

VALEOLOGIYA FANIDAN MA'RUZA MATNI

Jismoniy faollik va chiniqish asosida mustaqil mashg'ulotlarni maqsad sari yo'naltirish.

1. Jismoniy faollikni inson organizmivagi ahamiyati

2. Jismoniy chiniqish asosida mashg'ulotlarni mustaqil o'rganish.

Sog'lomlashtirish vazifalari valeologik tarbiya jarayonida amaliy mashg'ulotlarning samarali shakllari (sog'lomlashtirish, nazorat, umumiy jismoniy tayyorlanishi, sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish), usullari (musobaqa, o'yinlar, reglamentlashtirilgan mashqlar) va vositalari (yugurish, atletik gimnastika, sport va milliy o'yinlar, havo-quyosh vannalarida, suv muolajalari yordamida chiniqish, sheyping, sharq yakka kurashlari va h.z) yordamida bajariladi.



Mashqlar kompleksi

- 1 Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar pastda. Har 1:4 hisobda boshni oldinga, orqaga, o‘ngga, chapga egish.
2. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar ikki yonga uzatilgan, har bir hisobda qo‘l bilaklarini aylantirib harakatlantirish.
3. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar ikki yonga uzatilgan, har bir hisobda qo‘llarini aylantirib harakatlantirish.
4. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llarda gimnastika tayog‘i va skakalka. Qo‘llarni yuqoriga to‘g‘ri uzating va elka suyaklarini ishlatib aylana hosil qiling va boshlang‘ich holatga qayting.
5. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar belda 1:3 hisobda gavnani chapga, oldga, o‘ngga prujinali egish.
6. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar belda 1:3 hisobda gavnani egib, o‘ng qo‘l bilan chap oyoqqa prujinali egish, 4 hisobda boshlang‘ich holatga qaytish. Xuddi shu mashqni chap qo‘l bilan o‘ng oyoqqa prujinali egib takrorlang. Egilgandan barmoqlar uchi yoki kaft bilan polga tegishga harakat qiling.
7. Oyoqlarni keng yozing. Har bir hisobda qo‘llarni yonga yozib o‘ngga, oldga, chapga egiling.
8. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar belda 1:4 hisobda gavnani o‘ngga, 5:8 hisobda chapga aylantirib harakatlantiring.
9. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar yonga, 1 deganda tizzani bir oz bukib orqaga egiling, qo‘llaringiz bilan tovonlaringizga teging, 2 deganda boshlang‘ich holatga qayting.
10. Turish: oyoqlar yozilgan, qo‘llar oldga uzatilgan. Oyoqlarni navbatma- navbat siltab ko‘tarib qo‘llarga tegizing.

Mashqlar turgan joyda, yurib, sekin yugurib, 20- 30 martadan bajariladi.

Basketbol, futbol, qo‘l to‘pi, tennis, badminton va boshqa sport o‘yinlari golenostopniy, koleniyy va elka suyaklari profilaktikasida samarali vosita hisoblanadi.



Salomatlikni umumiy profelaktikasi, sog‘lom yashash tarzi va uning omillari, sog‘lom yashash tarzi va shaxsiy madaniyat rivojlanishidagi o‘zaro bog‘lanishi.

Jismoniy etuklikka erishish- salomatlikni asrash va mustahkamlashdir, shunday



ekan sog‘lomlashtirish ta‘lim va tarbiyaviy masalalarni hal etadi.

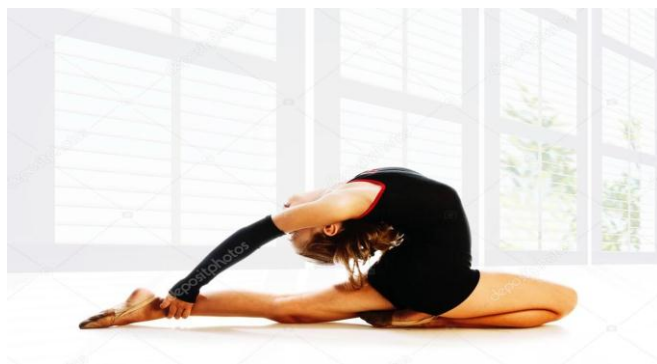
Insonlarda yuksak axloqiy-siyosiy sifatlarni shakllantirish, mustahkam intizom ko‘nikma va odatlarini hosil qilish valeologiyaning tarbiyaviy vazifalariga kiradi.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida har tomonlama ta‘lim-tarbiyaviy ta‘sir kuchiga ega.

Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog‘liqdir. Sog‘lomlashtiruvchi profilaktik ta‘lim- bu turli kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va ko‘nikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir.

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinishi lozim bo‘lgan ta‘lim vazifalari hayotiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga o‘rgatish va sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini tarbiyalashni o‘z ichiga oladi. SHuningdek, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini o‘rganish ham ta‘lim vazifalaridan biri hisoblanadi. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishning foydasi va zaruriyatiga ishonch shakllanadi.

Salomatlikni mustahakamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshirish bu pedagogik jarayonning sog'lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi.



Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi pedagogik prinsiplari talablariga rioya qilishga bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq muhim masala hal etiladi.

Jismoniy rivojlanish deganda organizm shakli va funksiyalari etilishining pedagogik jarayoni tushuniladi. Jismoniy rivojlanish inson kuchi etilayotgan paytda, shuningdek uning salomatligida maxsus tashkil etilgan tarbiya ta'siri ostida ro'y berayotgan sifat o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Bu ma'noda u jismoniy tarbiyaning natijasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Jismoniy etuklik shaxsni jismoniy tarbiya vositalari yordamida shakllantiruvchi pedagogik jarayon natijasidir. Ta'lim berish- yuksak ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog'lom hayot tarziga yo'naltirish uchun kerak bo'ladigan bilim va ko'nikmalar bilan yoshlarni qurollantirishdir.