

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
GIMNASTIKA VA SPORT PSIXOLOGIYASI FAKULTETI
GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

REFERAT

**MAVZU: GIMNASTIKACHI QIZLARLARNING KUN TARTIBIDA
GIMNASTIKA SHAKLLARINI O'TKAZISH VA JISMONIY
RIVOJLANISHIDAGI SOG'LOMLASHTIRISHDA
GIMNASTIKANING SAMARASI**



Bajardi: 14-129 guruh Axmedova Ziyoda

Topshiriqqabulqildi: Eshtaev Anvar Kurganovich

TOSHKENT-2016

MAVZU: GIMNASTIKACHI QIZLARLARNING KUN TARTIBIDA GIMNASTIKA SHAKLLARINI O'TKAZISH VA JISMONIY RIVOJLANISHIDAGI SOG'LOMLASHTIRISHDA GIMNASTIKANING SAMARASI

Reja:

1. Gimnastikachilarning kun tartibidagi gimnastika mashqlarini o'tkazish shakllari
2. Gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishi
3. Amaliy gimnastika vositalari va uni o'tkazish metodikasi
4. Aerobikaning gimnastika mashqlarida tutgan o'rni
5. Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri

1.1 Maktab kun tartibidagi gimnastika mashqlarini o'tkazish shakllariga ta'rifi.

Ertalabki gigienik gimnastika bolaning oila va maktab kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning xayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng nerv tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy xislar uyg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gigienik gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi nerv tizimi ish qobiliyatini va organizmining xayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gigienik gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni

chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. Ertalabki gigienik gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki sinf xonasida darcha derazalari ochib o'tkazishlari juda sog'lomlashtiruvchi samara beradi, nerv tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, engillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi. (7,10)

Jismoniymashqlarbilanshug'ullanishningbirdan-birmuntazamvasog'lomlashtiruvchimashtg'uloti ertalabkigigienikgimnastikabo'lib, harbiro'quvchi

XIX

asrdao'quvtarbiyaviyishlardaharakatlio'yinlardankengko'lamdafoydalanishlozimligiaytilgan.

Harakatlio'yinlargaxalqningso'g'liginimustahkamlashvahartomonlamatarbiyalashvositasifatidaqaraganlar.

Jamiyatningtarixiyrivojlanishjarayonidamehnato'yindantursaham, lekinbolahayotidao'yinfaoaliyatimehnatdanoldinekanligimaterialistiknuqtainazardan turibisbotlangan.

Barchamualliflarjismoniymashqlarsistemasidao'yinlarnijismoniyyarbiyavosit asisifatidaifodalaydilar. O'yinyordamidabolahayotgatayyorlanishiniaytadilar. Harakatlio'yinlarnio'tkazishuchunqo'ygantalablarihozirgipaytgachao'zqimmatiniyo'qotganiyo'q, chunonchi, uharbiro'yinoldingaaniqmaqsadlarqo'yishi, o'tkazilayotgano'yinlarqatnashuvchilarningkuchvaqobiliyatlarigamoskelishi, o'yinshug'ullanuvchilargaijobiyemotsionalta'sirko'rsatishilozimligini, o'yinlarnisistemalitarzdavamuntazamravishdao'tkazish, qatnashuvchilarningaktivligivamustaqilliginioshishgaxarakatqilishzarurliginiuqtirganlar.

Jismoniy tarbiyada qizlarning qobiliyatini oshirish xamda charchashni yoʻqotish maqsadida qisqavaqtichida (2-3 minut) oʻtkaziladigan bir necha jismoniy mashqlardan iboratdir. (8,17)

Unchakattaboʻlmagan mashqlar kompleksini bajarish natijasida organizmda qanday oʻzgarishlar roʻy beradi?

Jismoniy mexnatda ham, aqliy mexnatda ham maʼlum nerv xujayralarida qoʻzgʻalish vujudga keladi. Toʻxtovsiz mexnat natijasida bu qoʻzgʻalish tormozlanish xolatiga ay lanadi. Nerv xujayralarining tormozlanish xolatiga oʻtish charchashning turli bosqichlariga toʻgʻri keladi. Bu shqobiliyatining pasayishi bilan xarakterlanadi. Subʼektiv toliqish charchashdan amoyon boʻladi. Ishdantoʻxtash bilan nerv xujayralarining zoʻriqib ishlashi ham toʻxtaydi. Bu vaqdan nerv xujayralarida moladi, oʻzishqobilayati ni yanada mustaxkamlaydi. Uzoq vaqtlardan berida molishning birdan-bir formasi shqobiliyatini tiklovchi passiv damolishdir, yaʼni nixech qanday harakat qilmay tinchoʻtirish yoki yotishdir de boʻylib kelganlar.

Oʻquv xaftasi protsessida oʻquv materiallarini toʻgʻri taqsimlashga ham eʼtibor berish kerak.

Nerv sistemasi oʻz kuchlanishini maksimum darajada tarqatib yettirish uchun vaqt kerak, ishlashni maʼlum miqdordasekin-astao shirib berish kerak.

Birdan kattavazifa berish yaramaydi, unga organizmni astasekin moslashtirish kerak, aks holdan nerv faoliyatijudazoʻriqib ketadi, baʼzi vaqtlarda esab uziladi (nevrotik holat roʻy beradi).

1-sinfoʻquvchilarida boʻlgʻinlarning anchaharakatchang boʻlishi, suyaklarning zoʻr berib uzunasigaoʻsishi, yurak-qon tomirlari sistemasining muskullariga tushadigan nagruzkagayu qoritaʼsirchanlikkoʻrsatishi, analitiki nisbiy tafakkurning kamqobiliyatliliigi, hammanarsani oʻz koʻrganlariboʻyicha tushunishga harakat qilish kichik yoshdagimaktabbolalariga (7-11 yoshli) xos boʻlgan xususiyatlardir.

Buyoshdagibolalar bilan jismoniy tarbiyada qizlarning oʻtkazish taʼlim-

tarbiyasogʻlomlashtirish-gigienavazifalrini, bajaribginaqolmay,
balkibolalarharakatiningkoordinatsiyalanishiniyaxshilashga,
ularningjismoniyjihatdanoʻsishinimukammallashtirishga – qad-
qomatiningtoʻgʻrivaerkinshakllanishigayordamberishizarur.

1.2 6-7 yoshlibolalarningjismoniyrivojlanishi.

Bolaningoʻsishvarivojlanishibarchaorganizmlar,
jumladanodamorganizmiuchunhamxosxususiyatdir.
Organizmtushunchasigatashqimuhittushunchasihamkiradi.
Chunkiorganizmtashqimuhitsizyashayolmaydi.

Oʻsishdeganda,
tanahujayralariningkoʻpayishinatijasidatirikorganizmhajmining,
moddalarmassasiningortishitushuniladi.
Umumiyoʻsishtanasketiningoʻsishivarivojlanishigabogʻliq.

Organizmbir-birigabogʻliqboʻlganqonuniyatasosidaoʻsadirivojlanadi.
SHungaqaramasdan, bolabaʼzantezoʻsishiyokirivojlanishdanorqadaqolishimumkin.
Tuxumhujayraurugʻlangandanboshlabodamrivojlanaboshlaydi,
bujarayontoumriningoxirigachadavometadi.

Jismoniyrivojlanishkoʻrsatkichlarigaboʻyningoʻsishi, vazn, boshaylanasi,
koʻkrakqafasiaylanasikiradi.

4,5,6 yoshlardabolavaznigaharyili 1,5-2 kgqoʻshilibboradi. 7
yoshdanboshlabuningvaznitezortibboradi.

Kichikmaktabyoshi (6 yoshdan 11 yoshgachayoki 7 yoshdan 12 yoshgacha).
Budavrdaskeletningsuyaklanishidavometadi. Tanaproporsiyasioʻzgaradi. Jigar,
buyraklar, oʻpka,
yurakvaboshqaorganlarningtuzilishivafunksiyasimurakkablashibboradi.

Oʻquvchiningharakattartibinituzish,
bolalarningsogʻligʻinisaqlashhamdamustahkamlashvahartomonlamajismoniyrivojla

ntirishdafaolharakattartibiasosiyomillardanhisoblanadi. Harakat,
ya'ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-
qon tomir, nafas. skelet,
muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Kichik yoshdagi o'quvchilarning biologik jihatdan ikkinchi "yaxlitlanish"
davri nishdan kechiradilar.

Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo'yo'sish biroz sekinlashadi va o'g'irligisizilar tiravi
shda ortadi. Skelet asta-sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasini jadral rivojlanib boradi.

Qo'lining mayda muskullarini rivojlanishi bilan mayda harakatlarni bajarish qobiliyatini payd
obo'ladi. Innervatsion apparat yuqorini rivojlanish darajasiga erishadi,
bulartufaylib olatezyozish malakalarini muvaffaqiyat bilan egallab oladi.

Oyoqlarning muskul kuchini chaortadi.

Buyoshda elkaning chuqur muskullari halikuchsiz,
ularning paylari etarli har rivojlanmagan bo'ladi.

Bola organizmining barcha o'qimlari o'sish holatida bo'ladi.

Ularda gemoglobin, yog', oqsil,
anorganik tuzlar protsentikatta yoshdagikishilart o'qimlari ga qaraganda kam.

Kichik yoshdagi o'quvchilarning harakatchanligi yurak-
tomir sistemasini tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta'minlanadi;

yurakning o'lichamini nisbatan kattabo'ladi,

yurak teshiklari va qon tomirlari sakattakenglikka egabo'ladi.

Buyosh davri nish oxiriga kelib qon bosimikatta yoshlikishilarning normasi gayerishadi
bortadi.

Kichik maktab yoshida nerv sistemasini ham takomillashadi:

boshmiyapo'stlog'ining analitik va sintetik funksiyalarini mukammallashadi,
miyaning o'g'irligisizilar tiravishda ortadi (1200 dan 1400 gacha)
va katta yoshlikishini yo'g'irligining 90% ga erishadi,
qo'zg'alish va tormozlanish o'rtasidagi differentsiya-lanish protsessini kuchayadi.

Kichikyoshdagio‘quvchilardatomir-muskulsezgilari 50%ga, ko‘rishsezgilari 80%ga, rangnisezuvchanlik 45%gayaxshilanadi. Budavrsezgiorganlariningbarchajismoniyvaaqliykuchlarnirivojlantirishuchunjudaq ulaydavrdir.

O‘quvchilarniqomatinito‘g‘ritutishgao‘rgatishlozim. Qomatnito‘g‘ritutish, bundagavdavaboshto‘g‘ritutiladi; ko‘krakqafasibirozkerilgan, baravarturganelkalarsalorqagatashlangan, umurtqanormalvatabiiyravishdaegilgan, oyoqlarningtos-sonvatizzabo‘g‘inlarito‘larostlanganbirxilbalandlikdaturgankuraklarko‘krakkayaqinlashganbo‘lishilozim.

Qomatnito‘g‘rishakllantirishmaktabningI-IVsinflaridagijismoniytarbiyaningvazifalaridanbirihisoblanadi, shuboisjismoniyyarbiyadasturigaqomatnishakllantirishgaoidmaxsusmashqlarkiritiladi.

Insonningengmuhimsifatlariningma’naviyboyligi, irodaviytozaligi, jismoniytakomillashuvibo‘libhisoblanadi.

Bularningasosidamustahkamsog‘liq, o‘zyoshigaqarabto‘g‘rijismoniyrivojlanishi, hayotiy Muhimbo‘lganharakatko‘nikmavamalakalarnie gallashivayuqoridarajadagiis hqobiliyatitoyotadi.

Jismoniyvaaql-zakovatbir-biribilanchambarchasbog‘langanbo‘lib, ufaqatshaxsnirivojlanishjarayoniningikkixiltomoninitashkilqiladi.

Bolaningpsixikasidagiharqandaysifatlio‘zgarishiuningorganizmidagifunksionaltuzilishigavamiyasidagiturlio‘zgarishlargahamdajismoniyrivojlanishgahamta’sir ko‘rsatadi.

Bolaningnormaljismonanrivojlanishiga, avvalohayotsharoiti, sog‘lombo‘lishi, ovqatlanishgabog‘liq.

Fiziologikjihatdanqaraydiganbo‘lsak, boshlang‘ichsinfo‘quvchilariasosan 1-

sinfo‘quvchilariningba’zibirlaridasuyak-mushaktizimiapparatida,
maktabdaesako‘pchiliko‘quvchilardao‘zoqniko‘rabilmaslikalomatlariko‘puchraydi.

Boshlang‘ichsinfo‘quvchilaridagijismoniytayyorgarliginikamchiligmaktabd
avaoiladajismoniytarbiyanisusttashkilqilingannatijasidir.

Boshlang‘ichsinfo‘quvchilarininguzoqvaqtdavomidao‘tirishholatidabo‘lishi,
darslaroralig‘idagifaoldamolishningqisqaligi,
qisqavaqtichidatozahavodabo‘lishlari, yildan-yilsayinharakatfaoliginipasayishi,
kamuxlashi –manashularninghammasibolalarningjismoniyrivojlanishiga,
jismoniytayyorgarligigavaqliyrivojlanishigata’sirko‘rsatadi.

Ba’zibirqishloqmaktablaridajismoniy madaniyatningdarslariboshlang‘ichsinfl
ardayuqoriusuliydarajadatashtkilqilinmaydivao‘tkazilmaydi.
Buningta’siridao‘quvchilaro‘zlarigaetarlidarajadabilish,
ko‘nikmavamalakalarniegalloylmaydi.

Bundayo‘tkazilgandarslarningamaliyotuchunhechqandaysamarasiyo‘qdir.
Demak,
bolarmuhimvaqtlarinibekorgasarflaydivanatijadaularningsog‘lig‘inimustahkamla
shgasustta’siretadi.

Respublikamizmustaqillikkaerishganidanso‘ngta’limtiziminiislohqilindivayu
rtimiznimustaqilvamustahkamoyoqqaturibolishiuchunhammasohabo‘yichabirgalik
dahamdard, hamnafas, hamfikirbo‘libishlashnitalabqiladi.

Buesabizlardan,
ya’nijismoniytarbiyavasportsohasidaishlovchimutaxassislardanulkanjihatabilanmeh
natqilishimiznitaqazoetadi.

Ilmiyma’lumotlargaqaragandahaftamobaynidao‘tkazilayotgan
soatlikjismoniytarbiyadarslariko‘quvchilarningharakatfaoligini
11%iniginarivojlantirao’lishimumkinekan.

Hozirgikundamaktabdagisog‘lomdeganbolalarningko‘pchiligio‘qishdavomid
aturlikasalliklargachalinadilar. SHulardan 40%idanziyodrog‘iasoratli,

63%idan ortiqrogʻ i qaddi-qomatrivojlanishida oqsamoqda, tahminan 12% oʻquvchilarning kasalliklariga duchor boʻlmoqdalar.

Ammosogʻlomavlod tarbiyasini keng jamoatchilikning ishtirokisiz amalga oshirib boʻlmaydi. Olimlarning tasdiqlashlaricha, kelajak avlodning sogʻlom boʻlishi 50% turmush tarzida sogʻlomlashtirish turmush tarziga, 15-20% ijtimoiy va tibbiy sharoitlarga, irsiy va shularga oʻxshash omillarga bogʻliq ekan.

1.3 Amaliy gimnastika vositalari va uni oʻtkazish metodikasi

Kishi hayotida zarur boʻlgan harakat malakalarini shallantiruvchi mashqlar gimnastikada amaliy mashqlar deb yuritiladi. YU ularyurish, yugurish, sakrash, tarmashib chiqish, muvozanat mashqlari, uloqtirish, oʻrnatishlar va hokazo. Bumashqlar amaliy ahamiyatida tashqari jismoniy tarbiyaning turlisohalaridakuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi.

Amaliy mashqlarni batanoddiy boʻlganligi uchun barcha yoshdagioʻquvchilarni mashgʻulotlarida qoʻllanilishi mumkin.

Amaliy mashgʻulotlarning koʻpchiligi organizmdagi jismoniy kamchiliklarni yoʻqotishga yordam beradi, shu sababli maktab jismoniy tarbiya dasturida salmoqli oʻrnatiladi.

Amaliy mashqlarning yanabir qimmatli tomoni shundaki, mashgʻulotni tabiiy joylarda xarxil buyumlarni qoʻllab oʻtkazish mumkin, bu esa mashgʻulotni teztayyorlash va jixozlashga qoʻllab keladi.

Amaliy mashqlarni gimnastika zallari da ham muvaffaqiyatli bilanoʻtkazish mumkin. Bumashgʻulotlarni oʻtkazish, tashkilotish va oʻrgatish uslubiyatini oʻziga xos xususiyatlarga ega.

YU rishturlarini qoʻllab oʻstirish sathida (relief) tuzilishiga bogʻliq boʻlib, shugʻullanuvchilarning harakatlarini shu sharoitga moslashtirib davom ettiradilar. Gimnastika zallarida esa shugʻullanuvchilarning harakatlarini shu sharoitda uchramaydi

ganyurishturlarini qo‘llab, cho‘qqayib yurish, hamlaqadamlar bilan, oyoqlarni chalishtirib yurish va hokazo xarakterli harakatlarini takomillashtiradilar, bu esa maxsus gimnastika mashqlarini egallashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Gimnastika chayurish, yugurish, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash mashqlarining xarxilusullaridan foydalanib o‘tkazish tezlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalaydi.

Bu asosiy sifatlarini tarbiyalashda faqat amaliy mashqlarning texnikasini egallash bilan chegaralanmasdan, egallangan malakalarni xaridorim o‘zgartirib turuvchi sharoitdabir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga o‘ta olish, birmashqdan ikkinchi bir shakldabajariladigan mashqga o‘tish malaka va bilimlarini tarbiyalash lozim.

Yurish sog‘lomlashtirish va ta‘lim – tarbiyaning qator vazifalarini haletishda, asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Yurishdynamik xarakter bo‘lib,

bajarish jarayonida inson organizmidagi ko‘pmushaklarishga kirishadi.

Bu esa o‘z navbatida inson organizmidagi moddalarni mashinuvini, nafas olish va qonaylanish faoliyatini yaxshilashga qulay sharoit yaratadi. Oyoq mushaklarini rivojlantirish va mustaxkamlashda yurish samarali vosita hisoblanadi.

Bundantashqari, mushak guruxlarini taranglashishi, bushashish bilan navbatlanishi, inson jismida qulay yoyoqimlash sharoit yaratadi, nafas olish va qonaylanish faoliyatini yaxshilaydi.

Yugurish yurishganisbatan ko‘proq xarakter hangbo‘lib, asab-mushak va ayniqsana nafas va qonaylanish tizimiga kuchli ta‘sir qiladi.

Yurish nafas olish va qonaylanishni rivojlantirish va mustaxkamlashda, chidamlilikni tarbiyalashda asosiy vosita hisoblanadi.

SHumaqsaddayugurishni darsning asosiy qismida qo‘llash tavsiya etiladi.

Insonning barcha xolat va xarakterlaridagavdaning og‘irlik markazida mushak guruxlarining og‘zaromoslashib harakatlanishiga vdanibir tekki sdajoylashishiga ko‘maklashadi. Gavdani muvozanatda tutish asab-mushak apparatining hisbo‘lib, oddiy sharoitlardareflekslargahambog‘liqdir.

Maxsus muvozanat mashqlaridegandashunday holatvaharakatlartushuniladiki,
biror xolat yoki harakat nisezish, shuxolatni o'zgartirishdan keyin xosil bo'ladi.

SHusablab litanlanadigan mashqlar,

xarakatlarga o'irlik markazini aniqlash va o'zlashtirishga ko'maklashish kerak.

Misol:

asosiy turish xolatidan biroyoq gaturish yoki biroyoq uchiga o'tish.

Statik muvozanat saqlashdagi gavdani umumiy o'irlik markazitayanch maydoni orqali
o'tish kerak.

Tayanch maydoni qancha keng bo'lsa,

gavdani o'irlik markazishuncha past joylashadi.

Bu esa mustaxkam muvozanat saqlashga imkoniyat beradi.

Mashqlarni tanlashdagi avvalni o'tish uslubiyatini belgilashdagi bu ko'rsatmalarni ko'zda
utish lozim.

Kichraytirilgan tayanch maydoni,

erdaxarxilda statik holatdagi bo'lishi mumkin

(oyoqchalaridagi turish,

biroyoq daturish va hokazo) va gimnastika asboblari (yakkacha o'pda, xarilarda,
gimnastika o'tirgichini ostki taxtilar va hokazo).

Umumiy o'irlik markazini yuqori xolatdagi tutish,
qo'llarni ko'zdan o'tirish orqali erishiladi.

oyoqchalariga ko'zdan o'tirish,

Tayanchdagi turishning eng qulay usuli bu qo'llarni yongayozib turish xisoblanadi. xar

xil xarakatlardan tuzilgan murakkab mashqlarni bajarishda,

bir nechta shug'ullanuvchilar bilan birgalikda bajariladigan

(ayrim akrobatik peramidalar)

mashqlarda,

gavdani o'irlik markazitayanch markazidan chetdagi bo'lishi mumkin.

Buxoldashug'ullanuvchilarni

(2-3

kishi)

umumiy o'irlik markazitayanch maydonini ixtitakchizig'ib o'ylash kerak.

SHuning uchun xarxil peramidalar yoki o'irliklarni bir joydan boshqajoyga olib borishlar

,

bir xil bo'lmagan xolatlar muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalashda qo'llaysharoit
yaratadi.

Agarda gavdani o'irlik markazitayanch maydonidan chiqib ketgan muvozanat yo'qola

di, natijada kishi o'z vaqtida tayanch xosil qilishga majbur bo'ladi,

bo'lmagan sayiqilish mumkin.

YAngitayanchxosiletishbarchaxarakatningasosinitashkiletib, gavdajoylashishiga,
xarakatigavaavvaloyurishasosigabog'liqbo'ladi. SHusababli,
statikvadinamikmuvozanatmashqlariikkiguruhgabo'linadi.
Joyidabajariladiganmashqlarvaharakatdagimashqlar.

Muvozanatmashqlarinibajarishdareflekslarmuximo'rintutadi
(o'rganayotgandamuskulsezgilari,
vestibulyarapparatvako'rishanalizatorlarifaolqatnashadi).
Mashqlarnimurakablashtirishhuchunbajarilayotganmashqniyumuko'zbilanyokibos
hnioldinga, orqaga, yongaengashtiribbajarishkifoya.

Amaldamuvozanatmashqlariasosanyuqoritayanchda (xari, o'tiirgichda)
bajariladi. Bumashqlarerdabajarilishibilanbirxilbo'lmasada,
muvozanatsaqlashdaqiyinchiliklug' diradi,
sababishug'ullanuvchidayiqilibtushishxavfitug'iladi.
SHuninguchunxaddanoshiqbalandlikdagitayanchlardamashqjbajarishtavchiyaetilma
ydi. O'zo'zidanma'lumki,
kattabalandliklardato'siqlarnizabtetishhuchunyurisho'znigaharxiloddiyroqxarakatqo
llaniladi (misol, o'tirib yurishlar). Buesayiqilishnikamayishigao libkeladi.
Muvozanatmashqlarinibajarayotgandaog'irlikmarkazinito'g'rijoylashtirishga,
ularnicho'qurxisqilibsezibbajarishhuchunmashqlarnisekin, to'xtab-to'xtab,
ko'proqxarakatdabajariladiganmashqlarkiritilishilozim.

Tirmashibchiqishmashqlarielkakamarivaqo'lmushaklarigakattayuklanishbila
nbog'liq. Biroqli (arqon, cho'p, ustun)
asboblargatirmashibchiqishdaelkanitortuvchimushaklarfaolishlaydi.
Ikkiparallelyoki arqonlaragtirmashibchiqishdako'krakqafasiochiladivakuraklaryaqi
nlashadi, buvaziyatnimashqlarnitanlashvanavbatlashuvida'e'tiborgaolishzarur.
Tirmashibchiqishhuchunquyidagiasboblarbirmuncha qulayxisoblanadi:
gimnastikadevorchasi, narvon, arqon, cho'pvaustun.

Ertalabkigigienikgimnastikabolaningoilavamaktabkundalikrejiminiingmajbur
iyqismidir. Uningkattalarrahbarligidao'tkazibturilishibolalarasta-

sekinyoqimlimushaksezgisi,
ijobiyemotsiyalarxushchaqchaqlikkayfiyatiniuyg' otadiganjismaniymashqlarganisb
atanko'nikishnitarbiyalaydi.Ertalabkigigienikgimnastikaningahamiyatirang-barang:
uorganizmningxayotfaoliyatiniyaxshilaydi,
uyqudanso'ngnervtiziminiharakatgakeltiradi, bedorlikkao'tishvaqtiniqisqartiradi,
ijobiyxislaruyg'otadi.

Uyqudanso'ngmaxsustanlanganjismaniymashqlardaniboratertalabkigigienikgimnas
tikabolanibutunorganizminiasta-
sekinfaoliyatholatigajalbetadi.Jismaniymashqlarnibajarishboshmiyatizimifaolligini
kuchaytiradi.Ko'rish, eshitish, tayanchharakat,
terikabibarcharetseptorlardanboshmiyagakeladiganbutunimpulsaroqiminervtizimii
shqobiliyatini va organizminingxayotfaoliyatinitiklaydi.

Ertalabkigigienikgimnastikato'g'riqad-qomatnitarbiyalashgata'siretib,
nafasolishnichuqurlashtiradi, qonaylanishinikuchaytiradi,
moddaalmashishigayordamberadi. Ertalabkigigienikgimnastikabolalardadiqqatni,
maqsadgaintiluvchanliknitarbiyalaydi, aqliyfaoliyatiningoshishigayordamberadi,
emotsiya vaquvonchtuyg'ulariniuyg'otadi.

Bolalarningjismaniymashqlarniochiqhavodayokisinfxonasidadarchaderazalariochi
bo'tkazishlarijudasog'lomlashtiruvchisamaraberadi,
nervtizimini umumiyholativafunksionalimkoniyatlariniyaxshilaydi,
unimustahkamlaydivachiniqtiradiqo'zg'alishvatormozlanishjarayonlariningmuqobi
llashuvigayordamberadi, almashinishreaksiyalariniyaxshilaydi,
shamollashvayuquumlikasalliklarganisbatanimunitethosilqiladi, bolalardatetiklik,
engillik, quvonchsezgilariniuyg'otadi.

Jismaniymashqlarbilanshug'ullanishningbirdan-
birmuntazamvasog'lomlashtiruvchimashtg'ulotiortalabkigigienikgimnastikabo'lib,
harbiro'quvchishaxsiygigienasiningmuhim elementlaridaniboratdir.

O'quvchiningkeraklidarajadaharakatfaoliyatini amalga oshirish uchun harakatlio
'yinlar vajismaniymashqlar bilan mutaqilshug'ullanish juda ahamiyatlidir.
Buboshvaqtningasosiyqisminitashkiletmog'ikerak.

Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiyadarslariga DT Sasosidagi gimnastika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlarining elementlari, sport o'yinlarida futbol o'yin bo'limlari kiritilgan. 7-10

yasharbolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyadarsining asos bo'lim hisoblanadi.

SHuning uchun ham maktab dasturida boshqa materiallarga nisbatan o'yinlarga ko'proq o'rnatiladi. Buning sababi shundaki,

dasturda kiritilgan turlilik jismoniy mashqlar bolalar uchun

xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. Bolalar hayotida, ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalarda o'yinlarning alohida o'riniga ega.

Ochiq havoda harakatli o'yinlarning o'ynash nosidalar harakatni chaqqonligini qondirib, yig'ilib qolgan energiyalarini sarflaydilar. O'yinlarda yugurish,

sakrash va ulotirish yoki irg'itish mashqlariga alohida e'tibor berish lozim.

Buyoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rta murakkab o'yinlarning o'tkazish bilan birga, agar bolalar o'ta yorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq, ya'ni jamoalar bo'linib o'ynaladigan o'yinlarning ham o'tkazish mumkin.

Jamoalar o'yinlarini o'ta yorlangan bo'lsa, hozir javob, farosatli va baquvvat bo'lishni talab etadi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir.

Harakatli o'yinlar bolalarning harakat faoliyatini jismoniy rivojlanishiga,

harakat ko'nikmalarini jismoniy sifatlarining shakllanishiga,

organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvvatni oshirish uchun aytilgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlarning o'tkazishida erishiladigan sog'lomlashtirish samarasiz bolalarning o'yin faoliyatini jarayonida yuzaga keldigan va bolalar uchun zararli bo'lgan o'yinlar bilan uzviy bog'liqdir.

Emotsional ko'nikma o'zaro munosabatlar o'rnatish uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga o'tadigan vazifalarni aniqlashda, harakatlarning zararliligida, fazodalar o'yinlarida aniqlashda, topshiriqlar nitezi o'zlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalangan.

Bolalarning maqsadga erishishganisbatankuchliishtiyoqivazavqliintilishasosid aturlito‘siqlarniengibo‘tishgayordamberuvchi iro daningro lioshadi.

Harakatlio‘yinlarbolartomonidanavvalegallanganharakatko‘nikmalarinitako millashtirishvajismoniysifatlarnitarbiyalashmetodibo‘libxizmatqiladi.

O‘yinjarayonidabolao‘ze’tiboriniharakatnibajarishusuligaemas, balkimaqsadgaerishishgaqaratadi. Uo‘yinshartlarigamuvofiqharakatqiladi, bundachaqqonlikko‘rsatadivashuasnodaharakatlarnitakomillashtiradi.

Harakatfaoliyatishifatidaharakatlio‘yinmuayyano‘zigaxosxususiyatlargaega: uboladansignalvao‘yindato‘satdanbo‘ladigano‘zgarishlarga tezda javobberishnitalab qiladi.

Deyarliharbirharakatlio‘yindaharakatlarvabolarharakatigao idsignallarmavjud.

Masalan «chumchuqlarvaavtomobil», «samolyotlar».

O‘yindagifaolharakatfaoliyatibolaqo‘zg‘alishvatomozlanishjarayonlarinitako millashtirganholdanervtiziminimashqqildiradi, kuzatuvchanlik, topqirlik, atrof-muxitdamo‘ljalolishqobiliyatini, botirlik, chaqqonlik tashabbusko‘rsatish, maqsadgaerishishningmustaqilusulinitanlashnitarbiyalaydi.

XIX

asrdao‘quvtarbiyaviyishlardaharakatlio‘yinlardankengko‘lamdafoydalanishlozimligiaytilgan.

Harakatlio‘yinlargaxalqningso‘g‘liginimustahkamlashvahartomonlamatarbiyalashvositasifatidaqaraganlar.

Jamiyatningtarixiyrivojlanishjarayonidamehnato‘yindantursaham, lekinbolahayotidao‘yinfaoiliyatimehnatdanoldinekanligimaterialistiknuqtainazardan turibisbotlangan.

Barchamualliflarjismoniymashqlarsistemasidao‘yinlarnijismoniytarbiyavositasisifatidaifodalaydilar. O‘yinyordamidabolahayotgatayyorlanishiniaytadilar. Harakatlio‘yinlarnio‘tkazishuchunqo‘ygantalablarihozirgipaytgachao‘zqimmatiniyo‘qotganiyo‘q, chunonchi, uharbiro‘yino‘ldingaaniqmaqsadlarqo‘yishi, o‘tkazilayotgano‘yinlarqatnashuvchilarningkuchvaqobiliyatlarigamoskelishi, o‘yinshug‘ullanuvchilargaijobiyemotsionalta‘sirko‘rsatishilozimligini,

o‘yinlarni sistemalar davamuntazam ravishda o‘tkazish,
qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishga xarakterlik bo‘lgan harakat qilish zarurligini uqtir-
ganlar.

Ko‘pchilik olimlarning fikricha : “Bolalar faqat o‘qish-mobaynida o‘qib qolmay,
balki o‘yin jarayonida ham o‘rganadilar, ular uyushishni o‘rganadilar,
hayotni tushunishni o‘rganadilar”. Ishni bunday tashkil qilish kerakki,
o‘yinlari yoshavlodni Vatanga muxabbat ruhida tarbiyalashga yordam bersin.

O‘yinlar har xil bo‘ladi. Ba’zi o‘yinlar borki, ular bolalarda qo‘pollikni,
maqtanchoqlikni, kekkayishni va boshqalarni o‘stiradi.
SHunday o‘yinlar borki ular o‘z o‘rtog‘iga yordam berish,
chidamli bo‘lish kabifazilatlarini tarbiyalaydi.

O‘yinlar bolalar voyoshlarni mehnatga tayyorlaydi.
Kattalar hayotida mehnatqanday ijobiy ro‘lni o‘ynasa,
bolalar hayotida ham o‘yin shunday katta ahamiyatga ega.

Bolaning o‘qish-ivarojlanish barcha organizmlar,
jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir.
Organizmtushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi.
CHunki organizm tashqi muhitni siyashay olmaydi.

O‘qish deganda,
tanahujayralarining ko‘payish natijasida tirik organizm hajmining,
moddalarga massasining ortish tushuniladi.
Umumiy o‘qish tanaskeletining o‘qish-ivarojlanishiga bog‘liq.

Organizm bir-biriga bog‘liq bo‘lgan qonuniyatlarga asosida o‘qish-ivarojlanadi.
SHunga qaramasdan, bolalar zant o‘qish-ivarojlanishdan orqada qolishim mumkin.
Tuxumhujayra urug‘langandan boshlab odam rivojlanib boshlaydi,
bujarayontoumrining oxirigacha davom etadi.

Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga bo‘yning o‘qish, vazn, boshaylanasi,
ko‘krak qafasi aytilasikiradi.

O‘quvchilarni qomatini to‘g‘ritishga o‘rgatish lozim. Qomatni to‘g‘ritish,

bundagavdavaboshto 'g' ritutiladi; ko'krakqafasibirozkerilgan,
baravarturganelkalarsalorqagatashlangan, umurtqanormalvatabiiyravishdaegilgan,
oyoqlarningtos-
sonvatizzabo 'g' inlarito 'larostlanganbirxilbalandlikdaturgankuraklarko 'krakkayaqi
nlashganbo 'lishilozim.

Qomatnito 'g' rishakllantirishmaktabning I-IV
sinflaridagijismoniytarbiyaningvazifalaridanbirihisoblanadi,
shuboisjismoniytarbiyadasturigaqomatnishakllantirishgaoidmaxsusmashqlarkiritila
di.

Insonningengmuhimsifatlariningma'naviyboyligi, irodaviytozaligi,
jismoniytakomillashuvibo 'libhisoblanadi.

Bularningasosidamustahkamsog'liq,
o'zyoshigaqarabto 'g' rijismoniyrivojlanishi,
hayotiy muhimbo 'lganharakatko 'nikmavamalakalarniegallashivayuqoridarajadagiis
hqobiliyativotadi.

rivojlantirao lishimumkin.

Hozirgikundamaktabdagsog' lomdeganbolalarningko 'pchiligio 'qishdavomida
turlikasalliklargachalinadilar. SHulardan 40%idanziyodrog'iasoratli,
63%idanortiqrog' iqaddi-qomatrivojlanishidaoqsamoqda, tahminan 12%
o'quvchikamqonlikkasalliklarigaduchorbo 'lmoqdalar.

Ammosog' lomavlodtarbiyasinikengjamoatchilikningishtirokisizamalgaoshirib
bo 'lmaydi. Olimlarningtasdiqlashlaricha, kelajakavlodningsog' lombo 'lishi 50%
turmushtarzidasog' lomlashtirish turmushtarziga, 15-20%
ijtimoiyvatibbiysharoitlarga, irsiyvashulargao 'xshashomillargabog' liqekan.

Kishihayotidazarurbo 'lganharakatmalakalarinishallantiruvchimashqlargimnas
tikadaamaliymashqlardebyuritiladi. YUularyurish, yugurish, sakrash,
tarmashibchiqish, muvozanatmashqlari, uloqtirish, o'rmalashlarvahokazo.
Bumashqlaramaliyahamiatidantashqarijismoniytarbiyaningturlisohalaridakuch,

tezkorlik, chidamlilikvachaqqonliksifatlarinitarbiyalaydi.

1.4 Aerobikaning gimnastika mashqlarida tutgan o‘rni

“*Xavoda yashovchi*” ma’nosinianglatuvchi “aerobika” rivojlanishtarixi, amerikalikmutaxassisK.Kuperdunyogatavsiyaqilganpaytdan, ya’niXXasrning 2-yarmidanboshlangan.

K.Kuperbilanraqsbo‘yichamutaxassisD.J.Sarensenbirgalikda, aerobraqs-larmashg‘ulotningyangishakliniishlabchiqdilarvauniaerostudiyalarto‘riniyar atishyo‘libilandunyogatarqatdilar.

70 - yillaro‘rtalarigakelib, sog‘lomlashtirishjismoniytarbiyabo‘yichaKuperaerobikasinafaqatuningvatanida, hattoEvropadahamjudaommalashibketdi.

Kuperningaerobjismoniymashqlarningta’sirito‘g‘risidagifikriboshqamualliflarningfikrigamoskeladi

Lekin, sog‘lomlashtiruvchikabi, davolovchijismoniytarbiyadahamkengtarqalgan, gimnastikamashg‘ulotlarivaqtidaorganizmdayoqimlio‘zgarishlarkuzatiladi

SHundayqilib “aerobgimnastika”ningsahnagachiqishi, mohiyatjihatdanraqsaerobikasihisoblanadivabushunchakio‘yinemas, balkidavrtalabidirOxirgi 10-15 yillardamavjudbo‘lgansog‘lomlashtiruvchiaerobika, o‘zidaaerobquvvatta’minlovchijismoniyfaoliyatgasog‘lomlashtiruvchita’sirnivagimnastikamashqlariningxartomonlamata’sirko‘rsatishinibirgaqo‘shibolibborishnninazardatutadiAnchamukammalishlabchiqilgan, barqaror, qat’iyreglamentlashgantizim, bazaviy (mumtoz) aerobikahisoblanadi. Bazaviyaerobika - bupauzasiz (oqimuslubida) musiqaostida 120-160 zar/daqbajariladiganumumrivojlantirish, yugurish, sakrashmashqlariningsintezidir.

Uningmashhurbo‘libketishi, turliyo‘nalishlarnipaydobo‘lishigaoibkeladi. M.L.Juravina., N.K.Men’shikov (2002) vositalartanlovibilanfarqlanuvchi - atletik, raqs, ruhiyboshqaruvvasportyo‘nalishlariniajratadilar.

M.V.Boysova (2005) ishlaridaaerobikaningbarchaturlariikkiturgabog‘lingan;

kardiodasturlarivakuchmashqlari.

Birinchisichidamkorliknirivojlantiradivaortiqchakallorivanikamaytiradi, ikkinchituri - mushaklarnimustaxkamlabtanashaklinimodellashtiradi.

Yoga,

kallenetikavapilatesxarakatkoordinatsiyasinivamuvozanatinirivojlantiruvchidasturlari oxistafitnesgakiradivachuqurjoylashganmushaklarniishlashgamaajburqiladi

Avvalgidek, aerobikaningsiklikvakombinatsiyalashganturlari, noan'aviymashg'ulottizimlariommabopbo'libqolmoqda.

Gimnastikaningsog'lomloshtiruvchiturlarishartliravishdauchguruhgabo'linadi;

Birinchiguruhgaraqsxarakatlarinio'zichigao'lganturlarkiradi; ritmikgimnastika, ayollargimnastikasi, aerobikavao'znomibilananiqraqsstillarini (djaz-gimnastika, disko-gimnastika, modern-gimnastika) jamlaganboshqaturlar.

Ikkinchiguruhga,

tanashaklinivaorganizmningalohidafunksiyalarinimaqsadgayo'naltiribrivojlantirishga qaratilganturlarkiradi. Buatletikgimnastika, fitnes, kallanetika, sheyping, stretching, turlinafasvakosmetikgimnastikaturlaridir.

Uchinchiguruhdayogatayszetsuan,

sigunvaboshqamaxsusgimnastikamashqvositalaribo'yichamuhimqismi, tananidoimiytakomillashtirishbo'lgansharqfalsafasiasosidatashkiltopgangimnastikatur larinijamlaydi.

Sog'lomlashtiruvchi aerobikaning asosiy yo'nalishlari

Nomi	Tavsifi
Aerobikaning raqs turlari	
Frank-aerobika (kardio-frak)	Frankyo'nalishidazamonaviyraqs.
Siti-djem	"Siti-djem" yo'nalishdaafrikancharaqs.
Xip-xop	Xip-xopyo'nalishdazamonaviyraqs
Lotin-aerobika (alsa-aerrobika)	Lotinamerikaraqslariasosida

Afro-djaz	Afrikancharaqselementlaribilan
Riverdans	Irlandraqsi
Balet- dans	Klassikxoreografiyaelementlariniqo‘llashbilan.
Kuch (atletikturlar)	
Step-aerobika	Maxsusjixozlarni (o‘rindi) qo‘llashbilan
SHeypping- erobika	Tanashaklinito‘g‘irlashgayo‘naltirilgan
Slayd-aerobika	Maxsusoyoqkiyimdasilliqqo‘lakchada
Pamp-aerobika	Mini-shtanganiqo‘llashbilan
Akva-aerobika	Suvdaaerobika
SHarqvanoananaviytizimlar	
Taybo	Ushu, ekvondovaboshqasharqyakkakurashturlarielementlariasosida
Yoga	Statistikvadinamik (asanq), nafasmashqlarinibirlashtirish
A-boks	Aerobikavajangsa’natisintezi (boks, karatevaboshqalar)
Stretching	Mushaklarnicho‘zishvabo‘g‘imlarxarakatchanligio‘zichiga lgan
Kllanetika	Statistikgimnastikamashqlari
Pilates	YOtganvao‘tirganxolatdabajariladiganmushaklarnimustaxk nlovchikuchmashqlari
Siklikturlar	
Trekking	YUgurishyo‘lagidajamoamashg‘uloti
Saykl-ribok	Velotrenajerdadinamikmashg‘uloti
Kombinatsiyalashtirilganturlari	
Akvachi	Suvdabajariladigansharqyakkakurashelementlari
Akvasayklink	Suvvelosipediniaksettirish
Akvadjogging	Tananivertikalushlabturuvchimaxsusbog‘chdasuvdayuguris
Akvapilates	Mushaklarnimustaxkamlarvacho‘zishmashqlari,

	arakatlar o'xistabajaradi
Yogaboksing	Kuchli tempdabajariladigan (asanalar) va xarakatlar (qo'llar, yoqlar bilan zarbalar)
Yochi	SHarqiyak kurashdan xarakatlar, anaviy yogapozalar bilan kompleks bajariladi
Yoga-lates	Yogavapilates qo'shiladi
Triatlon	Birmashg'ulotdaspining va eshkakeshish, ugurish yo'lagidabirlashtirish
Step-djogging	Step platformasidavasog'lomlashtiruvchi ugurish mashqlari inavbatlashtirish

Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning doimiy angilanishi, yangi yo'nalish va dasturlarni paydo bo'lishi aerobika ning yuqori reyting va ommabopligini saqlanib turishiga imkon beradi.

1.5 Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri

Qizlarda organizm rivojlanishining qonuniy bosqichi hisoblanadi va shu bilan birga o'zigahosligi va temp bilan uodam xayotining boshgabar chabosqichlaridan keskin farq qiladi. Budavrida organizmning barcha fiziologik tizimlari faoliyatlarida shiddatli qayta qurishso dirbo'ladi.

Qizlarning ruhiyati va odob-ahloqi o'zgaradi.

Buning barchasi iirsiy sifatlar va istiqomat qilayotgan ijtimoiy muhit ta'siridan kelib chiqib, o'zigaxos individual tus oladi

A.A.Markosyan

(1974)

ta'kidlaydiki,

Qizlarda qizlar uchun birinchi navbatda emotsional xarakatchanlik, qiziquvchanlik va yangilikka intilish juda hasdir.

Buyoshda insoniyat bilimlari va yutuqlarini onglio'zlashirilib oshlanadi.

Qizlarda raqs va musiqa ga bo'lgan qiziqishning keskin oshishikuzatiladi.

Adabiyot manbalaridan olingan ma'lumotlarda Qizlardan nisbatan yurak va qon-tomirlarining o'sishda ahamiyatli qayta qurish so dirbo'ladi.

Tayanch-

xarakat apparatida keyinchalik qotish va mushaklarning massasining o'sishini ta'sirga olib keladigan omillarning ta'sirini o'rganish va ularni o'zlashtirish.

L.D. Nazarenko

(2005)

ta'kidlashicha,

koordinatsiya xarakat qobiliyatlarini o'rnatish va rivojlantirish.

Qizlarda ham barcha murakkab koordinatsiya xarakatlari - musiqiy, xoreografiya, sport va boshqalar, oson o'zlashtiriladi, lekin kattamushak kuchini, amplituda xarakatlarini va yuqori chidamkorlik bilan bog'liq bo'lgan xarakatlarni o'zlashtirish ancha qiyinchilik tug'diradi.

Budavrga kelib,

gimnastika mashqlarini eng yuqori texnika sifatida,

xoreografiya maxoratiga va mashqlarini yuqori aniqlikda bajarishga erishish mumkin.

Qalqonsimon bez faoliyatining oshirish va moddalarni muvofiqlashtirish uchun kuchaytirishga qarama-qarshi ta'sir, qizlarda bir yilda 4-7 kg vazn oshirishga imkoniyat beradi. SHuning uchun semirish xavfiga e'tiborni qaratish lozim.

Sog'liqni saqlash statistika ma'lumotlaridan ko'rsatadiki, maktab bitiruvchilarining faqatgina 10% sog'lomdir.

Qizlarda gibus olatdiqqatni o'ziga tortadi. Agar XX ning 60-yillarida 40% o'quvchilarga sog'lom bo'lsa, hozirgi kungacha qolib barcha o'quvchilarga sog'lomdir.

Barcha mushak xarakatlari, xarbiy gimnastika mashqlaridagi yurak-qon tomir va boshqatizimlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

SHuning uchun qizlarda o'smirlar foydalanadigan xarakat ko'nikmalarini egallashlarini o'zlashtirish lozim.

Bir qator mualliflarning (E.A. Kudu., L.O. YAanson 1978, V.N. Kryaj 87; L.D. Nazarenko 1999; V.A. Pankov 2000 va boshqalar) fikricha, qizlar uchun egiluvchanlik, koordinatsiya, cho'ziluvchanlik, go'zallik va raqs xarakatlarini o'zlashtirish uchun o'zlashtirish lozim.

YU. V. Menxin, A. V. Menxin (2002) ta'kidlashicha asosiy sog'lomlashtiruvchi gimnastika, biologik nuqtai nazardan maqsadga muvofiq prinsiplarini o'zlashtirish lozim. Buning uchun, mashqlarini bajarishda ahlitlik va dinamikasini o'zlashtirish lozim.

Ko'pyillikayollarbilanishlashamaliyotigatayanib,
jismoniyrivojlanishuchunaynanshundaytavsifdagio'quvmateriallariularningmotorikax
ususiyatlarigato'liqmoskeladivaularningemotsionalholatigajudayaxshita'sirko'rsatishi
nitasdiqlashmumkin.

Sog'lomlashtiruvchigimnastikatizimida, mashqlarnibajarilishidaraqstavsifi;
mashqlarnibajarishyaxlitligidynamikasivaritmikligidankelibchiqadivaulargaturliraqsel
ementlarivabog'lamlariniqo'shishbilanto'ldiriladi.

YAxlitliktavsifi,
barchamashqlarbirvaqtningo'zidako'pginabo'g'imlarvamushaklarniishhgajalbqilishbil
anamalgaoshiriladi; birinchilarasosiyxarakatlarni,
boshqalarqo'shimchaxarakatlarnibajaradilar

Ishlardabelgilangan, oxista, aylana,
to'liqinsimonvapurjinasimonxarakatlarsog'lomlashtiruvchiaerobikamashg'ulotlaridak
attaqiziqishvahohishbilanbajariladi,
chunkibuxarakatlarayollarorganizmimotorikasigahosdir,
shuninguchunulfiziologikfunksiyalardaaniqyoqimliqo'zg'alishlarnichaqiradi.
Bundaymashqlaryurakqon-tomirtizimidakeskino'zgarishlarsodirqilmaydi,
shug'ullanuvchilardaog'irlik, charchoqxissiniuyg'otmaydi. SHunisiqimmatliki,
bumashqlarquvvatsarfqilishbo'yichaqarama-qarshitavsiflixarakatlardanqolishmaydi,
ya'nito'g'richiziqli, faqatkattaguruhmushaklarqisqarishibilanbajariladiganmashqlar.
Buo'znavbatida,
organizmningfunksionalimkoniyatlarisoddabo'lganshug'ullanuvchilarninghamtayanc
h-harakatapparatinirivojlantirishgayordamberadi.

G.M.Solovev., T.I.Prokopenkov (2001), ritmikgimnastika,
shug'ullanuvchilarningbutunorganizminiumumiysharoitidako'proquchraydiganmikro
jarohatlarvazo'riqishlardanojizlanganmorfo-
funktionsionaltizimlarnihammustaxkamlashninazardatutishiniko'rsatibo'tganlar.

Qizlardatanashaklibudavrlargakelibanchayaxlitlanganbo'ladi.
Qizlardasuyaktizimietarlichamustaxkambo'lib,
umurtqapog'onasiningqayrilishfiksatsiyasi 20 yoshgaborgandayakunlanadi.

V.N.Kryaj (1987), O.A.Lamova (2002) fikricha, turmushsharoitidagizo'riqishyoki yuqori yuklamadan xammadanko'poyoqpanjalari azo blanadi. SHuning uchun sog'lomlashtiruvchi aerobikada asosiye'tiboroyoq bog'lamlari, mushaklari ni mustaxkamlashga qaratiladi.

Maxsus mashqlar bilan mushak massasi ni maxalliy oshirish va yog'to'qimalari ni kamaytirish hamda shu bilan birga shug'ullanuvchilarda gitana shakli kamchiliklari ni tekislash mumkin.

Bundantashqari, T.S.Lisitskaya (1984), G.F.Afanaseva (1990) ishlarida insonning to'liq xarakat faoliyati uchun eng muhim ahamiyat kasbetuvchi muvozanat funksiyalarini takomillashtirish, sog'lomlashtiruvchi gimnastikaturlaribo'yichamashg'ulotlarda (muvozanatga maxsus mashq) amalga oshirilishini ko'rsatibotganlar.

Sog'lomlashtirish gimnastikaturalarining amaliy ma'lumotlari qizlarda o'z kuchlarini zaxirasi ni ruriyat paytida mobil lashtirish, aniq standart xarakatlari ni minimal quvvat bilan faqat kerakli mushaklari ni shgajal b qilib bajarishni tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Mushaklari ni zo'riqish darajasini o'zgarish va predmetlar bilan mashqlar (tayoqlar, gantellar, arqon) hamda ko'ordinatsiya murakkabligi oshirilgan barcha mashqlar shug'ullanuvchining o'z kuch zaxirasini to'lg'rivaqulaysarflashga yordam beradi.

E.T.Milner., G.F.Afanaseva ta'kidlashicha, aerobika - yurak va nafas faolligini oshiruvchi mashqlar sarasiga kiradi. Aerobikaning asosiy maqsadi - nafas samaradorligiga, yurak va qon-tomirtizimi ishining shonchililigiga bog'liq bo'lgan kislorodga maksimal talabni (KMT) oshiradigan barcha muhim organlari holatini yaxshilaydi.

1.

Nafas olish jarayonida ishtirok etuvchi o'pka ventilyatsiyasini yaxshilovchi mushaklari ni mustahkamlaydi;

2.

YUrak mushaklarining kuchini oshirishlabchi qarishini ko'rsatibotgan payadi, uning bir zarba ichida qon xaydash xajmi oshadi. Buning asosiy natijasi, Buning asosiy natijasi,

o'pkalardanyurakkaxayotiyzarurbo'lgankislorodnitezetkazibberadi;

3.

YUraqqisqarishivabo'shashishidaqonaylanishiniyaxshilabyurakishiniengilashtiribgin aqolmayqontomirtonusigayaxshita'sirko'rsatadi, qonbosiminime'yorlashtiborganizmningbarchamushaklarinimustahkamlaydi.

4.

Organizmningumumiyqonaylanishiniyaxshilaydi, qondagieritrotsitlarmi qdoriko'payadivagemoglobinsonioshadi.

YUmshoqto'lqinsimonvapurjinasimonxarakatlarni (siltanishlar, ko'tarilish, yugurish, sakrash) bajarishvegetativfunksiyalardakeskin qo'zg'alishnichaqirmaydi. L.B.Andryushenko., I.V.Losev., T.T.Vyalkin (2004) vaboshqalarfikrigako'ra, sog'lomlashtiruvchiaerobikamashg'ulottuzilishida, bundaymashqlarkamyuklamabilannavbatlashtirilishikerakvaasosiyqismningyakunida qo'llanilishimaqsadgamuvofiq.

SHubilanbirga, sog'lomlashtiruvchiaerobikauslubiyatiningxususiyati, mashqlarnitexnikjihatidananiqbajarilishinitalabqilishhisoblanadi.

Agarmashqlarnikuchvasiltanishxarakatalari, cho'zilishvabo'shashishniani q farqlanmasdanbajarilsa, undaistalgannatijalargaerishibbo'lmaydi: aynan, zaruriyxarakatko'nikmalarinitarbiyalash, xarakatlarnichiroylivajozibadorligigaerishish, chiroyliqomatnishakllantirishvahakazo.

Gimnastikaningsog'lomlashtiruvchiturlaribilanshug'ullanish, engetakchijismoniysifatlardanbirini, ya'nikuchnirivojlantirishgayordamberadi. Uningmajmualaridadinamikkabistatistikmushakquvvatitez-teznavbatlashtiriladi.

T.S.Lisitskaya., G.M.Solovevatavsiyalarigamuvofiq, kuchnirivojlantirishgayo'naltirilganmashqlarnibajarilishidanmaksimalsamaraolishuch un, birqatorqoidalargarioyaqilishlozim:

- dastlabkixolat (d.h.) to'g'riligigaishonchxosilqilish;
- xarakatlarnibuyurilganamplitudada, ko'rsatilganyo'nalishdabajarish;
- mashqni, oxirigachaishlayotganmushaklardamashqgachatakrorlash;
- barchamushakguruhlarinigarmonikrivojlantirish;

- nafasniushlamadanvanafaschiqarishgaurg'uberibbirtekisdanafasolish;
- kuchmashqlarini, cho'zilishmashqlaribilannavbatlashtirish (T.S.Lisitskaya (1987), T.E.Milner (2000)).

Mushaklarkuchioxirgiurinishdaginako'payadi, chunkifaoljismaniyyuklama, ishlayotganmushaklardayog'larniyonishiga, ularnishaklinio'zgarishigaoilibkeladi. Demaktegishlimashqlarbilanoyoq, ko'krak, bo'yin, qorinshakliniyaxshilashmumkin. Bunda, mushakxajminioshirishhuchunmashqlar 0,5dan 2,5kggachaog'irlikbilanoxistatempdabajariladi.

E.Pospex, YU.Voyner, V.Kostyuchenko (2002) ta'kidlaydilarki, sog'lomlashtiruvchigimnastikamashg'uloti, jismoniymashqlarniuzoqbajarishoqibatidagicharchoqqaorganizmningqarshilikko'rsati shqobilyatitushuniladigan, chidamkorliknitarbiyalashgayordamberadi. Oqimuslubiyatibo'yichamashqlarniyuqoriintensivlikdabajarilishi, ushbusifatinimuvaffaqiyatlirivojlantiradi.

CHidamkorlikrivojlanganlikdarajasini, yurak-qontomirtiziminingfunksionalimkoniyatlari, almashinuvjarayonidarajasihamdaturliorganvatizimlarningkoordinatsiyafaoliyatigako'raaniqlanadi.

Aerobikabo'yichabirsoatmashg'ulotda, o'rtacha 300 dan 400 kaloriyagachayo'qotishmumkin.

Epchillikhamjudakattaahamiyatgaega, chunkixayotdabusifatkuchvaegiluvchanlikdanqolishmaydi (T.S.Lisitskaya, T.I.Manina, N.E.Vodopyanova).

Ritmikvasog'lomlashtiruvchiaerobikaningxilma-xilmashqlariorasida, epchilliknishakllantirishgamaqsadgamuvofiqta'sirko'rsatuvchibirnechtaguruhxarakatl arajraladi:

1. **Bo'shashishgamashqlar.**

Izolyasiyatexnikasinio'zlashtirishnitalabqiluvchidjazraqsxarakatlarivabog'lamlari.

2. **Maxsus mashqlar.** Masalan: D.x. oyoqlarni ochib turish, qo'llar pastda. 1-o'ng qo'lbelga; 2-chap qo'lbelga; 3-o'ng bosh orqasiga; 4-chap oldinga; 5-chap qo'lbelga; 6-o'ng qo'lbelga; 7-chap pastga; 8-o'ng pastga.

3. **Improvizatsiyaga mashqlar.** Epchilliko'lchami - yangi vazifa o'zlashtirishga sarflangan minimal vaqt

Sog'lomlashtiruvchi aerobikamashg'uloti,
bo'g'imlardaxarakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Butun sport mashg'ulotlari
dajaro hatlardan qochishga imkon beradi.
Agar bo'g'imni ushlab turuvchi mushaklari tarqalib ketmishli,
xarakatchan va cho'ziluvchan bo'lsa, demak jaroxat bo'lmasligini muqarrar.
Tananing juda yaxshi egiluvchanligi bilan xarakatlari chiroyli,
joziba va egiluvchan bo'ladi.

Demak, T.S.Lisitskaya (1994) ma'lumotlariga ko'ra,
egiluvchanlik ko'rsatkichlarini yaxshi bilish uchun muntazam mashg'ulotlarda shug'ullanish
hlozim, uni saqlab qolish uchun esa haftada 2-3 mashg'ulotlarda qatnashish zarur.

T.I.Manina, N.E.Vodopyanova (1980)lartavsiyalariga ko'ratilgan xolatda egilish,
yon boshdayotib yontomonga siltanishlar va xokazolarkabicho'zilishga mashqlarning xar
bir zanjirida, xarakat amplitudasini oshirishdan mashqqa asta-sekin ko'payadi.

T.S.Lisitskaya M.K.Karimovishlarida,
xoreografiya mashqlarini shug'ullanuvchilarning organizmini yurak qon-
tomir va nafas olish tizimlariga axtamiyatli darajada talab qo'yadi. Bunga,
eng yuqori cho'qqigacha klassifikatsiyadasturlarini mashqlarni bajarishdayurak qisqarishch
astotasini oshirish, kislorod qarzining xajmi va kislorod zahirasiguvohlik beradi.
Mashg'ulotlariyuqori intensivlikda o'tadi (mashg'ulot davomida pulss chastotasio'rtacha
148 zar/daqtashkil qiladi).

YU.K.Gavardovskiy (2001) ta'kidlashicha,
shug'ullanuvchilarning xarakat faoliyatituzilishining murakkabligi,
nisbatano'zarobir biriga bo'g'liq bo'lmagan kattaxajmda xarakatlarni oshirishda olibqolish zar
uriyatiga asoslanadi. Buning uchun avvalboshda,
shug'ullanuvchilarning xotirasiga hamdako'rsatishni avvalboshda,

xarakatlarnianiq ijroetishkab isifatlargatalabquyadi.

Sogʻlomlashtiruvchiaerobikamashgʻulotlariningsogʻlomlashtirishsamarodorliginios hirishmaqsadidaO.A.Ivanova, L.N.SHarabarov (1985), T.S.Lisitskaya (1988), 25-30 yoshliayollaruchunjismoniyvanafasmashqlarini, psixotreningvashifobaxshovqatlanishlarnikompleksqoʻllanilishiboʻyichatuzilganuslub iyatniishlabchiqdilar. Ularningmaʼlumotlarigakoʻra, shugʻullanuvchilarning 84% oʻziniyaxshihisqilganvakayfiyatikoʻtarilganliginiaytiboʻtganlar.

Semirishdanaziyatchekayotganlarning 100%da 3-5kgvaznkamayganligi 96% arterialqonbosim, 89% osteoxondrozvabotdankelibchiqqannegativholatlarkamayganliginimaʼlumqilganlar.

Umuman, sogʻlomlashtiruvchiaerobikashugʻullanuvchilarorganizmigajudayaxshitaʼsirkoʻrsatadi ;

- Jismoniysifatlarnirivojlantiradi
- Organizmningfunksionaltizimlariholatiniyaxshilaydi (39,47, 73);
- Sogʻliqnimustahkamlaydi

AerobikaningsogʻlomlashtiruvchiturlaribilanQizlardaqizlarshugʻullanishlaritavsiya qilinadi. Bundaalbattaorganizmningyoshxususiyatlari, shugʻullanuvchiningsalomatligihisobgaolinib, mashgʻulotlardabarchajismoniysifatlarrivojlanadi, yurakqon- tomirtizimimustaxkamlanadivaumumansalomatliktiklanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sultonov I. Gimnastikasog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchivositaT.:Aloqachi. 2007
2. Usmonxo'jaevT.S., AlievM.B., SagdievH.H., TurdievF.K., AkramovJ.A., Usmonxo'jaevS.T.
Bolalarvao'smirlarsportimashg'ulotlarinazariyasivauslubiyatlariT., 2006.
3. EshtaevA.K. Umumrivojlantiruvchimashqlarnio'tkazishusuliyatiT., 2004.
4. JuravinaM.L. MenshikovaN.K. GimnastikaM.,2008
5. KarimovI.A. Vospitaniezdorovogopokoleniya – svyazennyydolgkajdogoiznas. Nashavysshayasel – nezavisimostiprotsvetanieRodiny, svobodaiblagopoluchienaroda: T.8 – T: "O'ZBEKISTON", 2000
6. AnisimovaM.V. Zanimayasozdorovitelnoyaerobikoy, Fizicheskayakulturavshkole. 2004
7. BesputchikV.G. Step – aerobika. Fizicheskayakulturavshkole. 2001
8. BoysovaM.V. Urokaerobikisilovoynapravlenosti (Fizkulturavshkole, 2005