



**AL-XORAZMIY NOMLI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Islomiy madaniyat fakulteti 104-guruh
talabasi Maxmudov Islomning musiqiy ritmik tarbiya fanidan



REFERAT

Mavzu: Musiqiy ritmik tarbiya kursining
maqsadi, vazifalari va ahamiyati.

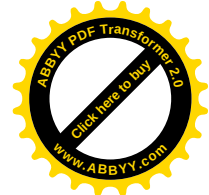
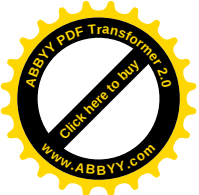
Topshirdi:

Maxmudov I. Islom

Qabul qildi:

Xasenov S. Islom

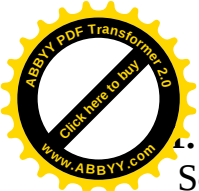




Mavzu: Musiqiy ritmik tarbiya kursining maqsadi, vazifalari va ahamiyati.

Reja:

1. Musiqiy ritmik gimnastika insonning barkamol rivojlanishidagi ahamiyati.
2. Musiqiy ritmik gimnastika haqidagi tarixiy ma'lumotlar.
3. Musiqiy ritmik gimnastikani tibbiy biologik tasdiqlanishi va shug'illanuvchilar uchun tibbiy nazorat.



2. Musiqiy ritmik gimnastika insonning barkamol rivojlanishidagi ahamiyati.

Sog'liq bu faqat oddiy jixatdan kasalliklarni yo'qligi bo'lib qolmasdan bu jismoniy, ruxiy va ijtimoiy yutuqdir. Ruxan va jismonan baquvvat inson baxtliligini o'z-o'zini a'lo darajada sezishi, o'z ishidan qonikish xosil qilishi, o'zini o'zi tamonidan rag'batlantirib borishi, o'zini yoshlardek sezishi va ichki go'zalligidandir. Shuni takidlash o'rinlidirki, xozirgi davr ilm-fani sog'liqni ta'riflashda kasallikni mavjudligi yoki yo'qligi nuqtai nazaradan qarab emas, insonni yuqori darajadagi yuqori jismoniy, ruxiy, ijtimoiy omillarni mavjudligidan kelib chiqadi.

Tibbiyot nazariyasi sog'liq ma'lum darajadagi ruxiy xolat ekanligini ham uqtiradi va inson qobiliyati yuqori darajada moddiy va ma'naviy talablarni qoniqtiradi deb ko'rsatadi. Kasallik bunday jarayonlarni buzadi. (V.P.Petlenko).

Musiqiy ritmik gimnastika jismoniy mashqlar tana va insonni fazoviy, ijtimoiy jarayon tizimini yuqori darajada rivojlanishiga samarali omil xisoblanadi. Jismoniy faollik xozirgi davr kishisini sog'lom hayot tarzini shakillanishida zaruriy omil xisoblanadi. Inson shaxsi birinchi navbatda bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Tanadagi ruxiy va jismoniy kuchlarni birlashishi sog'liq zaxiradagi kuchayishiga yordam beradi va uning ijodiy muvofiqlashuviga sharoit yaratadi. Hayotni juda tez oqimi, aholi zichligi, insonlar munosabatlarining jipslashib borishi, axborotlarni xaddan tashqari ko'pligi asabiylashuv xolatlar oqimini keltirib chiqaradi va kishilarga doimo ta'sir qilib turadi. Inson bunday ta'sir kuchga qarama-qarshi nima qilishi mumkin? Javob bita va javob aniq – hayot tarzining jadallik bilan o'sib borishi, texnika va komyuter texnologiyasini rivojlanishi XXI asr odamini kam harakatchanlik hayot tarziga olib keldi.

Tana kuchini to'ldirmaydigan xissiy jo'shqinlik va ko'pgina ruxiy stresslar bo'lishi mumkin; Gipodinamiya kam harakatlilik inson tanasini kuchsizlantiradi va chegaraviy xolatni boshlanishiga olib keladi. Bu sog'liq va kasallik orasidagi xolatlar tavsiyalanishiga; charchash, doimiy tarzda bo'lmagan bosh og'riqi, mehnat faoliyatini susayishi, uyqu buzilishi kabilar kiradi va keyin asr kasalligiga aylanishi mumkin; Gipertonik kasalliklar; yurak xurji, yurak ishemik kasalliklari, miya qon aylanishi buzilishi, ruxiy va qorin yara kasalliklari kabilar oldida biz ba'zan qo'llarni xar tamonga yoygan xolda nervlar yoki ruxiyat deymiz. Ulardan qutilish harakatdadir. Bu savol yuzasidan xozirgi kunda tibbiy xodimlar ham biologlar ham satsiologlar ham ish olib bormoqdalar. Fiziologiyadagi keyingi tadqiqotlar ko'rsatishicha mushaklarning aerob kuchini yuqori darajaga o'sib borishi bilan yurakishi kuchayadi va tanani kislarod bilan ta'minlaydi. Bu izlanishlarni hammasi sport fiziologlarning «Aerobika»ga ya'ni kislorod mavjudligi bilan ishlashga olib keldi. Musiqiy ritm harakatlarni tashkil qiladi, mashq qiluvchini kayfiyatini ko'taradi, ijobiy xislar harakatlarni tezroq bajarishga intilishni xosil qiladi, bular tanaga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik gimnastika – atletik yo'nalishga ham ega bo'lishi mumkin. Bu jarayon qachonki harakatlarda mashqlarga chidamlilik o'tib ketsa u raqs egiluvchanligi ham bo'lishi mumkin. Eng unumli yo'nalish bu mashqlarni ta'luqli tanlash bilan aralshgan xolda ikkala yo'nalishlarni bir birlari bilan qo'shilishida namoyon bo'ladi. Bu mashqlarni hamma turlari ritmik musiqani o'rta tezligi bilan yo'naltirilishda, mushaklarni ko'plik guruhlarini qo'shilishi asosida chidamlilik ishlab chiqiladi, ritmiklik o'stiriladi, yurak qon tomir tizimini kuchaytiradi va umumiy ishchanlik xolatini ko'tarib butun xolda sog'liqlikni yaxshilaydi, insonni hayotiy faoliyatini uzaytiradi.

Erkak va ayollar ritmik gimnastika bilan yakka va guruh tartibda shug'illanishi



...mkin, chunki mashqlarning katta qismi bir joyda bajariladi, darslari turli xajmli xonalarda ham o'tkazish mumkin. Bular ritmik gimnastika yutug'idir, lekin xonadagi xavosi tozalanib, xavo xarorati 16-18,0 Sdan oshmasligi kerak, yuvinish va kiyinish xonasiga ega bo'lishi shart.

Ritmik gimnastika bu umumimqoniyatli, hammaga mos aholini yuqori darajada samarali jismoniy sog'lomlashtirish shaklidir. Barcha jismoniy sog'lomlashtirish shakillari kabi ritmik gimnastika ham sog'lomlashtirish bo'yicha yugurish, suzish va bir qator vazifalarni amalga oshiradi.

- aholii sog'ligini mustahkamlash,
- harakat omilini saqlash va qayta tiklash hamda umumiy ishchanlikni nazarda tutish,
- ijodiy uzoq yil hayot ko'rishni saqlash,
- faol dam olishni tashkil qilish va sog'lom kun tartibi,
- doimiy mashqlarga aholini ko'pchilik qismini jalb qilish,
- turli talab va me'yorlarni bajarishga tayyorlash kabilar kiradi.

Musiqiy ritmik gimnastikani jismoniy sog'lomlashtirish turlari bilan kelib ketishi sog'lomlashtirish va ishchanlik imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarishda yanada katta imkoniyat yaratadi, lekin Musiqiy ritmik gimnastika o'zining farq qiluvchi xususiyatiga ega, boshqa mashq turlari bilan taqqoslashda ular aniq namoyon bo'ladi, aynan;

- mashqlarni bosqichli tasniflashda foydalanishda chidamlilikni ishlab chiqishda (yugurish, sakrash, raqs qismlari);
- turli harakat tezligini almashishda aynan 48-60 daqiqadan 120-130 daqiqagacha harakatida bir turdagi harakatni ko'p marta qaytarish bilan, ya'ni 8dan 32 martagacha musuqiy yo'nalishga muvofiq ravishda yuqori darajadagi zichlik 60-80% qachonki hama mashq qilgan tagdirda navbatni kutmaydi, bu mashq qiluvchilarni mashqqa berilib ketganligini ketirib chiqaradi;
- harakatlarni va kampazitsiyani rejalashtirish va tayyorlash, ijodiy egiluvchanlikka e'tibor qilish;
- harakatlarni aniqlash, harakat talabiga mosligi;
- darslarda hozirgi zamon ritmik musiqadan foydalanish kabilar xissiy imkoniyatlarni oshiradi.

Musiqiy ritmik gimnastika mazmuniga hozirgi zamon musiqasi yangicha oqim kirib keldi. Musiqiy ritmika boyib borishida fiziologiya yo'nalishidagi bilimlar, mushaklar faoliyati, jismoniy sifatlarning o'sib borishiga ham o'z xissasini qo'shdi.

2. Musiqiy ritmik gimnastika xaqidagi tarixiy ma'lumotlar.

O'zining tarixiy ildizlari bilan badantarbiya uzoq tarixga borib taqaladi. Xitoyda Xindistonda eramizgacha 4 ming yil avval ritmik mashqlar davolanish maqsadlarida qo'llanilgan. Xitoyda uyda ertalab va kechqurun shug'ullanadigan mashqlar ma'lum. yangi raqs va mashqlar majmuini paydo bo'lishini, tananing xususiyatlari to'g'risidagi fanning asoschisi, frantsuz opera qo'shiqchisi, Frantsuz Delsurt nomi bilan bog'lashadilar. Frantsuz pedagogi Jorj Demeni (1850-1917) fitsnalogiya va jismoniy mashqlar bo'yicha mutaxassis edi. Uning "Jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslari" (1903), "Yoshlar jismoniy tarbiyasi" (1917) kabi kitoblarni yozdi. U 1880 yilda Parijda "Muqobil gimnastika" klubini tashkil etdi. U shvedlar, nemislar va boshqa davlatlardagi gimnastika tizimini izchil ravishda o'rgandi va tanqid qildi. U umumrivojlantiruvchi tabiiy mashqlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, yuk ko'tarish, osilish, uloqtirish, himoya va



hujjat mashqlari, qo'l, oyoq, gavda mashqlari va hokozo) bajarishga asos soldi. Bolalarga, yoshlar va xotin-qizlar gimnastika tizimini ishlab chiqdi. Bu bilan gavda harakatlarini fiziologik asoslarga moslashtirish zarurligini takidhladi.

Jorj Demeni o'ziga xos badan tarbiya mashqlari majmuini tuzib chiqdi. Maqsadga muskullarning ritmik kuchayishi va bo'shashi bilan erishiladi. Sal keyinroq o'zining ritmik mashqlar majmuini Jeneva konservatoriya shfokori Emil-Jak-Dalkros ham yaratadi. U tana bilan xis qilingan ohang, butun tanaga bir vazndagi turtki berishini tushindi. 20-yillarning boshlarida Maskvada Asysedora Dunkan raqs studiyasi tashkil etildi. Dunkanning raqlari erkin plastinkada ko'rilgan edi, uning yordamida raqqoslar o'zlarining xis – xayojonlari va kechinmalarini berishga harakat qilar edilar. Plastik raqs studiyasining paydo bo'lishi, har xil yo'llar bilan insonning o'ziga hos, uyg'un rivojlanishiga, uning jismoniy go'zalligiga, ma'naviyboy bo'lishiga erishishga intildilar. Shunday studiyalardan birini N.L.Alekseeva tuzdi va "Raqs va badantarbiyalar uyg'unligi studiyasi" deb nomladi. Alekseevaning mashqlarida asosiy o'rin – uyg'unlik bilan rivojlanib kelayotgan gavda uchun mashqlar tanlashga berilgan. Alekseeva "Harakatlar va musiqa orasida ritmik uyg'unlik bo'lishi kerak" – deb aytgan.

Ritmik badantarbiya ayniqsa 80– yillarning boshlarida gurrurab rivojlandi. 1984 – yildan boshlanib har doim ritmik mashqlar darslari televideniya orqali ko'rsatilib bordi.

G'arbda aerobikaning, yulduzlari quydagilar xisoblanadilar: Djeyn Fonda, uning zamonaviy ritmik mashqlarining asosiy boshlovchisi deb hisoblashadilar (AQSH); Sidni Rom, Marlen Sharel (Germaniya).

Ularning tartib usullarining o'ziga xosligi nimada? Djeyn Fondning ritmik mashqlarining usuli asosan atletik yo'nalishga yo'naltirilgan va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan odamlar shug'ullanadilar. Jismoniy jixatlarni rivojlantirishdagi mashqlar harakatlarning keng tebranishini va katta hisobdagi qaytarishlar bilan bajariladi va yurak-qon tomirlari sistemasiga va nerv-muskul apparatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Sidne Romning mashg'ulotlar dasturi badantarbiya mashqlariga asoslanadi, Marlev Sharelniki esa – raqsiy belgilarga ahamiyart qaratgan.

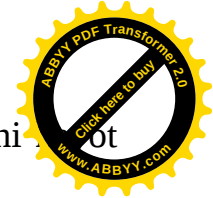
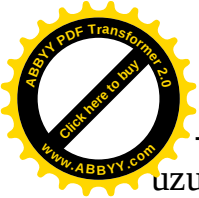
Ikkala dastur ham davomiyligi 12-15 daqiqa bo'lgan katta hisobdagi yugurish, sakrash mashqlarini o'z ichiga olgan. Chet ellarda ritmik badantarbiyaning terminlari xilma-xildir: aerobika, djazbadantarbiya, pop-harakatchanlik va boshqalar.

3.Musiqiy ritmik gimnastikani tibbiy biologik tasdiqlanishi va shug'illanuvchilar uchun tibbiy nazorat.

Ayrobik mashqlar ham musiqiy ritmik gimnastika turkimiga kiradi. Bular shunday mashqlarki, doimiylik xolatda tana bilan bajaradi. Bu mashqlar uzoq muddad davomida katta xajimdagi kislorodni talab etadi va doimo tanani rivojlantirib borish tizimini amalga oshirishga majbur qiladi. Bu esa ular transport (kislorod tashuvchi) va kislorod xazm qilishga javob beradi.

Shunday qilib, ritmik gimnastika mashqlarni bajarayotib, bizning tana ozuqa moddalarini tinch xolatga nasbatan 12-15martadan ko'prok isrof qiladi (yo'qotadi). (K.Ko'per, 1987)

- qon umumiy xajmi ko'payadiki, tana kislorod tashuvchilariga yaxshi moslashib boradi, shunang uchun ham inson jismoniy zo'rayishiga nisbatan katta chidamlilik ishlab chiqaradi;



- o'pka xajmi kengayadi, bazi bir tadqiqotchilar esa o'pka xajmi kengayishini uzunligiga bog'laydilar;

- yurak mushaklari mustaxkamlanadi, uni qisqarish omili ko'payadi, qon urish xajmi ko'tariladi;

- yopishqoq o'tkazgichlarning (YO'M) mazamunining yuqori zichligi oshadi, umumiy xalesterin soni YO'Mga nisbatan pasayadi, bu atereoskleroz ya'ni esi pastlik o'sishi xafini pasaytiradi;

- ritmik jismoniy mashqlarni bajarish mashq qiluvchini o'z sog'ligini saqlashda faol aniqli qatnashishini ta'minlaydi.

Ruxiy ta'sir qo'shiladi, ongni doimiy nazorati bosh miya po'sti osti miya ta'sirini muvofiqlashtiradi va harakat faolligini, ya'ni tezligini ko'taradi. Faol xolda ritmik mashqlarni bajarish irodaviy xolatni yuqori darajaga ko'tarib, fiziologik jarayonlarni boshqaruvida ruxiy to'xtalishni pasaytiradi.

Ritmik gimnastika mashqlarini bajarish davomida ijobiy xissiyotlarni o'sib borishi, ya'ni sevinch, qoniqish ixtiyoriy fonda (bo'shliqda) va ekstro (ustki) va intersotseptik (ichki) bog'lanishlarda amalga oshadi. Xis – xayojon o'zicha murakkab reaksiyani keltirib chiqaradi, u butun nerv tizimiga ta'sir qiluvchi xisoblanadi. Ritmik mashqlar jarayonida paydo bo'lishi bilan nerv tizimini turli bo'limlari uchun muvofiqlashtirishga xizmat qiladi va nerv impulslarni yengillashtiradi, xuddi shunday turli tuman ichki bog'lanishlarini paydo bo'lishini chaqiradi motor mavjud bo'lgan tizimda. Shunday tushuncha ritmik gimnastikani sog'lomlashtirishning ijobiy xis-xayojon uchun qanchalik zarur ekanligi.

- Ritmik mushak faoliyati ichki a'zolar omilini yaxshilaydi, aynan, uni tasiri tananing fiziologik jarayonini rag'batlantirish imkoniyatiga qaratilgan.

M.R.Mogendovich fikricha, skelet mushaklarini ritmik ishini ko'rib chiqish zarur, u harakatga keltiruvcha kuch va muvazanatga qon aylanish tizimiga javob beruvchi reaksiya sifatida qaratilgan (yurak qisqarish kuchi, qon tomir tizimi).

Mrakaziy nerv tizimini ta'sirlantiruvchi mexanizm harakatga keltiruvchi kuch eng zarur xisoblanadi, yoki gipodinamik xolat, bu xech nima bo'lmay, miya po'sti ostida to'xtab qolgan xolat sifatida ifodalanadi. Gipodinamikda miya usti osti qismlari faolligi pasayadi va sinpotika-adrenal tizimida (yaxshi ko'rish, sevis) tushkunlik paydo bo'ladi. Ritmik mashqlarni bajarib turib, ya'ni mushaklarni turli guruhlarini qisqarish va bo'shatish amalga oshirib, biz impulslarni (ta'sir qiluvchi kuchlarni) miya po'sti ostidagi harakat qismlariga yuboramiz, shu bilan markaziy nerv tizimi tonusini (kuchini) muvofiqlashtiramiz. Ritmik mashqlarni xis-xayojon bilan bajarish simpton-adrenal tushkinlikni bartaraf qilamiz, bunday xolat xozirgi zamon kishisida xar kun uchrab turadi, simpotika- adrenal tizimini muvofiqlashtiradi, buni natijasida biologik mo'jiza pado bo'ladi, endorfiplar (dofadofalin, adrenalin, noadrenalin), ular yordamida simpotik-adrenal tizimidagi tushkunlik ajratiladi, ya'ni seskanuvchanlik xolat yo'q qilinadiva kayfiyatdagi barqororlik yuqotiladi. Keyin neyroqumoral mexanizm (harakatga keltiruvchi kuch) kiritib jismoniy mashqlarni tanaga ta'sir qiluvchi jarayoni xosil bo'ladi. Bu jarayonda qon tomir mayda kapliyarlar ochiladi, qon, depopik xolatdagi umumiy tserkuliatsiyaga (qon aylanish tizimiga) kirishib ketadi, bu esa mushaklarni tana qismlarini miyani qon bilan ta'minlanishini yaxshilashga yordam beradi.

Bunday tashqari ritmik zo'riqishni o'lchov xolatga keltirish qon quyilishini normal xolatga keltiradi (Nesterenko N.I 1970, Afansev G.F 1971, 1986). Uy sharoitida ritmik



mas-hqlar darsi, ko'rsatilganlardan tashqari, bir qatori sifatlarni: iroda, maqsadga erishuvchanlik, harakat faolligi, ruxiy o'zini bilish kabilarga yordam beradi (Matov V.V, Moshkov V.N 1988).

Umumbiologik nuqtai nazaridan jismoniy madaniyat vositalari bilan tanani chiniqtirish ko'nikish qobiliyatini rivojlantiradi. (Mashqov V.N 1977). Ritmik jismoniy mashqlar omillarni jadallashtirishlarni ta'minlaydi, fiziologik jarayonlarni jadallashtirib, sog'lom va nosog'lom tananing imkoniyatini kuchaytiradi va jarayonlarga hamoxanglikni rivojlantiradi, "Hamoxanglik to'laligi", "Sog'liqning to'laligidir" (I.V.Davidovskiy). Musiqiy ritm mushak faolligiga ta'sir qiladi, bu bilan tananing ustki qismi impulslar oqimini kuchaytirib, xuddi shunday ichki tana qismlarining vazifalarini o'zgartiradi. (Polyakov B. B. 1968, Moshkov V.N. 1988, Afanaseva G.F 1986, 1988). Musiqa sog'lom va nosog'lom inson tanasini aqliy faoliyat xolatini kuchaytiradi, ritmik mashqlar bilan kirishib ketish inson tanasi buzilishi omilini qayta tiklaydi. Musiqiy ritmik gimnastika kasallikni oldini olishga yordam beradi va aholi sog'ligini mustaxkamlash va faoliyat mazmunini ko'tarishga qaratilganligini xisobga olgan xolda, ya'ni jismoniy madaniyati yangi shakli xisoblanadi, u ko'pgina tibbiy masalalarni xal qilishni talab etadi, ular insonlarni tibbiy ko'riklarni sifatli o'tkazishni ta'minlovchi, ya'ni u harakat faolligini oshirish turi bilan shug'illanuvchilar uchun muljallangan.

Jismoniy madaniyat orqali tana funktsional imqoniyatini saqlash, kasallikni oldini olish tibbiyoti ilmining asosiy vazifalaridan biri xisoblanadi. Tana faolligini asta sekin oshiruvchi va ta'sir xajamini kengaytiruvchi ta'sir tana funktsional imqoniyatini va funktsional manbaalarini kengaytiradi. Tanaga og'irlik ta'siri va uni funktsional imkoniyatlariga aniq boglash vrach tamonidan tibbiy ko'rik dasomida beriladi. Tibbiy ko'rik ritmik gimnastika bilan shug'illanuvchilarni barchasida o'tkaziladi. Uning vazifasi:

1.Sog'lomlik darajasini aniqlash, tanani funktsional imqoniyatlari, jismoniy rivojlanishi, xuddi shunday inson jinsi, yoshini xisobga olgan xolda jismoniy tarbiya vositalarini qo'llash uchun tavsiyalar beradi.

Sog'liqni saqlash vazirligi tavsiyasiga ko'ra, jismoniy madaniyat bilan maxsus tashkil kilingan guruhda shugillanuvchi shaxslar uchun, 19-34 yoshlardagilar tibbiy kurikdan xar yilda bir marta o'tishlari kerak, 40 yoshlardagilar 6 oyda bir marta. Sogligida, jismoniy rivojlanishida, funktsional rivojlanishi, chekkaga chiqish mavjud bo'lsa ritmik gimnastika mashg'ulotiga ruxsat berish davolovchi tamonidan yakka tartibda xal kilinadi, yoki tibbiy jismoniy dispanser maxsus vrachi tamonidan aniqlanadi.

Umumlashgan ritmik gimnastika guruhlarida e'tibor qilish kerak va xisobga olish zarur bo'lgan talabalar: yoshi (farki 10 yoshdan oshmagan xolda) jinsi, Sog'liq xolati, jismoniy rivojlanish darajasi va tayyorgarligi. Tibbiy nazorat gepodinamik ko'rsatkichlarini 2-5 daqiqa davomida qayta tiklovchi jarayonda, ogirlik berish davomida nazoratdan utkaziladi. Hayot analizini tuplashda tibbiy xodim uz diqqatini kun tartibi va dam olishi, ovkatlanishi, zararli odatlarga qaratishi kerak, keyin bu masalalar yuzasidan asosiy tavsiyalar beriladi.

Ayollar tanasi erkaklarnikidan keskin xolda anotomo fiziologik xususiyatga ega bo'lishi jismoniy farqlarni xisobga olgan xolda ular Bilan ritmik gimnastika davomida tez jarayon va tanaga ko'p xajmli zo'riqish berishda yuqoridagilarni xisobga olish kerak. Ayollarni fiziologik hayotiy uslubi bosqichlari tibbiy xodim va o'qituvchidan asosiy diqqatni (menstruatsiya, ya'ni xayz ko'rish , hamladorlik tugagandan keyingi davr,

krak Bilan ovqatlantirish, klimakterlik, ya'ni bir davrdan ikkinchi davrga o'tish (kiyinchilik davrlariga qaratish kerak). O'rta va katta yoshdagi kishilarni tibbiy nazorat yosh xususiyatlariga asoslanib, tana karib borishi xisobga olinadi. Eng avvalo tanani jismoniy ogirlikka javob faolligi nazarda tutiladi. Miya qon aylanishi buzilishi, harakat moslashishi, harakat reaksiyasi, ya'ni qaytarma faoliyati va ba'zi bir mushaklar harakati pasayishi bilan kuzatiladi. Karib orish davomida yurak, qon tomir aylanishi tizimidagi marfalogik uzgarishlar kardiogimadinamikani arterial bosimini ma'lum jixatdan uzgartirishi mumkin. Bu yoshda tanada tayanch harakat apparatida uzgarishlar kuzga tashlanadi, ayniksabel kuragida. Bo'larning hammasi o'rta va katta yoshi davrida ritmik gimnastika bilan shugillanishlar katta extiyotkorlikni talab etadi. Tibbiy nazoratni zaruriy bo'limi tibbiy pedagogik tuzatish xisoblanadi. Uni maqsadi darslarni odilona baholashdir. Jismoniy zo'riqish yuklamaga mos ekanligi, tanaga pedagogik uslublarni ta'siri, Sog'liq xolati, asosan yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va funktsional tayyorgarligini sanitariya gigienik talablarini taxlil qilishdir.

Musiqiy ritmik gimnastika darsini bosqichiga qarab, I - bosqichda tayyorlanishi, tomir urishi o'rtacha daqiqasiga 110-115, II – bosqichda daqiqasiga 115-120 va III – bosqichda mashq qilish davomida 125 – 130bo'lishi kerak. Maksimal, ya'ni eng yuqori darajasi ko'rsatilgan kenglikdan utmasligi kerak; Bunday xolatda ob'ektiv uziga bog'liq bo'lmagan va sub'ektiv uziga bog'liq bo'lgan xollardagi tashqi charchash ko'rsatkichlari paydo bo'lishi mumkin;

Tana rang o'zgarishi – qizarish, oqarish, tana u qismi rangini pasayishi;

Terlash katta bo'lmagan, tez tez chiqarishi bilan bog'liq xolda;

Dam olish tezlanish tekislanishi ogiz bushligi orqali tez-tez dam olish, tartibsiz dam olish, chukur nafas chiqarish;

Harakatda tekis tana xolati tekis bo'lmagan qadam otish, tanani egilishi, tebranishi, tekislanmagan harakatlar;

Diqqati yaxshi, To'g'ri mashqlarni aniq bajarishi, bajarilishdagi aniq emaslik, buyruqni bajarishni;

O'zini idrok qilishi - xech qanday noroziliklarning yo'qligi, charchash xolatini namoyon bo'lishi, oyoqda og'irlik, yurakning tez urishi, nafas tiqilishi, keyinchalik bosh og'rishini arz qilish, ko'krak qismini qisilishi, og'iz bo'shlig'ining quruqlashishi va qusish xollari bo'lishi mumkin.

Pedagogik tibbiy nazorat sportda chuqurroq nazorot qilish va tanaga yuklama orqali berilayotgan og'rikning mosligini Musiqiy ritmik gimnastika mashg'uloti jarayonida tana xolatini o'rganishda foydalaniladi. O'qituvchi va vrachga o'z-o'zini nazorat qilish katta yordam beradi, shug'illanuvchilar ham bu nazoratni o'tkazishlari kerak. O'zini nazorat qilish kundaligiga tizimli ravishda yozib borilishi kerak, bular; og'irligi, tomir urishi, nafas olishi, o'zidan kelib chiqqan ko'rsatkichlar, o'zini idrok qilishi, uyqu, ovqat xazmi, ish qobiliyati, kayfiyati, darsga borish ishtiyoqi, darsni ma'lum qismlarini taklif qilishi (Musiqi, mashq turlari, mashq tezligi).

Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanuvchi xar bir kishi unga ongli ravishda yondoshishi kerak, uni asosida og'irlikni katta, yuqori tezlikda moslashtirib borishini bilish kerak. doimo sog'lomlashtirish ta'sirini yaxshi bo'lishgia intilishi kerak, buning uchun sog'lomlashtirish muassasalarni asosiy nizomlarini va jismoniy madaniyat jarayonlarini o'rganish shaxsiy va ijtimoiy gigienada amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish kerak. Pedagogik tibbiy ko'rik o'tkazishda arterial harakatlarni jismoniy bosimga



o'z urishi ham tadqiqod qilinishi mumkin, ya'ni gemodinamikani sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi. Agarda vrach bo'lmasa ritmik gimnastika o'qituvchisi o'zi fizologik jixatdan darsni yuklamasini tomiri urishi bo'yicha aniqlab bilishi kerak. Tomir urishini xisoblash uchun uni uyqu tomiri yonidagi nur arteriyasidan topib bilishi kerak, peshona qismidagi arteriyada 6 yoki 10 sekund davomida sanashi, keyin 10ga yoki 6ga ko'paytirish orqali soniyada yurak qismini darajasini bilib oladi, bir vaqtni o'zida vazn (ritmik) xolatiga va tomir urishininig to'ldirilgan xolatda vrachga murojat qilish, etiborini qaratish kerak, ritmik gimnastika tayyorlanish davrida tomir urishini sanash kerak. Keyin 5sonyadan so'ng sonyaga 100 yurish atrofida va 10sonyadan keyin tomir urishi boshlang'ich xolatga yaqinlashgan xolatda 20 urish sonyaiga bo'lishi kerak.

Pedagogik tibbiyot nazoratini yakka va guruh asosidadagi uslubda darsni ma'lum bosqichida, oyda 1-2 marta o'qituvchini vrach bilan kelishgan xolda o'tkazish mumkin. Buning uchun mashq bajaruvchi o'qituvchi buyrukigaasosan 6 yoki 10 soniya davomida uz tomirlarida 3 ta barmok bilan tomir urushini xisoblay boshlaydilar, uyku yoki peshona qismi tomirlarida, lekin katta birmok bilan emas, chunki uning shaxsiy barmok tomirlari xaddan tashkari katta, bu esa tomir urishini xisoblashga xalakit beradi. Keyin kelib chiqqan sonni 1 daqiqadagi tomir urishi soni xisoblanadi. Tomir urishini sanab borish bilan diqqatni ritmik vaznga qaratish zarur va agar u buzilgan bo'lsa, ya'ni arteriol xolati sport vrachiga murojat qilishi kerak.

Dars davomida o'qituvchi doimo mashq qiluvchilarni xolatini diqqat markazida turishi zarur. Tashqi charchash xolatlari sezilgan taqdirda jismoniy bosimni pasaytirish kerak (mashqni bo'shashtirshga, nafas olish mashqlariga) yoki darsni to'xtatish kerak.

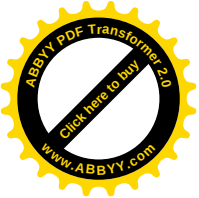
Mashqlar doimo sog'lomlashtirsh darajasiga erishishga harakat qilishlari kerak. Xar bir mashq qiluvchi jismoniy madaniyatni bu shaklidan ongli ravshda yondoshish kerak, ular ritmik gimnastika kabi katta xajmdagi yuklama yotadi. Urganish va tanishish juda zarur bo'lganlari; o'qituvchi tavsiyasiga kura adabiyotlar, soglamlashtirish muassasalarining xolati va tizimi va kunikmalarga ega bo'lish va ijtimoiy tozalik gigienasiga tubandagicha etibor qilish;

- Yengil, muvofiq oyoq kiyimi, kiyimlaridan (paxta tolasi yoki sherst, sintetik suniylarni ham mumkin lekin xavo o'tkazuvchan bo'lsin), Musiqiy ritmik gimnastika mashqlaridan foydalanish mumkin, lekin maxsus kastyum bo'lgani yaxshi, u ham bir qator talablarga javob berishi kerak;

- Birinchidan yetarli darajada egiluvchanlik, harakatlarni siqib kuymasin;
- Ikkinchidan u chiroyli bo'lishi kerak, unda xoxishga qaramasdan harakat qilishga intilsin, tana xolatini yaxshi saqlasin;

- Uchunchidan kastyum istalgan foydani olishga, tana xolatini yaxshilashga, tana vaznini kamayishiga yordam bersin, mashq kastyumi yoki chuziluvchan kambinzon, ya'ni ustki kiyim, yoki mayka va kalta chalvir, ya'ni shorti, kalgotkalar oyoqdagi getrlar va boshqalar kerakli buyumlar bo'lishi kerak.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati



Asosiy adabiyotlar

1. М.Каримов. Упражнения Хореграфии Художественной гимнастики. Учебное пособие. Ташкент 2003г.
2. Gimnastika O'zDJTI uchun darslik, O'zbek tiliga tarjima. Efimenko A.I tomonidan tarjima qilingan. T., "O'qituvchi" 1982y
3. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari. badiiy gimnastika va xalq harakatli o'yinlari. Toshkent. " ILM —ZIYO". 2005 y.
4. Ilinich V.I. Talabaning jismoniy madaniyati. M.: 2003.
5. Petrov P.K. Maktabda gimnastika o'qitish uslubiyoti. M.: 2003.
6. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.T.: O'zDJTI. 2005.
7. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания.: ТГПУ, 2008.

Qo'shimcha adabiyotlar

- 1.Umarov M.N., Fedorova S.V. Xarakteristika i soderjanie uchebnix zanyatij po xudojestvennoy gimnastike. Metod.rekom. O'zGoslFK, T., 2009,159s.
2. Umarov M.N., Fedorova S.V. Xoreograficheskaya podgotovka studentov spsializiruyushshixsya po sportivnoy gimnastike. Metod.rek. O'zGoslFK, T., 2009 r. 75 s.
3. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi. T.: 2005.

Internet saytlari

- 1- www.natlib.uz;
2. www.ziyonet.uz.
3. www.edu.uz