаси, тирсак, тўпиқ ва тос - сон бўғимларининг максимал ҳаракати керак. Инсон бир хил бўғимларида кўпроқ, иккинчисида озроқ максимал ҳаракатларни амалга ошириши мумкин.

Эгилувчанлик машқларни дастлаб яхши қизиқ, тер пайдо бўлгунча бажариш керак, шунда мушакларнинг жароҳат олиши кутилмайди;

машқларнинг амплитудасини аста - секин кучайтирган ҳолда, аввал секин кучайтирган ҳолда, аввал секин, сўнгра тезроқ бажариш керак.

Кишини силжишини асосий усуллари (юриш, югуриш, сакраш), уларни умумийлиги ва фарқи.

Киши ҳаракатланиши ёки силжишининг асосий турлари юриш, югуриш, сакраш ҳисобланади. Ушбу турларни ҳаракатланишини ўртасидаги умумийлиги шундаки, улар гавдани вертикал ҳолатда ва оёқларда таяниб депсиниш ҳисобига бажарилади. Инсон ушбу ҳаракатланиш турларидан муваффақиятли фойдаланиш учун мувозанат сақлаш сезгиси яхши ривожланган бўлиши керак.

Ҳаракатланишни энг кўпроқ турғунлигини тури - одатдаги юриш ҳисобланади. Киши юриш вақтида, оёқларни навбат билан ҳаракатлантирганда ҳар доим ерга таянади. Киши югуриш вақтида, таянчдан депсиниб, ундан узилиб ёки кўтарилиб, худди ҳавода учаётгандай бўлади. Шунинг учун киши гавдаси югуриш вақтида юришдагидек турғунлиги камроқ бўлади. Югуриш вақтида гавдани турғунлигини ошириш учун катта тезлик билан югуриш керак. Ҳаракатланишда турғунликнинг энг кам тури – сакрашдир. Уларда нафақат учиш фазасига эга, балки қўниш фазаси бўлиб, учиш вақтида гавдани турғунлиги хаддан ташқари кам бўлади. Сакрашдан кейин мувозанатни сақлаш учун мушак қўшимча таранглаши керак.

Киши ҳаёти давомида юриш, югуриш, сакрашни ҳар хил усулларида фойдаланишига тўғри келади. Масалан, ёнбош ёки ён томонча ва орқа билан олдинга юриш, тепаликка югуриб чиқиш, юқоридан ластга югуриб тушиш, ариқ ва зовурлардан сакраб ўтиш ва х.к. Ана шуларнинг барчасини муваффақиятли амалга ошириш учун мувозанатни сақлашни ривожлантиришга ёрдам берадиган, жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш зарурдир.

Чидамлиликини жисмоний сифати ва уни ривожлантирувчи машқлар.

Чидамлилиқ - инсоннинг у ёки бу ҳаракат фаолиятидан толиқишга бардош бера олиш жисмоний машқни узоқ вақт давомида унинг самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилиятидир. Масалан, югуриш тезлигини пасайтирмасдан узоқ вақт давомида югуриш, кишининг чидамлиги ишлаётган мушакни энергия билан таъминлаш, нафас олиш ва қон айланиш системасини имкониятларига боғлиқ бўлади. Ўпкани яхши ривожланганлиги, организмда қон айланишини (циркуляция) юқори тезлиги, мушакни кислород билан таъминланиши - буларни барчаси амалиётдан чарчамасдан, узоқ вақт жисмоний ишни бажариш, турли - туман жисмоний юкламани бажариши кишини юқори даражадаги имкониятларига таъсир кўрсатади.

Чидамлиликини ривожлантириш учун ҳар хил жисмоний машқлардан фойдаланиш мумкин, уларни танлашдаги бош мезони юкламани миқдори эмас, бажариш вақти ҳисобланади. Шунинг учун машғулотда чидамлиликини ривожлантиришда шундай машқларни танлашадик, уни нисбатан узоқ вақт давомида бажариш мумкин. Масалан, максимал тезлик билан югуришдан

фойдаланиш керак эмас. Энг яхшиси, югуришда нисбатан юқори бўлмаган тезликда фойдаланилади ва шу тезликни иложи борица ўзгартирмасдан узок вақт ушлаб туришга ҳаракат қилиш керак. Чидамлилиқни ривожлантиришда машқни танлашда, шунақа юкломани кун тартиби деб аталадиганига оринтер қилиш керак: ўртача, катта ва юқори. Бу кун тартиби максимал натижадан фоиз ҳисобланади: Ўртача юклама - 30%, катта - 50%, юқориси - 70%. Масалан, кам масофага максимал тезликда югуришга 4,5 сек сарфланади. Ана шу натижадан югуришни максимал тезлиги ҳисоблаб чиқилади. У $30:4,5=6,7$ м/сек ташкил этади. Шундан кейин чидамлилиқни ривожлантириш учун югуриш тезлиги ҳисобланиб чиқилади: бу юкломани ўртача тартиби $6,7 \text{ м/сек} \times 30\%:100\%=2,01 \text{ м/сек}$; катта юклама тартиби - $6,7 \text{ м/сек} \times 50\%:100\% = 3,35 \text{ м/сек}$; юқори юклама тартиби - $6,7 \text{ м/сек} \times 70\%:100\% = 4,69 \text{ м/сек}$.

Юкломани ҳар хил тартибда югуришни ўртача тезлиги ҳисоблаб чиқилади, шундан кейин масофага мос келадиган югуриб ўтиш вақти аниқланади. Масалан, $300 (800:4,69 \text{ м/сек})$ югуриб ўтилиши керак. Агарда машғулот вақтида ушбу масофани нисбатан доимий ёки бир хил тезликда югуриб ўтиш мумкин эмас, уни 400, 600 м гача қисқартириш мумкин. Шунингдек, бошқа машқлар учун ҳам юклама тартибини аниқлаш мумкин, масалан, сакрашда (турган жойдан узунликка ва баландликка максимал сакрашдан), осилиб турган ҳолатда гавдани тортиш учун (тортилишни максимал миқдоридан).

Жисмоний тарбия дарсининг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлари.

Жисмоний тарбия дарси ва тренировка машғулоти уч қисмга бўлинади: тайёргарлик (кириш), асосий ва якуний қисм.

Тайёргарлик (кириш) қисмининг вазифаси - организмни оғир ёки қийин жисмоний ишга тайёрлайди. Бу аста - секин юкломани миқдори ва ҳажмини ошириш билан жисмоний машқлар мажмуасини бажариш ёрдамида эришилади. Дарсни тайёргарлик қисми энергияни алмашиши, қон айланиши ва нафас олишни фаоллигини оширишга таъсир этувчи машқлар билан бошланади. Бу тез юриш, тинч бир текисда югуриш билан юриш бўлиши мумкин. Кейин ҳар хил гуруҳларига кетма - кет қўл ва бўйин мушакларига қўшиб, сўнгра гавда ва оёқларга оид машқлар бажарилади. Машқлар мажмуи юқори тезликда бажариладиган машқлар билан тугатилади: сакраш, югуриш, юқори темпда юриш ва х.к.

Дарсни (машғулотни) асосий қисмида уни асосий вазифалари ҳал этилади, у гоҳо ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўргатиш, гоҳо уларни такомиллаштириш, гоҳо жисмоний сифатларни ривожлантириш билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Дарсни (машғулотни) якуний қисми дарсни асосий қисмида олган жисмоний юкламадан кейин организмни тиклашни таъминлаш вазифасига эгадир. Бундан нисбатан, тинч, турган жойда ва ҳаракатда паст жадаллик

билан бажариладиган машқ мушакни ва нафас олишни бўшаштиришга оид машқлар.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш вақтида лат еганда ва қон оққанда биринчи ёрдам кўрсатиш.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш вақтида турли - туман шикастланишлар келиб чиқиши мумкин, қачон керак бўлса, ўз вақтида ва тезда тиббий ходим келгунча биринчи ёрдам кўрсатилади.

Шикастланиш одатда бирорта қаттиқ буюм юзасига урилганда келиб чиқади. Енгил шикастланганда қўл ёки оёқни тўқималарини усти, сон майда қон томирчалари (капиляри) лат ейди, бу аста - секин тўқималарни шишига ва қон томирларини ёрилишига олиб келади. Агарда бу ўтиб бўлган бўлса, шикастланган жойга тезда бирор совуқ нарса қўйишга ҳаракат қилиш керак (Масалан, сочиқни муздек сувга хўллаб қўйиш ёки муз). Шикастланган жойни иложи борида баланд ҳолатда қўйишга эътибор бериш керак ва шундан кейин тиббий ходимга мурожат қилиш керак.

Қорин шикастланганда ички органлар ҳам зарарланиши мумкин. Бундай ҳолатда зарар кўрган одамга сув ичишга, овқат истеъмол қилишга рухсат берилмайди. Унга ниҳоятда тинч бўлишини таъминлаш ва тезда тиббий ходимни чақириш керак. Кўкрак қаттиқ шикастланганда ҳам худди шундай қилинади.

Бош шикастланганда хушдан кетиш, бош айланиши, кўнгил айнаши ва қусиш ҳолатлари бўлиши мумкин. Агарда шундай бўлса, шикастланган киши тинчлигини таъминлаш керак ва зудлик билан тиббий ходимни чақириши керак.

Чуқур шикастланганда кўп қон кетганда, кўпроқ қон оқишга йўл қўймаслик учун энг аввало қонни тўхтатиш керак. Бунинг учун шикастланган жойни юқорисидан жугут қўйилади ва уни қаттиқ тортиб қўйилади. Жугут ўрнида рўмол, бел камари ёки ўралган матодан фойдаланиш мумкин. Қон тўхтатишни амалга ошириб бўлгандан кейин жароҳатланган жой атрофини дезинфекцияловчи суюқлик билан артилади. Артишда қилинаётган барча ҳаракатлар яраланган жойдан пастга қараб, чунки унга инфекция туширмаслик мақсадида бажарилади. Ярани четларига йод ёки кўк дори ва тоза бойлоғич қўйилади.

Жугут қўйилгандан кейин, уни вақтини эслаб қолиш керак ёки вақти ёзиб қўйилади, жугут 1.5 - 2.0 соатдан ошиқ турмаслиги керак. Яра ишлангандан кейин тиббий ходимга мурожат қилиш керак.

Янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўзлаштириш ва унинг аҳамияти.

Ҳаракат тажрибаси ҳаракатлантирувчи ҳаракат ва улардан фойдаланиш усуллари киши томонидан эгалланган ҳажми тушунилади. Инсон ҳаракат ва услубларни кўпроқ миқдорда эгалласа, шунча уни ҳаракат тажрибаси ҳар томонлама бўлади. Масалан, ҳар бир киши юришни билади, бироқ ҳар бири орқа ёки томон билан олдинга тебраниб турган тор тахта бўйлаб, шахдам қадам ташлаб ёки спортча юриш билан юролмаслиги мумкин. Ҳамма киши

хам турли - туман югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва улоқтириш услубларидан фойдаланишни билмасликлари мумкин. Етарли даражада ҳар хил шаклдаги ҳаракат тажрибани йўқлиги кўпчилик шикастланишларга сабаби бўлиб қолиши мумкин.

Янги ҳаракатларни эгаллашда ҳаракат тажрибаси катта аҳамиятга эга бўлади, худди шулар қаторида касбий ҳаракатлантирувчи ҳаракатда ҳамдир. Қанчаки ҳар томонлама бўлса ва ҳаракат тажрибаси бой бўлса, янги ҳаракат ва ҳаракатланиш шунча енгил ўзлаштирилади. Шунинг учун ўргатиш жараёнида энг муҳими нафақат ҳаракатлантирувчи ҳаракатни эгаллаш, балки турли - туман ҳаракат вазифаларини ҳал этишда, хилма - хил шароитда, ҳар хил услублар билан уни фойдаланишни ўрганилади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланганда жисмоний юкламани ўз - ўзини назорат қилишни асосий усуллари.

Жисмоний тарбия билан шуғулланиш вақтида ўзининг организмни ҳолатини доимий равишда назорат қилиб бориш керак. Назорат қилиш ёрдамида (аниқроғи, ушбу ҳолатда – ўз - ўзини назорат қилиш) машқлар тақсимланишини тўғри танлаш мумкин ва хаддан ташқари чарчашни ривожланишини олдини олиш мумкин. Организмни ҳолатини ташқи ва ички белгилари бўйича назорат қилиш мумкин. Ташқи белгиларига қуйидагилар киради: тер ажралиб чиқиши, тери рангининг ўзгариши, координацияни бузилиши ва нафас олиш ритмидир. Агарда юклама жуда кўп бўлса, унда жуда кўп тер ажралиб чиқиши, хаддан ташқари тана қизариши, лаб атрофидаги терининг кўкариши кузатилади. Координация ҳаракати бузилади, тез - тез нафас олиш кузатилади. Ана шундай нохуш белгилар пайдо бўлганда, машқни бажариш тўхтатилади ва дам олиш керак. Бунда нисбатан узоқ вақт дам олиш вақтида нафас олиш ва мушакни бўшаштирувчи машқлардан бажариш тавсия этилади. Чарчашни келиб чиқишига гувоҳлик берувчи ички белгиларга мушакда оғрикни пайдо бўлиши, кўнгил айланиши ёки бош айланиши киради. Шунингдек, бундай ҳолатда машқ бажаришни тўхтатиш зарур, шу билан машғуллот тугатилади ва дам олинади.

Организмнинг чарчашига йўл қўймаслик учун юрак қисқариш частотасини мунтазам равишда назорат қилиб бориш керак. Пульс дарс бошланишдан олдин ўлчанади ва сўнгга маъносини миқдори билан таққосланади,, уни жисмоний юкламани бажаргандан кейин ва дарс давомида олинади. Юклама вақтида пульсни маъносини олиш учун уни машқни бажариш вақти томон бўлгандан кейин биринчи 10 сек бирданига ўлчаш керак. Бу вақтни 6 га кўпайтирилади ва 1 дақиқа ичиди юрак неча марта ургани олинади. Олинган мазмунни ёки натижани махсус жадвал кўрсаткичи билан таққосланганда, юкламани тезлиги аниқланади: ўртача ЧСС тезлиги режими учун 130 - 140 у/мин, катта тезликдаги режим учун - 150 у/мин юқори бўлади. Машқни бажарганда кейин биринчи 10 сек да ЧСС ўлчанади, 30 секунддан 40 секундгача ва 60 секунддан то 70 секундгача ўлчаш давом этади. Агарда ЧСС 30 сек.да олдинга даражасигача тикланади, яъни юкламани организм нисбатан енгил ўтказилади. Агарда 60 секундда тикланса, унда юклама

етарли катта бўлган, бироқ уни такрорлаш мумкин. Агарда ЧСС 90 секундгача тикланмаса, бу шундан далолат берадики, юклама хаддан ташқари кўп бўлган ва уни камайтириш керак, шу билан бирга дам олиш вақтини ошириш зарур.

Жисмоний машқ техникаси ва унинг баҳоланиши.

Техника деб, ҳаракатни шундай усул билан бажариш тушуниладики, у кўйилган вазифани энг кўпроқ самарали ҳал этишга имкон беради.

Масалан, турган жойдан узунликка сакраш учун бир вақтнинг ўзида иккала оёқда депсиниб бажариш мақсадга мувофиқ бўлади. Ана шундай депсиниш бир оёқдагидан самарали бўлади. Шу билан бир вақтда, югуриб келиб узокликка сакраш учун икки оёқда депсинишдан кўра, яхшиси бир оёқда депсиниш яхши бўлади. Ушбу мисолдан кўриниб турибдики, яъни сакраш техникаси турган жойдан ёки югуриб келиб сакрашни бажаришни амалга оширишга қараб ўзгариб боради.

Ҳар қандай ҳаракат техникаси асосий, етакчи жамоа ва техника детали ажратилади. Техника асоси ҳаракатлантирувчи ҳаракатга кирувчи, ҳаракат ва элементларни кетма - кетлиги ва таркиби деб тушунилади. Техника етакчи жамоаси ҳаракатлантирувчи ҳаракатни шундай элементи деб тушунилади, уларсиз ушбу ҳаракатни бажариш мумкин эмас. Техника детали - бу алоҳида элементлар ва ҳаракатни тўлиқ бажаришини ўзига хос хусусияти, у кишини кўпроқ шахсий хусусиятларига боғлиқ бўлади. Масалан, бўйи узун бўлмаган кишилар максимал тезлик билан югурганда, бўйи узун кишиларга нисбатан кўпроқ қадам ташлайдилар. Бунда масофани югуриб ўтиш бир хил бўлиши мумкин.

Техникада уни асосларида, етакчи жамоа ва деталларга ажратишни ўргатиш жараёни учун катта аҳамиятга эга. Қачонки техникани асоси мураккаб бўлмаса, ҳаракатни бирданига ўрганиш мумкин. Агарда техникани асоси мураккаб бўлса, ҳаракатни энг яхшиси қисмларга бўлиб ўргатиш яхши бўлади. Бу ерда ҳам ўргатиш жараёни етакчи звенони техникасидан бошлаб ўргатилади.

Кун тартибини ташкил этиш.

Кун тартиби - деб ҳар бир кун давомида доимий равишда киши томонидан кўпроқ - камроқ амалга ошириладиган, асосий иш ва тадбирларни тақсимлаш тушунилади. Кун тартиби ҳисоб - китоб қилиб тузилади, чунки кун давомида дам олиш билан ишлаш оптимал алмашлашни таъминланади. Масалан, ўқувчиларни кун тартибига қуйидагилар киради: уйқудан туриш, эрталабки гигиеник гимнастика ва ҳожатга; эрталабки нонушта, мактабгача борадиган йўл, ўқиш; тушки овқат, соғломлаштирувчи сайрлар, уй вазифасини тайёрлаш, уй ишларига ёрдамлашиш, кечкурунги овқат ва уйқуга тайёргарлик кўриш; уйқу.

Ҳар бир киши кун тартибига риоя қилиши керак. Уни бажарилиши юқори даражада иш қобилятини ушлаб туришга ва кун давомида ўз ишини тўғри режалаштиришга имконият беради ҳамда энг асосийси, ўз организмининг бир меъёрга ишлаш кишини жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир

кўрсатади, хаддан ташқари зўриқиш жараёнини ривожланишини олади, саломатлигини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Умумий жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тайёргарлиги деб кишини ҳолатини, қайсики жисмоний тайёргарлик натижасида эгаллайди ва юқори жисмоний иш қобилияти ва жисмоний сифати яхши ривожланганлиги билан тавсифланади ёки таърифланади. Жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган киши ҳар хил касалликларга ва ташқи муҳитдаги ноқулай шароитларда таъсир этишига, стресс ҳолатларига етарли даражада юқори турғунликка эга бўлади. Унда нафас олиш, қон айланиш ва энергия алмашиши системалари яхши ривожланган. Улар ишонарли, самарали ва тежамкорликда етарли даражада захирага эгадир. Бу барча ижобий таркиби кишига нафақат мусобақаланиш, шунингдек ўқув ва меҳнат фаолиятида юқори натижаларга эришишга имконият яратади.

Жисмоний машқлар билан мустақил равишда шуғулланганда устки кийимларга, пойафзал ва спорт инвентарларига қўйиладиган гигиеник талаблар (танлов бўйича: енгил атлетика, сузиш, гимнастика)

Ҳар хил жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун спорт кийимлари гигиеник талабларга жавоб бериши шарт: тоза, озода, чиройли кўриниши шарт; ҳаракатни эркин бажара оладиган, шуғулланувчини ўлчамига ва бўйига мос келиши, қулай ва енгил бўлиши лозим.

Кийимга бўлган умумий талаб спорт турларига боғлиқ ҳолда қўшимча тўлдириш мумкин. Масалан, чанғи тайёргарлиги бўйича шуғулланиш зарур, чунки юқори даражада иссиқни, совуқни, шамолни, сувни ўтказмайдиган хоссага эга бўлган кийим бўлиши керак. Кийим бош қуйидагилардан иборат бўлиши керак: пахтадан тўқилган ип газламадан тикилган ички кийим; шерстдан тўқилган спорт костюми; шамолдан сақловчи костюм ёки плашли матодан комбинзон; енгил шерст қалпоқ; чармли қўлпоқ; пахта ва қалин шерстдан тўқилган лайпоқ.

Ушбу кийим - бошлар мажмуаси ҳар хил ҳаво ҳароратига қараб тўлдирилади ёки чегараланади. Масалан, паст ҳаво ҳароратида қўшимча иссиқ свитер кийиши мумкин, нисбатан баланд ҳароратда шерст қалпоқни ўрнига шерстли пешона боғдан фойдаланиш мумкин.

Спорт пойафзаллари учун қўйиладиган умумий талаблар: у оёқ кафти юзи шаклига ва ўлчамига мос бўлиши керак; у жуда қулай, енгил, мустаҳкам ва юмшоқ, яхши ҳаво ўтказадиган бўлиши керак.

Чанғи тайёргарлиги билан шуғулланиши учун пойафзалга қўйиладиган талаб ўзига хос хусусиятларга эга бўлади: у ўзидан сувни яхши ўтказмаслик хоссасига эга бўлиши керак; у битта ўлчамга катта бўлиши зарур, чунки жунли ёки шерст пайпоқ кийилади; у нам тортгандан кейин ўзини эластиклиги ва шаклини йўқотмаслиги керак; уни яхшилаб қуритиш талаб қилинади ва оёқ кийимини парвариш қилиш учун доимий равишда махсус воситалар ёрдамида ишлов бериш керак.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун жихозларни яхшилаб танлаб олиш ва текшириш зарур. Чунки унда ҳеч қандай дарз кетган, синган, у ер бу ери қийшайган ва бошқа камчиликлари бўлмаслиги керак.

Чанғи тайёргарлиги бўйича шуғулланиш учун чанғини ва чанғи тайёкчасини тўғри танлаш зарур бўлади.

Жисмоний тайёргарлик тести ва у ёрдамида ёрдамида куч, тезлик, чидамлиликини ривожланишини аниқлаш.

«Тест» сўзи ўзбек ёки рус тилида синаш ёки синов маъносини билдиради, у ёрдамида кишини ўзига хос хусусияти, маълум хоссаси баҳоланади. Жисмоний тарбияда шундай синовлар ҳисобланадики, улар ёрдамида кишини жисмоний сифатини ривожланиши баҳоланади. Шундай экан, масалан, жисмоний тарбия бўйича мактаб даътурисида шундай машқлар сифатида 30 ёки 60 м га югуриш киришилади, улар тезликни ривожланишини баҳолашга имкон беради; қўлда таяниб ётган ҳолда қўлни букиш ва ёзиш ёки гимнастик турникда тортилиш кучни ривожланишини баҳолаш учун фойдаланилади; 3 км га енгил атлетика кросси ёки 3 км га чанғида юришни чидамлиликини ривожланишини баҳолаш учун фойдаланилади.

Тестларни тўғридан тўғри бажариш жараёнини тест қабул қилиш деб аталади. Тест натижалари аниқ бўлиши учун, маълум қонун қоидаларга албатта риоя қилиши зарур:

тестларни бажаришни шу пайтда ўтказиш керакки шуғулланувчилар яхши жисмоний формада бўлганда ва организми чарчамаган ҳолатда ўтказилиши керак;

тестлар енгил машқдан кейин, чунки организм қиздирилади, мушак тонуси юқори бўлганда, нафас олиш ва қон айланиш системалари фаол ишлаганда бажарилади;

тест сифатида фойдаланиладиган жисмоний машқлар яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;

тест машқларини бажариш усуллари қатъиян стандартлаштирилган бўлиши шарт, масалан, кучни ривожлантиришни қўлни букиш ва ёзиш тестида танани керилиши, оёқни тиззадан букмаслиги лозим, бунда албатта кўкракни полга енгил теккизиш керак.

Бу қоидаларга қатъиян риоя қилиш жисмоний машқларни бажарилиши одатдаги тестлардан фарқ қилади.

Ҳаракатлантирувчи ҳаракатни мустақил эгаллашни асосий қоидалари (оддийдан мураккабгача, маълумдан номаълумгача). Янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатни тез ва тўғри эгаллаш учун маълум услубий қоидаларга риоя қилиш зарур.

Биринчи қоида - «оддийдан мураккабгача». Ўрганилаётган машқ ҳар қил координацион мураккабликда бўлиши мумкин. Агарда машқ жуда мураккаб бўлса, уни яхшиси қисмларга бўлиб ўргатиш яхши бўлади. Масалан, гимнастика қозолини устидан бирданига сакраб ўтишни тўғри эгаллаш анча қийин бўлади. Шунинг учун, дастлаб гимнастика кўпригидан сакраб оёқ қўйишни ва ундан депсинишни тўғри ўрганиш лозим; кейин гимнастика

козёлига сакраб чиқишни ва сакраб тушишни билгандан сўнг тўлиқ координацияли сакраш ўргатила бошланади.

Иккинчиси қоидаси - «маълумдан номаълумгача». Киши ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ҳар хил мақсадлар учун фойдаланиши мумкин. Масалан, теннис коптоғини нишонга ва узоққа улоқтириш, югуриш вақтида футбол тўпини олиб юриш ва қисқа масофани ошиб ўтиши мумкин. Агарда барчасини бирданига ўргатишга ҳаракат қилинса, бу эса жуда самарали йўл бўлмайди. Шунинг учун дастлаб стандарт ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўргатиш керак, уни битта мақсадни ҳал этиш учун фойдаланилади, яъни уни ўргатиш муаммолари бўлмаганда бажарилади. Масалан, дастлаб турган жойда маълум масофадан ва маълум услубда саватга тўп отиш ўргатилади. Шундан сўнг шу ташлашни сакраш билан тўпни олиб юргандан сўнг, ҳар хил масофадан бажаришни ўргатилади. Қачонки шароит доимо ўзгариб туради ва шу билан бирга саватга тўп ташлашни аниқ амалга ошириш имкониятлари ўзгариб боради, шундан кейингина уни тўғридан тўғри ўйин вақтида қўлланилади.

Учинчи қоидаси - «ўрганиб олингандан ўрганиб олинмагангача» ёки «ўзлаштириб олингандан ўзлаштириб олинмагангача» .

Янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатни яхши ўргатишда, агарда у яхши эгалланган ҳаракатларга асосланади. Масалан, гимнастика якка чўпида бирданига ҳаракатда бурилишни ўргатиш мураккаб ва ҳам ҳавфли бўлади. Шунинг учун дастлаб уларни полда ўргатилади, кейин гимнастика скамейкасида, паст гимнастика якка чўпида ва фақат шундан кейингина стандарт юқори ёки баланд якка чўпда бажарилади.

Ушбу қоидаларга риоя қилган ҳолда турли – туман мустақил равишда ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўргатиш мумкин. Энг муҳими - кўпроқ мураккаб вазифаларни оширишга ўтишда шошилмаслик зарур. Буни фақат шу пайтда, қачонки шуғулланувчилар олдинги топшириқни енгил ва тўғри шу билан бирга бир кўп марта бажаргандагина ошириш мумкин.

Кишини жисмоний ривожланиш тушунчаси, бу нимага боғлиқ бўлади ва у қандай аниқланади (бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасини айланаси, ўпкани тириклик сигими, диномометрия).

Жисмоний ривожланиш - бу инсон организмнинг анатомо-морфологик ва функционал хоссаларини қонуниятларини ўзгариши, улар биологик ва ижтимоий факторлар таъсири остида ўтади. Энг кўп муҳим факторлар ўртасида крейй факторни ажратишимиз мумкин, ижтимоийлар ўртасида - мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланишидир. Кишини жисмоний ривожланиши ҳақида уни танасини шакли, тузилиши, катта кичиклиги, мушакларнинг ривожланиши, нафас олиш ва қон айланиши функционал имконияти, жисмоний иш қобиляти кўрсаткичлари бўйича айтиш мумкин. Жисмоний ривожланишни асосий кўрсаткичларини сонига бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасини айланаси, ўпканинг тириклик сигими диномометриялари киради. Ушбу барча кўрсаткичларни уй шароитида ўлчаш мумкин ва уларни стандарт баҳолаш таблицалари билан таққосланади. Ана

шундай таққослаш ўзининг жисмоний ривожланишини доимий равишда назорат қилишга имконият беради ва агарда зарурат туғилиб қолса, уни жисмоний машқлар ёрдамида такомиллаштириш мумкин.

Олимпия ўйинлари келиб чиқиш тарихи. Пьер де Кубертеннинг замонавий Олимпия ҳаракатини ривожлантиришдаги роли.

Замонавий Олимпиада ўйинларини қайтадан тиклаш франциялик машхур жамоат арбоби Пьер де Кубертен номи билан боғлиқдир. Пьер де Кубертен таълимни ривожлантириш масалалари билан шуғулланиб жисмоний тарбияни турли туман системаларига қизиқа бошлади ва унда Олимпиада ўйинларини тиклаш ҳақидаги фикр бўлади. Бу вақтда Европада ва Америкада спортни ривожлантириш учун жуда ҳам қулай шароитлар туғила бошлади. Масалан, Англияда футбол лигасини биринчи миллий бирлашмаси ташкил қилина бошлади, бирмунча кейин эса Европа чемпионатини ассоциацияси ташкил этилди. АҚШда енгил атлетика бўйича ҳаваскорлар уюшмаси ташкил этилди. Халқаро спортни кенг ривожлантиришни ҳисобга олган ҳолда Пьер де Кубертен ўзининг ҳамфикрловчилари билан бирга, улар орасида россиялик таниқли ҳарбий педагог А.Д.Бушовский ҳам бўлган эди ва 1894 йилда Олимпиада ўйинларини тиклаш Конгрессини ташкил этди, бунда Халқаро Олимпия қўмитасини (ХОҚ) таркиби сайланди ва Олимпия хартияси - Олимпия ҳаракати масалалари бўйича устав ҳужжатлари тўплами қабул қилинди. Халқаро Олимпия қўмитаси (ХОҚ) I Олимпия ўйинларини ташкил қилиш тўғрисидаги масалани кўриб чиқди ва уни Грецияни пойтахти Афинада 1896 йил ўтказиш тўғрисида қарор қабул қилинди.

Олимпия хартиясини асосий низомини Пьер де Кубертен томонидан ишлаб чиқилди ва ХОҚ ҳамда Миллий Олимпия қўмиталарини тузилиши ва Олимпия ҳаракатини энг асосий принциплари мақсадлари ва вазифаларини аниқлаб берди. Бу принциплар қуйидагича ўз аксини топган: жисмоний ва ахлоқий сифатларни ривожланишига ёрдам беради, бу эса ҳаваскорлик спортини асоси Олимпия ўйинларини миллатлараро характерини ва уларда ҳаваскор спортчиларни ўз хохиши билан қатнашишини, ҳаоқлар ўртасида ўзаро тушуниш ва дўстликни мустаҳкамлаш, спорт алоқаларини мустаҳкамлаш ва дунёдаги барча мамлакатлар ўртасида тинчликни мустаҳкамлаш борасида фикр алмашиш, бир - бирини ирқий камситиш, сиёсий ва унинг қарашларини камситмаслик ҳисобга олинган.

1894 йили Пьер де Кубертен ХОҚ бош котиби қилиб сайланди, 1896-1925 (1946-1948 йилдан ташқари) йиллари президент бўлиб ишлади. У тўғридан - тўғри 1896-1924 йиллари Олимпия ўйинларини тайёрлашда ва ўтказишда фаол қатнашди. Булардан ташқари Пьер де Кубертен - Олимпиада ритуалини, эмблемасини, Олимпиада ўйини қатнашчиларини қасамёди матнини муаллифи ҳисобланади. Унинг қаламига мансуб бир қатор жисмоний тарбия амалиёти ва педагогикасига оид адабий - публистик ва тарихи бўйича илмий ишлар мавжуд. Унинг таҳаллуси билан ёзилган «Одо спорти» поэмаси 1912 йилда ўтказилган. Олимпия ўйинларида санъат кўригида олтин медаль олишга муваффақ бўлди. Пьер де Кубертен умрининг

охиригача ХОҚ нинг фахрий президенти бўлиб қолди. 1937 йили Пьер де Кубертен вафот этди ва Лозан шаҳрида дафн қилинди.

Тўғри қомат тушунчаси ва уни шакллантирувчи машқлар.

Қоматни тўғри тутиш деганда, гавданинг одатий кўринишдаги ҳолати ёки кишини ўзининг танасини турганда, ўтирганда, ҳаракатда таранг турмасдан ушлаб туришига айтилади. Агарда қомат тўғри бўлса, кишини тана тузилиши чиройли, келишган кўринади, юришлари енгил ва чакқон бўлади.

Қоматни тўғри тутиб юрганда кишини елкаси биров орқага тортилган, кўкрак кўтарилган, бел тўппа –тўғри, бошни тўғри ҳолатда ушлаши зарур. Тўғри қадди-қомат саломатликка ижобий таъсир этади. Агарда кимда ёшлик давридан бошлаб нотўғри қадди - қомат шаклланган бўлса, у юрганда ва энгашганда тез - тез бели оғриганидан азоб чекади, унда қон айланиш системаси бузилади, ички органларда силжтш, сурилиш ҳолатлари бўлиши мумкин. Шунинг учун уларни эрта ёшлигидан бошлаб қадди - қоматни тўғри шакллантиришга имкон берадиган жисмоний машқлар билан шуғулланиши дарур.

Тўғри қоматни тутиш кўпроқ таянч - ҳаракат аппарати мушакларни чидамлилиги ва кучни ривожлантиришга ҳамда биринчи навбатда тана мушакларига боғлиқ бўлади: орқа, қорин пресси ва бўйинга. У махсус гимнастика машқлари мажмуасига оид машқларни бирлаштиради, у икки турдан иборат бўлиши мумкин: бўшлиқда танани тўғри ҳолатини шаклланиши ва мушак кучларини ривожлантиришидир. Машқни биринчи тури ўзига қуйидаги ҳаракатларни, яъни бошда енгил ва катта бўлмаган буюмлар билан ҳаракатланиши киради. Бундай машқларни девор олдида турган ҳолатда, стулда ўтирганда, полда ўтирганда ҳамда одатдаги юришда ва ерда ётган буюм устидан хатлаб ўтиш билан юриш вақтида бажарилади. Бу машқларни энг муҳим вазифаси - танани ҳолатини шундай сақлаш керакки, бунда бошга қўйилган буюм пастга тушиб кетмаслиги керак. Машқни иккинчи тури машқларни йиғиндисидан ташкил топган бўлиб, алоҳида мушакларни ривожлантиришга йўналтирилган: бел, қорин пресси, юқори ва пастки қисмлар охири

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича мустақил машғулот ташкил қилиш ва вазифаси.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича мустақил шуғулланишда (УЖТ) жисмоний иш қобилиятини ошириш, жисмоний ривожланишини яхшилаш учун фойдаланилади. Машғулотга жисмоний сифатларни ривожлантириш (куч, тезлик, эгилувчанлик, эпчиллик, чидамlilik), шунингдек алмашиш жараёнларини яхшилаш, қон айланиш, нафас олиш системаларининг имкониятларини оширишга оид машқлар киритилади. Кучни ривожлантириш учун машқни икки туридан фойдаланилади. Биринчи тури – бу ўзининг шахсий оғирлигини чўзиш билан бажариладиган машқ, масалан, баланд турникда тортилиш, қўлларга таяниб ётган ҳолда букиш ва ёзиш, чўққайиб ўтириш, сакраш. Иккинчи тури - ҳар хил мушак гуруҳларини ривожлантиришда қўшимча чўзилиш билан бажариладиган машқлар,

масалан, чўққайиб ўтириш, энгашиш ва елкада штангани кўтариш билан бурилишлар. Тезликни ривожлантириш учун имкони борица максимал тезлик билан бажариладиган машқлар қўлланилади, масалан, қисқа масофага югуриш, тез меъёрда коптокни отиш ва олиб келиш машқлари бўлади. Эгилувчанликни ривожлантириш учун бўғимлардаги ҳар хил ҳаракатлар, мушак ва боғламлар чўзишни талаб қиладиган машқлардан фойдаланилади; олдинга чуқурроқ энгашиш, қўл ва оёқлар билан кенг ҳаракат қилиш, силташ, осилиш ва х.к. Одамда чидамлиликини ривожлантириш учун унга катта тезликда бўлмаган, бироқ узоқ вақт дамомида бажариладиган машқлар қўлланилади, масалан, бир меъёрда югуриш ёки 2-3 км.га кросс ҳамда чанғида ҳаракатланиш бўлиши мумкин. Эпчиллик сифатиник комплекс ривожлантиришга йўналтирилган машқлар қоида бўйича юқорида қайд қилинган сифатларни номоён қилишни талаб қиладди.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулоти, худди жисмоний тарбия дарсидагидек уҳта қисмга бўлинади - тайёргарлик, асосий ва якуний. Машғулоти тайёргарлик қисмида - умумривожлантирувчи машқлар бажарилади, у 10 -15 дақиқа давом этиши мумкин. Разминка давомида асосий мушак гуруҳлари ишларига киритилган машқларни бажариш лозим. Разминка охирида жисмоний юклама секин - аста ошиб бориши керак шунингдек нафас олиш частотаси ва ҳажми юрак қон томирини қисқариш частотаси ўртача 130-140 д/ур ташкил этади. Энг яхшиси разминкани нафас олиш машқлари билан тугатиш лозим. Машғулоти асосий қисми 25 - 30 дақиқагача давом этади, унда жисмоний сифатларини ривожлантириш машқлари бажарилади. Бу машқлар қуйидаги маълум кетма - кетликда амалга оширилади: дастлаб тезкорлик ва эгилувчанлик ривожлантиришга, сўнгра кучни ва ниҳоят охирида чидамлиликини ривожлантирилади. Машғулоти асосий қисмида юрак қон - томирини қисқариши 150-170 д/Ур этиши мумкин. Машғулоти якуний қисмида организмнинг ҳар хил системалари функцияларини тиклашга оид машқлар бажарилади. Бунинг учун одатдагидек нафас олиш қадам ташлаб юриш машқларидан фойдаланилади ёки нафас олиш машқларини осойишта югуриш билан

Жисмоний дақиқа ва физкульт паузанинг вазифаси.

Жисмоний дақиқа ва физкульт паузани кишини иш қобилятини ушлаб туриш учун ўқув кун тартибида фойдаланилади. Уларни чарчашни биринчи аломатлари пайдо бўлиши биланоқ ўтказилади. Масалан, уни мактабда дарсда қўлланилади, айниқса бошланғич синфларда ўтказилади. Жисмоний дақиқалари ёрдамида ўз таркибига киритилган 5-6 машқ ёрдамида рухий жараёнларни, диққатни эсда сақлаш ва фикрлаш фаоллигини оширишга эришади, нафас олиш, қон айланиш системаларини ва модда алмашинувини фаоллигини оширади. Физкульт пауза вақти бўйича узоқ давом этадиган ва ўзига нафақат жисмоний машқлар, балки ҳаракатли ва спорт ўйинлари элементлари ҳам киритилган. Физкульт паузани асосий мақсади - марказий нерв системаси фаолиятини фаоллаштиради, кишини ақлий иш қобилятини оширади. Уларни асосан, уй вазифаларини бажариш вақтида ўтказиш тавсия қилинади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Б.Б Ашмарин. Жисмоний тарбия ва услубияти. - Москва 1996 й.
2. Л.Т.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Москва 2003 й.
3. А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев. - Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Т – 2005 й.
4. Ф.Хожаев, Х. Махкамжонов. – 1 - 4 синфларда жисмоний тарбия. Т – 2006 й.

Мундарижа.

Кириш.....	3
Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ҳақида тушунча	4
Гигиена тушунчаси.....	5
Жисмоний тарбия дарсларида техника ҳавфсизлик қоидалари.....	8
XXII Олимпиада ўйинлари	9
Организмдаги сув ва минерал моддалар.....	10
Енгил атлетика ва қоидалари.....	11
Баскетбол келиб чиқиш тарихи ва ўйин қоидалари.....	12
Инсон аломатликлринг ва уни сақлаш	14
Волейбол, унинг келиб чиқиш тарихи, ўйинни олиб бориш усуллари, ўйин қоидалари.....	15
Инсонни эгилувчанлик жисмоний сифати.....	17
Кишини силжишини асосий усуллари (юриш, югуриш, сакраш), уларни умумийлиги ва фарқи.....	18
Чидамлилиқ жисмоний сифати ва ривожлантирувчи машқлар.....	18
Жисмоний тарбия дарсининг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлари.....	19
Жисмоний машқлар билан шуғулланиш вақтида лат еганда ва қон оқганда биринчи ёрдам кўрсатиш.....	20
Янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўзлаштириш ва унинг аҳамияти.....	20
Жисмоний машқлар билан шуғулланганда жисмоний юкламани ўз-ўзини назорат қилишни асосий усуллари.....	21
Жисмоний машқ техникаси ва унинг баҳоланиши.....	22
Кун тартибини ташкил этиш	22
Жисмоний машқлар билан мустақил равишда шуғулланганда устки кийимларга, пойафзал ва спорт инвентарларига қўйиладиган гигиеник талаблар (танлов бўйича: енгил атлетика, сузиш, гимнастика).....	23
Жисмоний тайёргарлик тести ва у ёрдамида ёрдамида куч, тезлик, чидамлилиқни ривожланишини аниқлаш.....	24
Инсоннинг жисмоний ривожланиш тушунчаси, унинг нимага боғлиқлиги ва аниқланиши (бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасини айланаси, ўпкани тириклик сифими, диномометрия).....	25
Олимпия ўйинлари келиб чиқиш тарихи. Пьер де Кубертеннинг замонавий Олимпия ҳаракатини ривожлантиришдаги роли.	26
Тўғри қомат тушунчаси ва уни шакллантирувчи машқлар.....	27
Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича мустақил машғулот ташкил қилиш ва вазифаси.	27
Жисмоний дақиқа ва физкульт паузанинг вазифаси.....	28

