

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ

КЕНЖАЕВ ҒАНИШЕР ЮЛДАШЕВИЧНИНГ

5141900- Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича

бакалавр даражасини олиш учун «Ўқувчилар организмининг
ривожланишида эрталабки гигиеник гимнастиканинг таъсири»

мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар: Ўқитувчи Исматова Ў.

Гулистон-2008 й

КИРИШ

Президентимиз томонидан мустақиллик йилларида мамлакатимизда ҳар томонлама соғлом авлодни тарбиялаш ишига катта диққат эътибор қаратилмоқда. Жисмоний тарбия ва спортга оид бир қанча қарор ва фармонлар қабул қилиняпти. Бежиз эмаски спортнинг аҳоли кенг қатламлари ўртасида янада кенг ёйиш умумдавлат иши, барча хўжалик ва жамоат ташкилотлари меҳнат жамоаларининг бурчи эканлиги таъкидланган.

Ҳурматли юртбошимиз Ислон Абдуғаниевич Каримов айтганларидек: «Фарзандларимиз биздан кўра кучли, билимли, доно ва албатта, бахтли бўлишлари шарт». Ҳозирги кунда ҳамма ишонч эътибор ёш авлодга ва спортга қаратилляпти.

Президентимиз яна бир жумлаларига эътибор қаратамиз. «Фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлур». Биз биламизки, давлат байроғи фақат икки нарса учун юқорига кўтарилади, биринчиси юртимизга бошқа давлат президенти ташриф буюрганида, иккинчиси спорт нуфузли мусобақаларида қатнашиб, юқори ўринга чиққанида давлат байроғи кўтарилар экан. Бас, шундай экан, бизлар ҳам жисмоний тарбия ва спортни юксалишига лоқайд бўлмасдан ўз ҳиссамизни қўшишимиз шарт ва лозим.

«Аҳолининг соғлиғини мустаҳкамлашда, ёшларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашда физкультура ҳам спортнинг, уларни кундалик ҳаётга жорий этишнинг аҳамияти ўсиб бормоқда. Ҳар бир киши ёшлигидан ўзининг жисмоний баркамол бўлиши тўғрисида ғамхўрлик қилсин, гигиена ва тиббиёт ёрдами соҳасидаги билимларни эгаллаб олсин, соғлом турмуш кечирсин. Ягона физкультура соғломлаштириш режимини ўрнатишга кўмаклашади».

Ҳар томонлама баркамол шахсни ва соғлом авлодни вояга етказиш мамлакатимизда ҳуқуқий давлатни ва фуқаролик жамиятини барпо этиш

нуқтаи назаридан энг зарурий вазифа ҳисобланади. Спорт мамлакатимизда дунёда тинчлик ва барқарорликни қарор топтиришда ғоят катта роль ўйнайди. Спорт бутун таълим тизими билан бевосита боғлиқ, чунки унинг ривожланиши Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурини амалга оширишининг муҳим жиҳати ҳисобланади.

Президентимиз айтганидек «Соғлом авлод деганда мен фақатгина бақувват фарзандларимизни эмас, балки руҳан ва фикран соғлом, мустаҳкам эътиқодли, таълимотли, мард авлодни ҳам кўзда тутаман». Хуллас шуки, баркамол авлодни тарбиялашда спорт муҳим ўрин тутаяди.

Битирув малакавий ишнинг долзарблиги:

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришган дастлабки йилларданок барча соҳалардаги каби таълим жараёнини ислоҳ қилишга киришди. Ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашда жисмоний тарбияни аҳамияти жуда катта. Ўзбекистон Республикаси таълим муассасаларининг мақсади ўсиб келаётган авлодни кўп йиллик ижоди меҳнати, Ватан ҳимоясига тайёрлаш, уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ҳисобланади.

Мактаб жисмоний тарбиясининг асосий вазифаси эса болалар соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур ҳаракат малакаларига ўргатиш, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлик даражаларини ошириш, жисмоний тарбияга оид зарур билимлар билан қуроллантиришдан иборат. Ҳозирги кунда Республикамиздаги мавжуд мактабларнинг 60% дан ортиғини қишлоқ шароитидаги мактаблар ташкил этмоқда.

Битирув малакавий ишнинг мақсади:

Эрталабки гигиеник гимнастиканинг болалар организмига таъсирини ўрганиш.

Битирув малакавий ишнинг объекти:

Мактаблардаги жисмоний тарбия жараёни самарадорлигини оширишга қаратилган ўқув тарбия жараёни.

Битирув малакавий ишнинг предмети:

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини оширишда жисмоний тарбия ва усуллардан фойдаланишнинг педагогик шароити.

Битирув малакавий ишнинг илмий янгилиги:

Эрталабки гигиеник гимнастика машқларнинг ўқувчи болалар организмига самарали таъсири ва уларнинг мактаб кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш ишларидаги ўрни ва аҳамияти аниқланди.

Битирув малакавий ишнинг назарий аҳамияти:

Биологик этилиш ва жисмоний ривожланишга жисмоний машқларнинг таъсири аниқланди.

Битирув малакавий ишнинг амалий аҳамияти:

Битирув малакавий ишнинг амалий аҳамияти шундан иборатки, мактабларда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини оширишга қаратилган усуллардан фойдаланиш мумкин.

Битирув малакавий ишнинг янгилиги:

Жисмоний тарбия дарсларида гимнастика скамейкалари, турниклар, ходалар, якка чўплар, тўп, арғамчи, гимнастик таёқчаларидан фойдаланиш ўқувчиларнинг таянч- ҳаракат аппаратларига ижобий таъсир этилиши мақсадга мувофиқлиги тадқиқотлар ёрдамида асосланди.

Битирув малакавий ишнинг тўзилиши ва ҳажми:

Ушбу битирув малакавий иш ўз ичига кириш, 3 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ҳамда иловаларни олиб жами _____ бет компьютер матнидан иборат.

I БОБ. МАВЗУГА ОИД АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1.1. Таянч ҳаракат аппаратининг ёшига оид хусусиятлари

Таянч ҳаракати аппаратига скелет ва скелет мускуллари киради. Скелет ва мускуллар таянч ҳаракат ва ҳимоя функцияларини ўтайди. Скелетдаги суяклар орқа мия, бош мия, юрак, ўпка ва бошқа органларни турли таъсиротлардан ҳимоя қилади. Организмдаги суякларни қоплаб турган скелет мускуллари актив ҳаракат органи бўлиб, мускуллар қисқарганда

бўғимларда ҳаракат вужудга келади. Скелетдаги баъзи суяклар бевосита бириктирувчи тўқимадан ривожланади. Бундай ривожланишда бириктирувчи тўқима ҳужайраларига оҳак тузлари шимилиб, суяк ҳужайралари вужудга келади. Скелетдаги суякларни кўпчилиги тоғай тўқимасини суяк тўқимасига айлана бороиши билан ривожланади. Бундай ривожланишида тоғай тўқимасининг ичида суякланиш нуқталари вужудга келади. Биринчи суякланиш нуқталари эмбрион ривожланишнинг 7-8 ҳафталарида вужудга кела бошлайди.

Янги туғилган бола скелетидаги кўпчилик суякланиш нуқталари вужудга келган бўлади, бола скелетида тоғай қисмлар кўп бўлади. Ҳар бир скелет усти суяк усти пардаси билан қопланиб, ҳатто суяк синганда ҳам йиртилиши қийин. Суяк пардалари бўғимларни қопламайди. Суяк усти пардасига бойламлар, мускуллар бирикади. Кўкрак қафаси ва бошқа оёқ, қўл сцяклари аралаш суяклардан иборат. Найсимон суякларнинг икки ичида баъзи ясси суякларда 15 ёшгача қизил илик сақланади. Суяклар шакли ва тузилишига қараб, найсимон, ясси, калта, аралаш суякларга бўлинади.

Найсимон суяклар қўл-оёқ, скелетнинг таркибига киради. Найсимон суяклар орасида узунлиги елка, биллак, тирсак суяклари, сон суяклари, болдир суяклари киради. Ҳар бир найсимон суякнинг диафиз ва икки учи эпифиз дейилади. Ясси суякларга калланинг қопловчи, кўкрак ва чаноқ суяклари киради. Аралаш суяклар турли шаклга эга бўлади. Суякларнинг юзасига нотекисликлар, дўмбоқ, қирра тешиклар ва эгатлар бўлади. Буларга мускуллар, найлар, бойламлар бирикади ёки томирлар нервлар ўтади.

Суяк қўшувчи тўқималарга кириб икки хил кимёвий модда органик ва анорганик моддалардан иборат. Суякнинг органик моддасига оссеин дейилиб, суяк вазмини $\frac{1}{3}$ қисмини ташкил этади. Қолган $\frac{2}{3}$ қисмини анорганик моддаларидан иборат. Ёши улғайган сайин анорганик моддалар миқдори ортиб боради. Шунинг учун кексаларнинг суяклари мўрт бўлиб қолади. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг суяги таркибида кўпроқ кальций

бўлиб, катта мактаб ёшидаги болалар суягининг таркибида фосфор тузлари кўпроқ бўлади. Суякларнинг тузилиши ва кимёвий таркибининг ўзгариш билан уларнинг физик хоссалари ҳам ўзгаради.

Болаларнинг суякларида эластик тоғайлари ҳам бўлади. 10-12 ёшларда суякнинг ғовак моддаси интенсив ўзгаради. Боланинг ёши қанча кичик бўлса, суяк устлиги суякнинг зич қаватига шунча ёпишган бўлади, боланинг 7 ёшида суяк устлиги зич қаватдан ажратиб, 10 ёшгача найсимон суякларнинг илик қисмининг ўсиши секинлашади. 11-12 ёшлардан 18 ёшгача найсимон суяклар тўлиқ шаклланиб тугайди.

Бош скелети.

Бош скелети функцияси ва ривожланишининг хусусиятларига қараб, 2 қисмга, мия қутиси суяклари ва юз суякларига ажратилади.

Мия қутиси суяклари:

Мия қутиси суякларига энса, пешона, асосий суяк, понасимон суяк, тепа суяклари, чакка суяги, буруннинг пастки, чаноқ суяги, кўз ёши суяги, бурун суяги киради.

Юз суяклари:

Юз суякларига пастки жағ, юқори жағ ва тил ости суяги каби суяклар киради. Болаларнинг калла скелети катталар бош скелетидан ўлчамлари, танага нисбатан пропорцияси бирикиши билан фарқ қилади. Болаларда бош скелетнинг юз қисми, мия қутиси қисмига нисбатан кичик бўлиб, боланинг ёши ортиши билан бу фарқ йўқолиб боради, 2 ёшгача бош скелет бир текисда ўсади.

Калла суякларининг ўсишида учта тезлашувни кузатиш мумкин:

1. 3-4 ёшларда;
2. 6 дан 8 ёшгача;
3. 11 ёшдан 15 ёшгача. (С.И.Галперин).

Болаларнинг ўсиши ва ривожланиши 20 ёшдан 30 ёшгача давом этади. Мактаб ёшидаги болаларда бошнинг барча размерлари жуда секин ўсади. 13-15 ёшларда бош тезроқ ўсиши кузатилади.

Калла суяклари пастки жағ суяги ва тил ости суягидан ташқари барча суяклар бир-бири билан уч хил чок: тишсимон, тангасимон ва текис чок ҳосил қилиб бириккан бўлади [18].

Умуртқа поғонаси алоҳида умуртқа суякларини умуртқааро тоғайли диск қават қатлами ёрдамида устма-уст жойлашиши натижасида вужудга келади. Умуртқа поғонаси юқори ва пастки камарнинг оғирлигини енгиллаштириш қатнашади. Умуртқа жойлари ва таналаридан ҳосил бўлган тешиклари туташиб умуртқа каналини ҳосил қилади, пастдан думғаза суягида тугайди. Умуртқа поғонасининг тешикларидан орқа мия нервлари ўтади. Умуртқа поғонаси 33-34 умуртқаларидан ташкил топган, 7 та бўйин, 12 та кўкрак, 5 та бел, 5 та думғаза ва 4-5 та дум умуртқаларига ажратилади.

Умуртқа поғонасида 4 та эгрилик кузатилади:

1. Бўйин қисмда бўлиб, олдинга қараб бўртиб чиққан;
2. Кўкрак қисмида бўлиб, олдинга қараб бўртиб чиққан бўлади;
3. Бел қисмида бўлиб, олдинга қараб бўртиб чиққан бўлади;
4. Эгрилик думғаза ва дум умуртқалари дан ҳосил бўлган бўлиб, бўртиқлиги орқага қараган бўлади.

Боғча ёшининг охирларида умуртқа поғона эгриликлари ҳосил бўлади, бу эгриликлар тўғриланади. Ўсмирлик даврида жинсий вояга етишдан олдида бел эгрилиги вужудга келади. Одамнинг 23-26 ёшида умуртқанинг барча қисмлари суякланиб тугайди.

Юқорида келтирилган умуртқа поғонасининг хусусиятлари: юқори эгиловчанлиги, тоғай тўқимаси, қаватнинг қалин бўлиши ва тўлиқ бўлмаган суякланиш болаларни парта, столда нотўғри шаклланиш боланинг ўтказилиши туфайли умуртқа поғонасининг турли нормал бўлмаган эгриликларнинг вужудга келишига сабабчи бўлиши мумкин. Умуртқа

поғонасининг нотўғри шаклланиши боланинг қадди-қоматининг бузилишига баъзи патологик ҳолатларга сабабчи бўлади.

Умуртқа поғонасининг бел қисмида ҳаракатлар:

- букиш ва ёзиш;
- ўнг ва чапга эгилиш;
- кўндаланг ўқ атрофида бурилиш.

Умуртқа поғонасининг узунлиги 75 см, аёлларда 68 см бўлади. Кўкрак қафаси 12 жуфт қовурғалари ҳамда тўш суягининг бирикишидан ҳосил бўлади. Ҳақиқий қовурғалар 1- дан 7- тоғай суягига тўш суягига қолган 7 жуфт қовурғага бирикади. 11-12 қовурғаларнинг тоғай қисми бўлмайди, буларни учи эркин бўлиб, бироз ҳаракатчан, қовурғалар умуртқаларга бўғим орқали бириккан бўлади.

Одамларда 2 хил шаклдаги кўкрак қафас учрайди:

- узун энсиз;
- қисқа кенг.

Кўкрак қафасига тўш суяги мос келади. Кўкрак қафасининг шакллари конуссимон, цилиндрсимон, ясси бўлиши мумкин. Боланинг 12-13 ёшида кўкрак қафасининг шакли катта одамнинг кўкрак қафасига ўғшаш бўлади, ўлчамлари кичикроқ бўлади. Кўкрак қафасининг жинсий фарқлари 15 ёшда ҳосил бўла бошлайди. 15 ёшдан сагитал размерлари тез ортиб боради. Нафас олинганда ўғил болаларда кўкрак қафасининг пастки қовурғалари, қизларда эса юқориги қовурғалар кўтарилади. 10-11 ёшларда кўкрак қафасининг ўсиши 2 см дан 5 см гача ўсиши кузатилади.

Боланинг тана оғирлигининг ортиши билан кўкрак қафасининг айланаси орта боради. Шунинг учун, кўкрак қафаси айланаси тана оғирлигига нисбатан ёш ортиши билан эса аста бир меъёрда камайиб боради. Жинсий вояга етилиш даврида ёз ва куз ойларида кўкрак қафасининг айланаси тез ўсади. Сузиш, қайиқ ҳайдаш ва бошқа жисмоний машқлар билан систематик равишда шуғулланган болаларда мускуллари билан бирга

кўкрак қафаси яхши ривожланади. Боланинг кўкрагини партага тираб ўтириши, кўкрак деформацияланишига олиб келади. Бундан ташқари рахит, ўпка сили ва бошқа касалликлар келиб чиқади [10].

Қўл скелети, елка камари, курак, ўмров, эркин қўл суяклари киради. Кўкрак суяги 18-25 ёшда, елка суяги, билак, тирсак суяклари 21-25 ёшда тўлиқ суякланади. 9-13 ёшлар орасида кафт суяклар суякланади. Елка камари ва қўл суяклари аёлларда, эркакларга қараганда суякланиш эрта тугайди. Болалар эрта вақт тик турганда оғир юкларни кўтарганда, тор оёқ кийим кийилганда оёқ панжаси гумбази текисланади, текис панжа касали келиб чиқади (ясси оёқлик). Текис панжа- оёқ панжасининг касаллигига узок масофага югурганда оғриқ сезилади. Гумбаз панжа оёқ шаклида бўлиши одамни пружина каби ҳаракатлантиради ва югуришда тана оғирликларини енгиллаштиради, нерв системасини силкинишидан сақлайди, қоматни тик тутишга ёрдам беради.

Суюк системаси организмда қатор механик ва биологик функцияларни бажаради. Механик функцияларга таянч-ҳаракат, шунингдек ички органларни муҳофаза қилиш киради. Бундан ташқари, суяклар, каналлар ва бўшлиқлар ҳосил қилади ва шу тариқа ички органларни муҳофаза этади. Суюк системасининг биологик функцияси унинг қон яратиш системаси ва моддалар алмашинуви жараёнида қатнашуви билан белгиланади. Суюк ичидаги кўмик барча турдаги қон тўқималарининг ҳосил қилиш жараёнини амалга оширади. Минерал моддалар алмашинувида қатнашиб, минерал компонентларнинг ҳаракатчан депоси ҳисобланади. Скелетда 99% кальций 87% фосфор ва 50% магний тўплаган.

Суюк системаси организмда кечадиган турли ўзгаришларга жуда сезгир. Суюклар билан ички секреция безлари орасидаги алоқа муҳим бўлиб, гипофиз бези фаол ишлайди, унинг ишлаши туфайли суякланиш ядролари пайдо бўлади. Балоғатга етиш билан суюк системасининг кейинги ривожланишига асосан жинсий гормонлар таъсир этади [12].

Овқатланиш шароити скелетнинг ривожланишига катта таъсир этади. Нотўғри ташкил этилган овқатланиш режими кичик ёшдаги болалар учун айниқса хавфлидир, тўқималар ва хужайраларнинг тузилиши, скелет мускуллари органларнинг ўсиши ҳамда ишлаши учун зарур бўлган моддалар овқат билан организмга тушиб турмаса, бола нормал ривожланмайди. Витамин Д етишмовчилиги рахитга, витамин А етишмовчилиги – ўсишдан орқада қолишга сабаб бўлади. Сут маҳсулотлари организмда кальций, фосфор етишмаслигини олдини олади, шунингдек, оқсил оптимал микроэлементлар тўйимли моддалар кириб туриши керак [20].

Витамин Д етишмаслиги моддалар, моддаларнинг бузилиши “рахит” касаллигини келтиради. Суякнинг зарарланиши рахитнинг характерли белгисидир, натижада суяклар юмшоқ бўлиб қолади, тана оғирлиги камайиб, оёқлар қийшайиб кетади, умуртқа поғонаси ҳам қийшаяди. Остепороз касали катталарда учрайди, суяклар ҳаддан ташқари қовак бўлиб қолади. Авитаминоз Д ультра бинафша нурлар етишмаслиги, овқатда калций ва фосфор ўртасидаги нисбатнинг издан чиқиши оқибатида келиб чиқиш мумкин. Шаҳарларда саноат-корхоналарининг кўплиги, ҳавонинг ифлослиги куёш нурини организмда Вита Д ҳосил бўлиш жараёнини қийинлаштиради. Ҳавода узоқ вақт бўлиш, кун тартиби, спорт билан шуғулланиш, врач тавсия этган дори-дармонлар билан даволаниш касаллик пайдо бўлишига йўл қўймасликка ва уни ўз вақтида бартараф этишга имкон беради [22].

Болаларда умуртқа поғонасини қийшайиши анча кенг тарқалган бунга мускулларни етарли ривожланмаганлиги ва тана нотўғри ҳолатда бўлганда унга узоқ муддат оғирлик тушиши сабаб бўлади. Скелетдаги потологик жараёнлар, хусусан остеохондропатия назорат қилинмайдиган спорт ҳаддан ортиқ шуғулланиш, жисмоний зўриқиш натижасида юзага келиши мумкин. Бундай жараёнларга такрорий майда шикастлар ва суяк озикланишини издан чиқарадиган таъсиротлар ҳам сабаб бўлади. Остехондропатия суяк-бўғим аппаратининг касаллиги бўлиб, оёқ кафт суяги нағрузка пайтида оғрийди,

киши кейинчалик оқсоқланиб қолади. Бу касаллик болалар ва ўсмирларда учрайди, тўғри танланган пойабзал кийиш, массаж, жисмоний машқлар қилиш, касалликка даво ҳисобланади.

Оёқ панжасининг функционал етишмовчилиги ясси оёқлик, товон пихи (шпора), оёқ панжаси бўғимларининг артрози ва болаларда оёққа зўр келиши натижасида пайдо бўлади. Оёқ панжасининг олдинги бўлими қаттиқ оғриб, оёқ ишиши кузатилади. Умуртқа поғонасининг қийшайиши-нормал умуртқа поғонасининг сколиоз (ёнга), лордоз (олдига), ва кифоз (орқага) қийшайиши фарқ қилинади [20].

Сколиоз туғма 5-15 яшар болаларда, ўқувчилар орасида умуртқаларнинг қийшайишидан келиб чиқади. Жисмоний тарбия дарсларида машқларни нотўғри бажариш, партада нотўғри ўтириш бойламлар шаклининг ўзгариш жараёни юз беради. Болаларнинг доим юкни бир қўлида кўтариб юриши сколиозга олиб келади. Сколиозни олдини олиш учун ёшликданоқ жисмоний тарбия машқларини мунтазам бажариш, массаж, сузиш, эшкак эшиш, серхарорат ўйинлар, гимнастика билан шуғулланиши лозим. Кифоз ёйсимон бўлиши мумкин. Бунда умуртқа поғонасининг у ёки бу бўлаги орқа томонга қийшайган бўлади ва умуртқа поғонасининг орқа томонга бўртиб чиқиш кузатилади. Ёшликда рахит билан касалланиш, машқларни нотўғри бажариши, нотўғри стол атрофида ўтириб дарс тайёрлаш шу касалликка олиб келади. Даво машқлари турникда тортилиш, гимнастик машқлар, массаж, электрофарез, сузиш машқлари тавсия этилади [20, 6].

Лордоз умуртқа поғонасининг ичкарига қийшайиши бўлиб, қоринга ва умуртқа поғоналари атрофига ёғ йиғилиш билан кузатилади., ҳаракатланиш қийинлашади. Даво гимнастикаси ва массаж буюрилади. Болаларни қадди-қоматини тўғри тутишга ўргатиш, тана мускулларини мустаҳкамлаш машқлар буюрилади.

1.2. Биологик етилиш ва жисмоний ривожланишга жисмоний машқларнинг таъсири

Жисмоний машқларнинг гавда ўсишига ҳамда биологик етилиш жараёнига кўрсатадиган таъсири физиологик жараённи ташкил қилади. Жисмоний машқлар узун найсимон суяклар ўсиши зонаси функциясининг узайтириш, суякларнинг эпифизлари ва диафизлари ўсиб чиқишини кечиктириши, шу тариқа гавда ўсишининг тезлаштириши мумкин. Куч ишлатиш билан боғлиқ бўлган интенсив машқлар суякларнинг ўсиш зонасидаги қаттиқланиш жараёнларини тезлаштиришга ва уларнинг узунасига ўсишни секинлаштиришга қодир. Болалар ва ўсмирлар акселерациясини келтириб чиқарадиган аниқ сабаблар омилидан бири гиподинамия ҳисобланади.

Баъзи бир кузатишларга қараганда, интенсив тезлик куч ишлатиш нагрзукаси билан боғлиқ бўлган спорт гимнастикаси, жинсий етилишини секинлаштиради. Иккинчи томондан, гимнастикаларнинг жинсий жиҳатдан секин етилиши спортнинг ушбу турига алоҳида соматотип қоматни қайишишига эга бўлган қизларнинг танлаб олиниши билан боғлиқдир. Бир неча йил мобайнида спортнинг велосипед, эшкак эшиш, хоккей сингари ҳар хил турлари билан шуғулланган ва кейин машғулотларни тўхтатиб қўйган ўсмирларни бир неча йил мобайнида кузатиб ўрганган олимлар шундай хулосага келдиларки, бўйнинг ўсиши, скелетнинг умумий ривожланиш тезлигининг кўрсаткичи сифатида, интенсив равишда ўтказилган тренировкалар таъсири остида ижобий томонга ҳам салбий томонга ҳам ўзгармас экан. Болалар ва ўсмирларда жисмоний фазилатларнинг ривожланиши билан жисмоний ривожланиш ўртасида антрополитрик кўрсаткичлар динамикаси ўртасида тўлиқ параллелизм йўқдир. Масса билан ўсишдаги ўзгариш кўпинча мускул массасининг ўсишидан кўра тезроқ содир бўлади [7].

Жисмоний машқларнинг таъсирида бўғим кўмирчакларининг ривожланишига ёрдам беради, суяк ўзидаги пардаларнинг суяк ҳосил қилиши функциясини оширади. Бу эса ўз навбатида. Суякларнинг энига қараб кенгайишига таъсир кўрсатади. Машқлар бўғимларни функционал ҳолатини яхшилади. Бунга улар қон билан таъминланишининг яхшиланиши ҳамда бўғимлар бўшлиғида синовиал суюқлик ажралиб чиқиши ҳам сабаб бўлади. Бу эса бўғим касалликлари, остехондроз, скелет деформациясини олдини олишга ёрдам беради. Жисмоний машқлар организмнинг бутун асосий системаларига ижобий таъсир кўрсатади.

Одам гавдасининг бирор қисми ҳаракатга келганда, аввало шу ҳаракат қайси бўғимда содир бўлаётганини, бўғимлар ҳолатини, мускулларнинг қай тарзда иш бажараётганини кўз олдимизга келтиришимиз керак. Жумладан, тик турган одам гавдасининг оғирлиги асосан таянч ҳаракат товон суягига ва оёқ кафтига тушади. Аммо одамнинг таянч сатҳи панжалар остидаги сатҳнинг ўзигина бўлмай ана шу панжалар орасидаги сатҳ ҳам таянч юзага келади. Шунинг учун оёқ панжаларини бир-бирига жипслаштириб қўйгандан кўра бир-биридан узоқлаштириб тик туриш анча осонроқ ва мускуллардан кам иш талаб қилади, бир оёқда турганда эса мускулларга анча зўр келади. Умуман одам гавдасининг мувозанатда сақланиши учун гавданинг оғирлик марказидан ўтган вертикал чизик гавда таянч сатҳининг ичидан ўтиши керак. Ана шундагина гавдани вертикал ҳолатда сақлаб туриш мумкин.

Одам гавдасининг тик туриши уч турга бўлинади:

1. Нормал тик туриш-бунда гавда бироз орқага ташланади. Бу ҳолда гавданинг оғирлик марказидан ўтган тик чизик оёқ бўғимларидан ўтган ўқ чизикқа тўғри келади.
2. Бемалол тик турган одам гавдасининг оғирлик марказидан ўтган тик чизик, оёқ бўғимларидан ўтган тик чизикдан бироз орқароқдан ўтади.

3. Куч сарф қилиб (смирно) ҳолатида тик турган одам гавдасининг оғирлик марказидан ўтган тик чизик чаноқ-сон бўғимидан ўтган фронтал ўқдан олдинроқда ўтади. Бу вазиятда сон ва болдирнинг орқа томонидаги мускуллар қисқарган ҳолатда бўлиб, олдинги томондаги мускуллар эса бўшашган бўлади.

Болдирлар тик турган ҳолатда оёқ панжасига таяниб туради, бунда таянч нуқтаси ошиқ-болдир бўғимига тушади. Бу ҳолатда болдирнинг олдинги ва орқа томонида жойлашган мускуллари баравар қисқаргандай бўлади. Одам бир оёқда турганда гавданинг оғирлик марказидан ўтган тик чизик таянч оёқ кафти тегиб турган сатҳининг ўртасидан ўтади. Бундай таяниб турган оёқ мускулларининг ҳаммаси қисқарган ҳолатда бўлади.

Сакраш.

Сакраш ҳаракатини тўрт босқичга бўлиш мумкин:

1. Сакрашга тайёрланиш бўлиб, бунда гавданинг болдир-ошиқ бўғими тизза ва чаноқ-сон бўғимлари букилади.
2. Сакраш ва тепиш-бунда болдир, тизза ва чаноқ-сон суяклари, мускуллари қисқаради.
3. Ҳавода учиш бўлиб, бунда бел ва чаноқ-сон бўғимлари букилади.
4. Ерга қўниш бўлиб, бунда учиб бораётган одам орқа оёқ учи билан, товон ёки оёқ кафти билан қўниши мумкин.

Юриш

Юриш мураккаб ҳаракат бўлиб, уни таъминлаш, суяк таянч ҳаракати аъзолари, мускуллар фаол иштирок этади. Тик турган одам юришга бошлаганда тана мувозанати ўзгариб, оёқ томонга са энгашади, акс ҳолда йиқилади. олдинга ташланган иккинчи оёқ ерга олдин товони билан, кейин эса бутун панжаси билан таянади.

Юриш вақтида оёқ суяк-мускуллардан ташқари қўл суяк-мускуллар ҳам қатнашади, бу гавда мувозанатини сақлаб қолади. Югураётган одамда қўл ҳаракатларининг тезлашишидан ташқари, энса мускуллар ҳам қаттиқ қисқаради [4].

Умуртқа поғонасининг қийшайишини олдини олиш учун бажариладиган гимнастик машқлар:

1. Оёқ учида туриб, иккала қўлни юқори кўтариб, бармоқларни бир-бирига тишлаштириб, тана билан бирга айлантирилади.
2. Оёқни елка кенглигида қўйиб, қўлни икки ёнга туширилади, сўнг бир қўлни гавда бўйлаб елка томон кўтарилади ва айна вақтда тана қарама-қарши томонга энгаштирилади, иккинчи қўл оёқ бўйлаб пастга туширилади, кейин тана шу зайлда иккинчи томонга энгаштирилади.
3. Оёқни елка кенглигида қўйиб, қўллар икки ёнга туширилади, кейин бир қўлни юқори кўтариб орқага эгилади, айна вақтда пастга туширилган қўлни орқага эгамиз.
4. Оёқни елка кенглигида қўйиб, бир қўлни юқори кўтариб тана қарама-қарши томонга энгаштирилади, иккинчи қўл орқа томонга юборилади. Машқ танани дам у томонга, дам бу томонга энгаштириб, бир неча марта қайтарилади.
5. Қўзғалмас нарвонга қийшайган ённинг қарама-қарши томони билан туриб бир қўлни пастдан, иккинчи қўлни эса юқоридан қилиб нарвон почасидан ушлаб, сколиоз бўлган томонга қарама-қарши ён томонга энгашилади, нарвон почасидан ушлаб машқ қайтарилади.
6. Тизза билан чўкка тушиб, қўлни белга қўйиб, бир қўлни юқори кўтариб, қарама-қарши томонга энгашилади, кейин иккинчи қўлни кўтариб бошқа томонга энгашилади.

7. Юз тубан ётиб, икки қўлни қанот қанот қилиб ёзиб, орқага энгашилади.
8. Юз тубан ётиб, икки қўлни қанот қилиб, гавданинг юқори қисми қанот қилиб ёзиб, орқага энгаштирилади, дам у оёқ, дам бу оёқ юқорига кўтарилади.
9. Юз тубан ётиб, иккала қўл билан таёқни ушлаб, олдинга чўзилиб, юқорига ва орқа томонга кўтарилади.
10. Чўкка тушиб қўлга тиралиб бир қўлни кўтариб унга қарама-қарши томондаги оёқ орқага чўзилади, кейин дастлабки ҳолатга қайтилади.
11. Чўкка тушиб, қўлни тираб ўтирилади, бир қўлни юқори кўтариб орқага эгилиб, қарама-қарши томондаги оёқ чўзилади, кейин дастлабки ҳолатга қайтилади.
12. Чўккалаб қўлга тиралиб турилади, бир қўлни ён томонга чўзиб тана бурилади, кейин дастлабки ҳолатга қайтарилади.
13. Нарвонга бир неча марта чиқиб тушади.
14. 13-чи машқ қайтарилади.
15. Тизза тушиб қўлни тираб ўтирилади, зулуксимон чўзилиб икки қўл олдинга юборилади.
16. Икки қўл билан чўзилиб эмаклаш.
17. Дам ўнг қўл. Дам чап қўлни чўзиб ва айна вақтда ўша оёқни йиғиб эмаклаш.
18. Юзи умуртқа поғонасининг қийшайган томонига қараб қия қилинган ўриндиққа ўтириб, бир қўл белга, иккинчи қўл энсага қўйилади.
19. Юзи умуртқа поғонасининг қийшайган томонига қаратиб қия қилинган ўриндиққа ўтириб, тана сколиоз бўлган томонга қарама-қарши ён томонга энгаштирилади.

20. Сўнгги машқ. Чалқанча ётиб, икки қўл тана бўйлаб чўзилади [20].

Овқатланиш

Болалар организмида физиологик жараёнларнинг кечишида муҳим роль ўйнайди. Организм органлари ва системаларининг нормал ишлаши, унинг турли касаллик қўзғатувчи омилларга қаршилик кўрсатиши тўғри овқатланишига боғлиқ. Бола орган ва тўқималар таркибига кирадиган барча моддалар оқсил, ёғ, углевод, минерал тузлар, витаминлар ва сувни овқат орқали олиши керак. Сут ва сут маҳсулотлари, гўшт, балиқ ва тухум оқи фойдали. Сабзавотлар оқсиллар сингишига ёрдам беради. Ёғ ва углеводлар бизнинг ёқилғимиз. Сарёғ, тухум, сут қаймоқ ёғида витамин А ва Д бор. Болалар овқатида ҳар куни 10-15 г ўсимлик мойи (пахта, кунгабоқар, зайтун, жўхори мойи) бўлиши шарт [15].

Минерал моддалар етишмаса суяк ривожланиши пасаяди. Болалар турли-туман овқатлар еб туриши, ҳар куни 4 соат оралатиб 4 маҳал овқатлиниш лозим, витаминлар чидамлилиқ ва қаришлигини оширади. Улар етишмаганда сезарда, тез толиқувчан, иш қобилиятининг пасайиши, иштаҳа йўқолиши, ўсиши секинланади. Сут ва сут маҳсулотларида ёғ, оқсил, витаминлар кўп бўлади. Улар ҳар куни камида 400-500 мл сут ичиши керак. Болалар ҳар куни бадантарбия қилишлари керак, жисмоний бадантарбия ёшга хос тасдиқланган программа бўйича тасдиқланади.

Болаларда гиподинамия кам ҳаракатлик суяк таянч ҳаракат аппаратига ёмон таъсир этади, натижада семизлик келиб чиқади. Гавда тузилиши уч типга ажратилади:

1. Астеник – ориқ, кўкраги ясси, мускуллари заифроқ;
2. Нормостеник-елкаси ва кўкраги кенг, мускуллари кучли ривожланган;

3. Гиперстеник-бақувват, семиз, суяк аппаратлари йўғон энига ўсади.

Одам вазни ҳар кишининг индивидуал хусусияти бўлишидан ва у бир одамнинг ўзида бир суткада ҳисобга Қ1 кг дан Қ2-3 кг гача, бир мавсумда Қ 6-7 кг гача камайиб ёки кўпайиб туришидан қатъий назар, ёш, жинс ва маълум оғирлик нормаси белгиланган [4].

Суяк тўқима, бу тўқима таркибида ноорган модда кўп бўлганлиги сабабли қаттиқ бўлиб. Шу жиҳатдан бошқа тўқималардан фарқланади. Янги туғилган чақалоқлар суяк тўқималарининг оралик моддалари батартиб тарқалган, колаген тутамлардан тузилган бўлса, ўрта яшар одамларда суякоралиқ моддасига оҳак моддаси шимилиб, уни борган сари қаттиқлаштириб боради. Суяк тўқимаси бошқа тўқималар сингари хужайра ва оралик моддалардан тузилган бўлади. Суяк оралик моддалари асосан минерал тузлардан иборат бўлиб, улар суяк мускуллар бирикиб туради. Скелет суяклари асосан эмбрионал ўсиш даврида гиалин тоғайи ҳолатида бўлиб, бўғим ичидаги менисклар, умуртқалар танасининг оралиғида бўлади. Суякланиш жараёнининг охирида метафиз тоғай тўқимаси билан эпифизни қоплаб турган юпқа парда бўғим пардаси қолади. Суяклар бўйига қараб ўсади, икки ёшлик даврдан бошлаб суяклана бошлайди. Жисмоний нагрузкаларни ҳажмини белгилаш ва уларни нормага солиш катта гигиеник аҳамият касб этади.

Кичик мактаб ёшидаги (7-11 ёш) болалар организмида суяк системаси ҳали етарли даражада мустаҳкам бўлмайди ҳамда умуртқа поғонасининг қийшайиб қолиш ҳавфи ҳаммадан кўра кўпроқ бўлади. Уларнинг скелет мускуллари жисмоний ишларни бажаришга қодир бўлмайди. Шунинг учун нагрузкалар миқдори ва уларнинг қанчагача давом этишини қатъий равишда нормага солиш ҳамда иш орасида тез-тез дам олишни ташкил этиш керак

Ўрта мактаб ёшидаги болалар (12-16 ёш) да суяк тўқималари ўз структурасига эга бўлади. Умуртқа поғонаси ҳали қотмаган ҳамда скелетнинг

айрим суяклари ва тўхтама тос суяги ҳали ҳам ўсишда давом этаётган бўлади. Айниқса, гавданинг бир томонига оғирлик тушадиган нагрукаларни топшириб бўлмайди, уларга мўътадил машқлар бажариш тавсия этилади.

Катта мактаб ёшидаги болалар (16-18 ёш) да саяк ва мускул системаларининг шаклланиши поёнига етади, гавданинг вазни оғирлашади, бўйи чўзилади, унинг билаклари куч-қувватга тўлиб, мускуллар интенсив равишда ривожлана бошлади. Шу билан баробар ҳаракатларнинг аниқлиги ва координацияси такомиллаша боради. Жисмоний ривожланиш, асаб, юрак, қон-томир ҳамда нафас олиш системасининг функционал ҳолати катталар учун характерли бўлган кўрсаткичлар аста-секин яқинлаша боради. Жисмоний машқлар бўйича машғулотларни ташкил этишга алоҳида эътибо бўлиш керак.

Ҳозирги вақтда болалар ва ўсмирлар орасида кўпинча умуртқа поғонаси ва оёқ-товон бўғимлари қийшиқ ўсадиган ҳоллар тез-тез учраб туради. Бунга гиподинамия ва у туфайли юз берадиган мускуллар заифлиги, бир хил шаклда узок вақт ўтириб қолиш, оёқ бўғимларига етарли даражада нагрук тушмаслиги, доимий равишда пойабзал кийиб юриш зўриқишларга сабаб бўлади. Таянч-ҳаракат аппаратидаги бундай бузилишлар деструктив касалликлар остеохондроз ва артроз касалликларининг ривожланишига ёрдам беради. Жисмоний машқлар дарсида зўриқишлар кўпайиши умуртқа поғонаси ва оёқ бўғимларининг деформацияланиши ҳоллари юз бериши мумкин. Скелетда деформация белгиларининг бўлмаслиги саломатлик даражасини кўрсатади [18].

Жисмоний машқлар пайтида одамнинг ҳаракат сифатлари мускул кучига ҳаракат сифатлари мускул ҳаракат анализаторининг сафарбарлик таъсирини кузатишда синалувчини тинч ҳолатида қўл динамометри билан бармоқларининг қисми кучини аниқлаш. Ривожланаётган организмни ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолдагина уни жисмоний тўғри тарбиялаш ва спортда илдамлаштириш мумкин. Жисмоний тарбия ўқитувчиси жисмоний

машқлар билан шуғулланадиган организмнинг функционал хусусиятларини назарда тутиши зарур ва ёшига қараб жисмоний машқлар турларини танлаш орқали уларнинг организм функцияларининг нерв ва гуморал йўл билан бошқарилиши характери ўзгаради [18].

1.3. Гимнастиканинг соғломлаштирувчи йўналиши

Гимнастика машғулотларида қўлланадиган жисмоний машқлар, табиатнинг табиий омиллари (ҳаво, сув, қуёш) меҳнат ва турмушнинг гигиеник шароитлари жисмоний тарбиянинг асосий воситалари ҳисобланади.

Керакли кўрсаткичларга эришиш учун ҳамма жисмоний тарбия воситаларидан комплекс тарзда фойдаланиш зарурдир.

Жисмоний машқлар

Жисмоний машқлар дейилганда махсус танланган ва жисмоний тарбия воситаларини ҳал этиш мақсадида ўтказиладиган онгли, ҳаракатли фаолият тушунилади. Жисмоний машқларнинг организмга таъсири машқ ўтказилишидаги бир қатор шарт-шароитларига бевосита боғлиқ. Бундай шароитларга қуйидагилар киради:

- машқларнинг ўзи: улар организмга таъсири жиҳатидан ҳар-хил бўлади;
- машқ бажарилаётган пайтдаги шароит ёки бошқача айтганда, машқ бажарилаётган вақт ва жой;
- машқ меъёри, шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлик даражаси ва соғлиги билан боғлиқ ҳолда бажарилаётган машқларнинг муддати ва сони.

Машғулотларда қўлланиладиган услублар

Талабаларни жисмоний жиҳатдан тарбиялашда ҳар хил машқлардан кенг фойдаланилади, бу жисмоний машқларнинг организмга таъсирини

қатъий ҳисобга олишни, уларнинг танлаш ва қўллашга илмий ёндашишни, шунингдек, жисмоний машқларни бажариш учун яхши шароитлар талаб этилади, чунки ана шундай шароитлардагина улар самарали бўлади ва мамлакатимиздаги жисмоний тарбия олдида турган асосий вазифаларни ҳал этишда ёрдам беради.

Гимнастика

Гимнастика жисмоний тарбиянинг асосий воситаларидан бўлиб, соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаракат, малака ва кўникмаларни, жисмоний, иродавий, ахлоқий сифатларни ривожлантириш мақсадида инсон организмга таъсир этувчи, шунингдек жисмоний етишмовчиликларига барҳам берувчи махсус танланган машқларни ўзида мужассам этади. Гимнастиканинг фарқли хусусиятлари: Машқлар хилма-хил снарядсиз, снаряд билан ва снарядларда бажариладиган энг оддий элементар машқлардан тортиб энг мураккаб, омухта, шу жумладан, четлашган сунъий машқларгача мавжудлиги, организмга ҳар томонлама, керак бўлса, маълум бир аъзога таъсир эта олиш; Жисмоний оғирликнинг шуғулланувчиларнинг организмга аниқ тақсимланиши.

Гимнастика машқларини бажариш аниқлиги, айниқса, гўзаллиги ва мазмунлиги билан фарқ қилади. Организмга зўриқишнинг аниқ тақсимланиши, умумий ва аниқ таъсир эта олиши туфайли гимнастика машқлари тузилиши ва даволаш аҳамиятига эга. Бу хусусиятлар гимнастикада хилма-хил тоифадаги шуғулланувчилар фойдаланишлари мумкинлигидан далолат беради. Умумий ривожланиш воситаларидан бири бўлган гимнастика машқларида ҳар қандай спорт турида ютуқлар даражасининг ўсишига ёрдам беради ва бу машқлар дарс машғулотларнинг вазифаларини ҳал қилишда асосий роль ўйнайди.

Талабалар кун тартибида гимнастика машқларидан фойдаланиш у киши организмни соғломлаштиришда иш жараёнида чарчокни олдини

олишда катта аҳамиятга эга. Гимнастика, шунингдек, дам олиш уйларида, санаторияларда, касал хоналарда, профилактика ва даволаш мақсадларида кенг қўлланилади. Гимнастика норма сифатида “Алпомиш” ва “Барчиной” комплексининг ҳар бир босқичларида киритилади. Ягона бутун иттифок классификациясида гимнастика бўйича разряд нормалари ва талаблари белгиланган. Гимнастика олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбияланишининг мажбурий дастурида таркибий ажралмас қисми бўлиб киради.

Гимнастиканинг қўллаш имкониятларининг кенглиги ва машқларнинг ранг-баранглиги билан турли қисмларга бўлинади. Гимнастика машқлари асосий гимнастика соғлиқни мустаҳкамлаш организмни умумий ривожлантириш ва чиништиришга ҳамда кишининг иш қобилиятини оширишга қаратилган. Асосий гимнастика воситалари билан ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши, шунингдек, амалий фаолиятда эгаллаган кўникмалари таъминланади. Асосий гимнастикада қўлланадиган машқлар сафланишлар тартиблари билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар олий ўқув юрти талаблари учун шу жумладан, тиббиёт институти талабаларига турли хилдаги касалликларни даволашда талабаларнинг жисмоний тарбиясида муҳим ўрин эгаллайди.

Ёрдамчи гимнастика

Бу гимнастика ишлаб чиқариш ва даволаш гимнастика машқларига бўлинади:

- *Ишлаб чиқариш гимнастикаси* талабларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва меҳнат унумдорлигини ошириш мақсадида ўтказилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг қуйидаги икки формаси энг кўп қўлланилади: а) эрталабки бадантарбия гимнастикаси- 8 дақиқа давомида; б) физкультура дақиқалари. Талабаларнинг 3-4 дарсларидан 5—7 дақиқа давом этади. Бундай

танаффуслар толиқишга қарши кураш ва иш қобилиятларини ошириш мақсадида талабанинг кун давомида толиқмаслиги учун ёрдам берилади. Эрталабки гимнастика ва физкультура дақиқалари гимнастика комплекслари талабаларнинг ҳаракат қобилиятларига қараб оддий умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлардан тузилади.

- *Даволаш гимнастикаси* даволаш жисмоний маданиятнинг асосий воситаларидан биридир. Унинг вазифаси талабалар соғлигини мустаҳкамлаш ва меҳнат қобилиятини тиклаш. У даволаш ишларида ва профлактика, даволаш муассасаларида амалда кенг қўлланилади. Даволаш гимнастика бутун организмга ёки унинг алоҳида бир қисмига таъсир этувчи машқлар киради. Гимнатика машқлар меъёрий даволовчи врач томонидан белгиланади ва кўпчилик физиотерапевтик воситалар билан қўшилиб олиб борилади. Даволаш гимнастикага оид ишлар тажрибаси шуни кўрсатадики, унда организмни ҳаракат функциясини бузилиши ҳамда гавданинг айрим қисмлари ривожланишидаги нуқсонларни тўғирлашда кенг қўлланилади. Даволаш гимнастикасида қўлланиладиган машқлар юқорида кўрсатиб ўтганимиздек, касалликларни даволашда қўлланилади.

Жисмоний машқ машғулотилари жисмоний тарбия воситаси ва методларидан фойдаланилади. Жисмоний тарбия принциплари амалга оширилади. Бу эса оқибат натижасида жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишининг асосий негизини ташкил этади. Жисмоний машқ машғулотилари ғоят хилма-хил бўлиб сайр қилиш, эрталабки зарядка, спорт мусобақалари, чўмилиш туристик походлар, жисмоний тарбия дарслари ва ҳоказолардан иборатдир.

Бироқ уларнинг ҳаммаси ҳам баъзи умумий қонунларга эгадир. Бу қонуниятларни билиш ҳар бир айрим ҳолатда жисмоний машқларини

шуғулланувчи кишилар организмга самаралироқ таъсир этадиган даражада оқилона амалга оширишга имкон беради. Жисмоний машқ машғулотларидаги мазмун билан нормани алоқадорлиги диалектик характердалиги педагогика жиҳатдан ғоят муҳим аҳамиятга моликдир. Инсоннинг жисмоний жиҳатдан камол топишга қаратилган актив ҳаракат фаолияти машғулотларнинг асосий мазмунини ташкил этади. Шуғулланаётган кишиларнинг фаолияти ҳар қандай машғулотга нисбатан мустақил бўлган бир қатор элементлардан, у яъни жисмоний машқларнинг ўзидан уларни бажариш учун тайёргарликдан актив дам олишидан ва хоказолардан иборат бўлади.

1.4. Таянч-ҳаракат аппаратининг шикастланишини олдини олиш

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланганда кўпинча уриб олиш, мушак ва пайларни узилиши, бўғимларнинг шикастланиши, суяклар чиқиши ва синиши кузатилади. Орган ва тўқималарнинг бевосита бирор тўмтоқ нарса билан урилиши натижасида тери бутунлиги бузилмай заралиниши лат ейиш дейилади. Суякнинг сиртқи юзаси суяк устки пардаси яъни периостнинг лат ейиши асосан мускул қопламлари кам бўлганда, ёғ тўқимасининг етарли бўлмаганда, яъни қўл ва оёқ панжалари усти сатҳида кўпинча кузатилади. Зарба кучига қараб бевосита суяк устки пардасига қон қуйилиши ёки уни суякдан ажратувчи гематома ҳосил бўлиши мумкин. Бу ҳолда чегараланган иши ва қаттиқ оғриқ пайдо бўлади. Бир марта ёки такрорий шикастланиш туфайли травматик периостит деган касаллик суяк усти пардасининг яллиғланиши рўй бериши мумкин.

Бўғимлар соҳасига шикаст етганда боёламлар ва бўғим халталари лат ейиши, чўзилиши ҳамда узилиши, бўғимлар бўшлиғига қон қуйилиши мумкин. Бунда шикастланган жойда кескин оғриқ пайдо бўлиб,

ҳаракатланганда оғриқни пайдо бўлиши ва иши кузатилади. Лат ейишда биринчи ёрдам шикастланган орган учун осойишта шароит яратиш, қон қуйилишини камайтириш ва оғриқни бирмунча тез тўхтатиш учун муздек нарса хлорэтил сепилади, лат еган соҳада боғловлар ёки тейплар қўйиш, оғриқни қолдирувчи дори воситалари берилади. Спортчиларда пай, бўғимлар ва суякларнинг оғир шикастланиши, суяк синишлари кўп учрайди. Ҳар бир синиш кўп ёки оз даражада қуйидаги хавф хатарлар билан ўтади.

Суяк парчаси таъсири натижасида нерв стволининг шикастланиши, бу шок ёки фалаж авж олиб кетилиши мумкин. Суяк парчасининг ўткир учи йирик қон томирларнинг зарарланиши натижасида тез камқонликка олиб борувчи ташқи қон кетиши ёки тўқималар ичига қон қуйилиши натижасида ёпиқ синишларда гематома ривожланади. Синган жойга инфекция тушиши мумкин натижасида остеомиелит авж олади ёки йиринг организмга тарқалади. Синиш натижасида ҳаёт учун муҳим бўлган органлар зарарланади. Ташқи куч тўппа-тўғри суякка урилса, суяк кўндаланггига синиб, унинг периферик қисмлари анчагина сурилади. Умуртқанинг ҳаддан ташқари ва жуда тез букилиши, қуймич бўртмачаси ёки оёққа йиқилиш натижасида умуртқа суяклари танасини синиши бунга мисол бўла олади. Одам йиқилганда узун суяклар синиши кўп учрайди. Болаларда оёқлари спорт майдонларида бирор тўсиққа урилишидан тўла ва чала синишлар кузатилади.

Суяк синганда қисмлар силжиши ёки силжимаслиги мумкин. Суяк қисмларининг синиш вақтида ўз жойидан силжишига қуйидагилар сабаб бўлади:

- Синишга сабаб бўлган кучни зарарланган соҳага таъсир қилишнинг давом этиши;
- Спастик қисқарган мушакларнинг тортилиши. Синиш вақтидаги қаттиқ оғриқ шикастланган соҳадаги мушакларнинг рефлексор қисқаришига олиб келиб, ҳам оёқ ёки қўл суяклари синганда. Суяк

синиқлари силжиб кетганда кучли оғриқ ва анормал ҳаракатлар пайдо бўлади.

- Қўл-оёқнинг қисқариши синиш вақтида мушакларни силжиши синган қўл ёки оёқнинг калта бўлиб қолишга олиб боради.
- Суяк қирсиллаши суяк синиши қисмларининг бир-бирига нисбатан силжиши натижасида пайдо бўлади. Суяк синганда зарарланган жойни боғлаш, шина қўйиш, асептик боғловлар қўйиш, инфекция киришига йўл қўймаслик керак.

Бўғим юзаларининг силжиб, узоқ вақт давомида бир-бирига нисбатан нотўғри туриб қолиши суяк чиқишига олиб келади. Спортмашғулотлари техникасининг нотўғри ташкил этилиши тана суяқларининг бўғимлараро чиқиши, ташқи куч таъсири, елка чиқиши, сон чиқиши кузатилади. Болаларнинг жисмоний ривожланиши нормал ўсиши учун кун режисмини тўғри ташкил этиш лозим. Яхши тузилган ва аниқ риоя этиладиган кун режими болалар иш қобилиятини, интизомини оширади. Болалар ёш ва руҳий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ҳали мунтазам равишда ўз вақтларини режалаштира олмайдилар ҳамда режалаштирилган режимга риоя қила олмайдилар. Бу ерда унга ота-оналар врач-педиатр билан мслаҳатлашган ҳолда ёрдамга келишлари лозим.

Эрталаб соат 7.00. да уйқудан туриш рационал ҳисобланади. Бола ўз кунини эрталабки гимнастикадан бошлаши лозим. Эрталабки гимнастика бош мияни қон билан таъминлаш жараёнини яхшилайти, асаб тизимини мустаҳкамлайди, техник ва яхши кайфият билан таъминлайди. 20-30 дақиқалик пиёда саёҳат ўқувчининг ақлий иш қобилиятини оширади. Мактабдан қайтгандан сўнг тушлик қилиш ва дам олиш зарур. Уй вазибаларини тайёрлашга соат 16.00 дан бошлаб киришиши тавсия қилинади, бу вақтда суткалик иш қобилияти ошиши кузатилади. Бўш вақтларида болалар спорт билан шуғулланишлари, мутоала қилишлари

мумкин. Кун мобайнида 11-15 ёшли ўқувчи 1,5 соат телевизор кўриши тавсия этилади.

Соғлом турмуш тарзининг зарур элементи бўлиб организмнинг ҳаракатларга бўлган эҳтиёжини қондириш ҳисобланади. Гиподинамия натижасида гавда вазни ортади ва нормал жисмоний ривожланишида бузилишлар рўй беради. Жисмоний юклама вақтида одам тез чарчаб қолади модда алмашинуви ва юрак фаолияти регуляцияси бузилади, касалликларга қарши туриш қобилияти пасаяди. Сўнгги йилларда тиббиёт ходимлари гиподинамия борган сари кўпроқ болаларга хавф солаётганлиги ҳақида қаёғурмоқдалар. Турли характердаги жисмоний машқларга қизлар бир ҳафтада 5-12 соат, ўғил болалар эса 7-15 соат бағишлашлари лозим. 11-14 ёшлилар 9 соат ухлашлари керак. 5 синф ўқувчилари учун намунавий кун режими.

соат 7.00. да- ўйкудан туриш.

соат 7.10. дан 7.20 гача - Ювиниш

соат 7.30. дан 7.45 гача – Нонушта

соат 7.50. дан 8.00 гача – Мактабга бориш

соат 8.00. дан 8.10 гача – Машғулотга гимнастика

соат 8.10. дан 9.50 гача – 1-2-дарслар

соат 9.50. дан 10.10 гача – Очиқ ҳавода танаффус

соат 10.10.дан 11.35 гача – 3-дарс

соат 11.45.дан 12.30 гача – 4-дарс

соат 12.30.дан 13.15 гача – 5-дарс

соат 14.10.да – Дам олиш. тушлик

соат 16.00.да – Кундузги чой ичиш

соат 17.30.да – Физкультура машқ

соат 18.00.да – Кечки овқат

соат 20.00.да – Ўйинлар, сайр

соат 21.00.да – Уйкуга ётиш.

1.5. Эрталабки соғломлаштириш ишларининг тахминий машқлар мажмуи

Жисмоний машқлар тизимининг энг аҳамиятли турларидан бири эрталабки бадантарбия машиқлар ҳисобланади. Эрталабки бадантарбия машиқлари одам танаси учун катта аҳамиятга эга бўлиб, уйқу таъсирида сустлашган организмни фаол ҳаракат қилишга ўтиш имконини яратади.

Уйқу вақтида организмдаги фойдали физиологик ўзгаришлар кескин камаяди, миқдорий алмашинувлар секинлашади, тана ҳаракати минимал даражага тушади, юрак (ритми) уриш ва нафас олиш сустлашади, мушаклар ҳаракати ҳам энг паст даражага тушади. Эрталабки бадантарбия машқлари одам организмни янги сифат ҳолатига олиб чиқади. Эрталабки жисмоний машқларнинг фойдалилиги кўплаб омиллар асосида тасдиғини топган. Энг муҳими - бу ишлаш, ўқиш ва фойдали машғулотлар билан шуғулланиш қобилятининг ўсувидир.

Машқларнинг сўнгида баданни совуқ сув билан чиниқтириш, яъни хўлланган сочиқ билан артишб туриш организмнинг касалликларга чалинишининг олдини олади, мушакларни ўстиради, юрак-қон томир ва нафас олиш азолари ва бошқа органлар тизимини ривожлантириш туфайли жисмоний ҳаракат сифатлари (чаққонлик, кучлилиқ, чидамлилиқ, аниқлик ва бошқалар) тубдан яхшиланади.

Бадантарбияни аниқ бир муддатда, имкон қадар очик ҳавода тартибли бажариш талаб этилади. Бошловчилар учун бадантарбия 10 дақиқагача давом этиши, секин-аста янги машиқларнинг қўшилиши билан 25-30 дақиқагача узатиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Бадантарбия машқлари мутахасислари билан маслаҳатлашган ҳолда танланади. Уларни бажариш алоҳида, ёки бир неча киши бўлиб амалга

оширилиши мумкин. Баъзан радио орқали бериладиган эшиттиришга кўшилган ҳолда бажариш тавсия этилади.

Эрталабки бадантарбия машқларини аниқ мантиқий йўналишда танлаш ҳар бир мушак ва пай гуруҳини навбат билан маълум меъёردа ишлашини таъминлайди, юқори натижаларга эришиш ва айниқса толиқмаслик имконини беради. Эрталабки бадантарбия машқлари қуйидаги кетма- кетликда бажарилиши бизнинг назаримизда маъқул ҳисобланади:

Биринчи машқ- керилиш. Уйқудан уйғонгандан сўнг кулочни кенг ёйиб керилишга, чуқур нафас олишга табиий эҳтиёж ҳосил бўлади. Керилиш аъзойи баданда қон айланишини изга туширади, белни тик тутишга, оёқларда дадил тутиб ҳаракат қилишга ва қўл пайларини мустаҳкам бўлишига ҳисса кўшади.

Иккинчи машқ - оёқ мускулларини янада мустаҳкамлашга қаратилади. Оёқ мускуллари кун бўйи гавдани кўтариб юриши, зарур бўлганда жадал ҳаракатлар бажаришга шайлантирилади.

Учинчи ва тўртинчи машқлар - гавда (тана) фаоллигини таъминлаш учун бажарилади. Бу машқлар гавданинг асосий пай ва бўғинларни мустаҳкамлайди ва эгилувчанлигини оширади.

Шу сабабли ҳар бир машқда гавдани олдинга, орқага, турли томонга букиш, шунингдек ўнг ва чап томонга бурулиш машқларини бажариш лозим.

Бешинчи машқ - қўлларни фаоллаштиришга мўлжалланади. Бунда қўлларни ёнга, баландга кўтариш, олдинга ва орқага чўзиш, буккан ва ёйган ҳолда айлантириб бажариладиган машиқлар жуда фойдали ҳисобланади.

Олтинчи машқ - қорин пайлари ва белни мустаҳкамлаш учун мўлжалланган. Эгиш, букиш ва айланма ҳаракатлар яхши самара беради.

Еттинчи машқ- қўл ва оёқни биргаликда ҳаракатлантиришга қаратилган бўлади.

Саккизинчи машқ- бир жойда туриб югуриш ва турлича сакрашлардан иборат бўлади. Бу машқлар мажмуи бир-икки тинчлантирувчи машқларни чуқур нафас олиш билан ниҳоясига етказилади.

Жисмоний баққуват, спорт маҳорати юқори бўлган ёшлар булардан ташқари алоҳида пай гуруҳларни ривожлантириш, ҳаракатлантирувчи ва бошқа бўлимларни кучайтириш, эгилувчанликни ошириш учун қўшимча машқларни киритиши мумкин.

Эрталабки бадантарбия машқлари фақат одамни жисмонан чиниқтириб қолмай, уни спорт соҳасида юксак кўрсаткичларга эришувига таъсир этади. Шу боис эрталабки бадантарбия машқлари билан йил бўйи ҳар куни мунтазам шуғулланишни тавсия этамиз.

1-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1-2- ҳолатларда қўлларини букиб олдинга йўналтириш, 3-қўлларни турли томонга йўналтириш, белни озроқ букиб ва тўғрилаб нафас олиш, 4 – ҳолат: - дастлабки ҳолатга қайтиш – нафас чиқариш, такрорлаш 10-12 мартагача.

2-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1-2 ҳолатлар, оёқда (пайпоқ билан) ўтириб- туриш (спорт ва соғломлаштириш ишларитаёқчасига таяниб бажариш ҳам мумкин) – нафас чиқариш; 3-4 ҳолатларда – дастлабки ҳолатга қайтиб – нафас олиш. 8-10 мартагача такрорлаш.

3-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқлар бир жойда, қўллар эса турли томонга секин-аста йўналтирилади.

Бажарилиши: -1-3-чап томонга қараб пружинасимон чўккалаб нафас чиқариш. Ҳар икки ҳолатдаги ҳаракатларни 6-8 мартадан такрорлаш.

4-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқларни бир жойда тутиш, қўлларни турли томонга узатиш, елкалар сал юқорига кўтарилади.

Бажарилиши: 1-гавдани ўнгга буриб нафас чиқариш; 2-қулай ҳолатга қайтиб нафас олиш; 3-4-гавдани чапга буриб нафас чиқариш. Ҳар бир ҳолатни 6-8 мартагача қайтариш.

5-машқ.

Дастлабки ҳолат: курси (стол, стул, скамейка)ларга таяниб ётиш.

Бажарилиши: 1-қўл панжаларини букиш; кўкрак билан энкайиб стулга ётиш; 2-дастлабки ҳолатга қайтиш. Эркин нафас олиш. Машқ 10-12 мартагача такрорланади.

6-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқлар жойида.

Бажарилиши: 1-3-тиззаларни буклаб олдинга энкайиш, қўл бармоқларини полга теккизишга ҳаракат қилиш – нафас чиқариш; 4-дастлабки ҳолатга қайтиб – нафас олиш.

Бу машқ ҳам 10-12 марта такрорланади.

7-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1- ўнг оёқни юқорига кўтариб, оёқ остига секин эгилиб –нафас чиқариш; 2-дастлабки ҳолатга қайтиб нафас олиш; 3-бу гал чап оёқни юқори кўтариб, 1-ҳолатдаги ҳаракатни бажариш, 4-дастлабки ҳолатга қайтиб –нафас олиш. Ҳар бир ҳаракат 6-8 мартадан бажарилади.

8-машқ.

Дастлабки ҳолат: полда ётиш, қўллар бош тагига қўйилиб, оёқлар худди велосипед педалини айлантиргандай ҳаракатлантирилади. 40-60 секунд (лаҳза) давом этади.

9-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1-2- қўлларни турли томонга йўналтириб, юқори кўтариш-нафас олиш; 3-4-қўлларни турли томонга йўналтириб пастга тушуриш – нафас чиқариш. 10-12 марта такрорлаш.

№	Машқлар	Қизлар		Ўғил болалар	
		I-босқич		II-босқич	
		Машқ сони	Баҳо	Машқ сони	Баҳо
1	2	3	4	5	6
1	Полга ётган ҳолда қўлни эгиш ва букиш	8	3	20	3
		10	4	25	4
		12	5	30	5
2	Қўлни бошга қўйган ҳолда гавдани кўтариш ва тушириш	25	3	40	3
		30	4	45	4
		35	5	50	5
3	Жойда турган ҳолда югуриш дақиқа (мин)	5	3	10	3
		10	4	15	4
		15	5	20	5
4	Тортилиш ва эгилувчанликка мос исталган беш машқни танлаш ва бажариш	5	3	10	3
		10	4	15	4
		15	5	20	5

**БУНДА МАШҚЛАРНИ ТАНЛАНИШИ ВА БАЖАРИЛИШИ
БАҲОЛАНАДИ.**

№	Машқлар	Қизлар		Ўғил болалар	
		I-босқич		II-босқич	
		Машқ сони	Баҳо	Машқ сони	Баҳо
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	Полга ётиб, қўлни гавда томонга узатиш, оёқни кўтариш, полдан кўтарилмай оёқлар учини полга текизиш	8	3	15	3
		10	4	20	4
		15	5	25	5
2	Бир жойда туриб дақиқа (мин)	10	3	15	3
		15	4	20	4
		20	5	25	5
3	Бир оёқлаб чўккалаб туриш	10	3	15	3
		15	4	20	4
		20	5	25	5

Уй вазифаларини топшириш муддати.

1-2 вазифа – 10 декабргача

3-4 вазифа – 10 майгача

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқот вазифалари.

Тадқиқот давомида битирув малакавий ишининг олдига қуйидаги вазифалар қўйилди:

- мавзуга оид муаммони адабий манбаларни ўрганиш ва таҳлил этиш;
- ўқувчилар жисмоний тайёргарликларини оширишда, уларнинг жисмоний тарбиясини ташкил этишда гимнастика машқлардан кенг фойдаланиш;
- тадқиқот давомида қўлланилган воситаларнинг таъсирини экспериментлар орқали аниқлаш.
- Гимнастика машқларининг ўқувчилар организмига таъсирини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот усуллари.

Битирув малакавий ишнинг бажарилиши мобайнида қуйидаги тадқиқот усулларидан фойдаланилди:

- Педагогик кузатув (суҳбат, анкета, ҳикоя ва хоказо);
- Мавзуга оид адабий манбалар таҳлили;

- Педагогик эксперимент. Бунда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига оид назорат талаблари қабул қилиниб, улар натижалари таҳлил қилинди;
- Математик-статистик усуллар.

2.3. Тадқиқотларни ташкил этилиши.

Тадқиқотлар 3 босқичда ташкил этилди.

1. *Информацион-аналитик босқич.* Бу босқичда адабий манбалардан мазкур муаммонинг ҳозирги кундаги ҳолати ўрганилди. Шу билан бирга амалиётда шу муаммо бўйича педагогик кузатувчлар, жисмоний тарбия ўқитувчилари билан суҳбатлар ўтказилди, анкета сўровлари ўтказилиб, таҳлил қилинди.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясини самарали ташкил этиш мақсадида гимнастика машқларнинг ҳажми, мазмуни, йўналиши ва бошқалар аниқланди. Ушбу босқичда адабиётлар таҳлили ва педагогик кузатишлар натижасида биритув малакавий ишнинг долзарблиги асослаб берилди, мақсади, вазифалари, усуллари ва бошқалар ишлаб чиқилди.

2. *Изланиш босқичи.* Бу босқичда ўқувчиларининг организмига ижобий таъсир этувчи, уларнинг иш қобилиятини оширишга кумак берувчи эрталабки гигиеник машқлар комплекси танлаб олинди. Танлаб олинган машқлар организмнинг қайси функцияларига таъсир этиши, ўзининг шакли, мазмуни, контингенти ва таъсир йўналиши бўйича тавсифланди.

3. *Педагогик эксперимент босқичи.* Педагогик экспериментларни ўтказиш учун база сифатида Сирдарё вилояти Сирдарё тумани 11-ўрта мактаб танлаб олинди. ва унда кичик мактаб ўқувчилари қатнашди.

Бадантарбияни аниқ бир муддатда, имкон қадар очик ҳавода тартибли бажариш талаб этилади. Бошловчилар учун бадантарбия 10 дақиқагача

давом этиши, секин-аста янги машқларнинг қўшилиши билан 25-30 дақиқагача узатиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Бадантарбия машқлари мутахассислари билан маслаҳатлашган ҳолда танланади. Уларни бажариш алоҳида, ёки бир неча киши бўлиб амалга оширилиши мумкин. Баъзан радио орқали бериладиган эшиттиришга қўшилган ҳолда бажариш тавсия этилади.

Эрталабки бадантарбия машқларини аниқ мантиқий йўналишда танлаш ҳар бир мушак ва пай гуруҳини навбат билан маълум меъёردа ишлашини таъминлайди, юқори натижаларга эришиш ва айниқса толиқмаслик имконини беради. Эрталабки бадантарбия машқлари қуйидаги кетма-кетликда бажарилиши бизнинг назаримизда маъқул ҳисобланади:

Биринчи машқ- керилиш. Уйқудан уйғонгандан сўнг кулочни кенг ёйиб керилишга, чуқур нафас олишга табиий эҳтиёж ҳосил бўлади. Керилиш аъзойи баданда қон айланишини изга туширади, белни тик тутишга, оёқларда дадил тутиб ҳаракат қилишга ва қўл пайларини мустаҳкам бўлишига ҳисса қўшади.

Иккинчи машқ - оёқ мускулларини янада мустаҳкамлашга қаратилади. Оёқ мускуллари кун бўйи гавдани кўтариб юриши, зарур бўлганда жадал ҳаракатлар бажаришга шайлантирилади.

Учинчи ва тўртинчи машқлар - гавда (тана) фаоллигини таъминлаш учун бажарилади. Бу машқлар гавданинг асосий пай ва бўғинларни мустаҳкамлайди ва эгилувчанлигини оширади.

Шу сабабли ҳар бир машқда гавдани олдинга, орқага, турли томонга букиш, шунингдек ўнг ва чап томонга бурулиш машқларини бажариш лозим.

Бешинчи машқ - қўлларни фаоллаштиришга мўлжалланади. Бунда қўлларни ёнга, баландга кўтариш, олдинга ва орқага чўзиш, буккан ва ёйган ҳолда айлантириб бажариладиган машқлар жуда фойдали ҳисобланади.

Олтинчи машқ - қорин пайлари ва белни мустаҳкамлаш учун мўлжалланган. Эгиш, букиш ва айланма ҳаракатлар яхши самара беради.

Еттинчи машқ- кўл ва оёқни биргаликда ҳаракатлантиришга қаратилган бўлади.

Саккизинчи машқ- бир жойда туриб югуриш ва турлича сакрашлардан иборат бўлади. Бу машқлар мажмуи бир-икки тинчлантирувчи машқларни чуқур нафас олиш билан ниҳоясига етказилади.

Жисмоний баққуват, спорт маҳорати юқори бўлган ёшлар булардан ташқари алоҳида пай гуруҳларни ривожлантириш, ҳаракатлантирувчи ва бошқа бўлимларни кучайтириш, эгилувчанликни ошириш учун кўшимча машқларни киритиши мумкин.

Эрталабки бадантарбия машқлари фақат одамни жисмонан чиниқтириб қолмай, уни спорт соҳасида юксак кўрсаткичларга эришувига таъсир этади. Шу боис эрталабки бадантарбия машқлари билан йил бўйи ҳар куни мунтазам шуғулланишни тавсия этамиз.

1-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1-2- ҳолатларда кўлларини букиб олдинга йўналтириш, 3-кўлларни турли томонга йўналтириш, белни озроқ букиб ва тўғрилаб нафас олиш, 4 – ҳолат: - дастлабки ҳолатга қайтиш – нафас чиқариш, такрорлаш 10-12 мартагача.

2-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1-2 ҳолатлар, оёқда (пайпоқ билан) ўтириб- туриш (спорт ва соғломлаштириш ишларитаёқчасига таяниб бажариш ҳам мумкин) – нафас чиқариш; 3-4 ҳолатларда – дастлабки ҳолатга қайтиб – нафас олиш. 8-10 мартагача такрорлаш.

3-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқлар бир жойда, кўллар эса турли томонга секин-аста йўналтирилади.

Бажарилиши: -1-3-чап томонга қараб пружинасимон чўккалаб нафас чиқариш. Ҳар икки ҳолатдаги ҳаракатларни 6-8 мартадан такрорлаш.

4-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқларни бир жойда тутиш, қўлларни турли томонга узатиш, елкалар сал юқорига кўтарилади.

Бажарилиши: 1-гавдани ўнгга буриб нафас чиқариш; 2-қулай ҳолатга қайтиб нафас олиш; 3-4-гавдани чапга буриб нафас чиқариш. Ҳар бир ҳолатни 6-8 мартагача қайтариш.

5-машқ.

Дастлабки ҳолат: курси (стол, стул, скамейка)ларга таяниб ётиш.

Бажарилиши: 1-қўл панжаларини букиш; кўкрак билан энкайиб стулга ётиш; 2-дастлабки ҳолатга қайтиш. Эркин нафас олиш. Машқ 10-12 мартагача такрорланади.

6-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқлар жойида.

Бажарилиши: 1-3-тиззаларни буклаб олдинга энкайиш, қўл бармоқларини полга теккизишга ҳаракат қилиш – нафас чиқариш; 4-дастлабки ҳолатга қайтиб – нафас олиш.

Бу машқ ҳам 10-12 марта такрорланади.

7-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1- ўнг оёқни юқорига кўтариб, оёқ остига секин эгилиб –нафас чиқариш; 2-дастлабки ҳолатга қайтиб нафас олиш; 3-бу гал чап оёқни юқори кўтариб, 1-ҳолатдаги ҳаракатни бажариш, 4-дастлабки ҳолатга қайтиб –нафас олиш. Ҳар бир ҳаракат 6-8 мартадан бажарилади.

8-машқ.

Дастлабки ҳолат: полда ётиш, қўллар бош тагига қўйилиб, оёқлар худди велосипед педалини айлантиргандай ҳаракатлантирилади. 40-60 секунд (лаҳза) давом этади.

9-маишқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: 1-2- қўлларни турли томонга йўналтириб, юқори кўтариш-нафас олиш; 3-4-қўлларни турли томонга йўналтириб пастга тушуриш – нафас чиқариш. 10-12 марта такрорлаш.

Кичик мактаб ёшидаги болалар учун эрталабки гимнастикадан намунавий маишқлар мажмуи

(1-мажмуа)

1-маишқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш

Бажарилиши: тиззаларни юқори кўтариб, бир жойда юриш. 30-50 секунд (лаҳза).

2-маишқ.

Дастлабки ҳолат: оёқлар жойида, қўллар бошга қўйилади, бармоқлар бир бирининг орасига киритилади.

Бажарилиши: 1-2 бармоқларни ёймасдан, қўлларни бир-бирига боғлаган ҳолда кафтни юқорига қаратиб чўзилиш; 3-4- дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: -қўлларни кўтариб нафас олиш, қўлларни тушуриб нафас чиқариш. 1-2-санашда бошни юқори кўтариш (қўл бармоқлари учига қараш) 5-6 марта такрорлаш.

3-маишқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, қўллар белда.

Бажарилиши: 1-2-ҳолатларда ўтириб туриш, қўлларни олдинга тўғрилаш, гавдани тик тутиш. 3-4-дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: пастлаб ўтириб-туриш, -нафас чиқариш; дастлабки ҳолатга қайтиб – нафас олиш. Ўтириб-туриш пайтида гавдани озроқ олдинга эгиш. Белни эса асло букмаслик. Паст тезликда 10-12 марта бажарилади.

4-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, қўллар белда.

Бажарилиши: бир жойда туриб енгил югуриш (тиззалар унчалик юқори кўтарилмайди).

Кўрсатма: ўртача тезлик сақланади, қўллар билан белни юмшоқ тутиш, бурун билан бир текис нафас олиш, нафас олишни чуқурлаштиришга ўтиш.

Югуриш давомийлиги 1 дақиқагача.

5-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқлар ажратилган, қўллар белда.

Бажарилиши: 1-гавда орқага эгилади, тирсаклар максимал орқага олинади, 2-дастлабки ҳолатга қайтиш

Кўрсатма: тезлик ўртача, орқага эгилганда-нафас олиш, дастлабки ҳолатга қайтишда-нафас чиқариш, тирсаклар яқинлаштирилади.

6-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: қўлларни силкитиб, пайларини юмшатиш ва тобора тезликни пасайтирган ҳолда бир жойда туриб юриш.

Кўрсатма: ўртача тезликда бошлаб, тобора секинлаштирилган ҳолда бажариш. Пастга бироз энгашиш, қўлларнинг пайларини силкитиб юмшатиш. Бир текис ва чуқур нафас олиш. Юриш давомийлиги 30-40 лаҳза (секунд).

7-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: 1-ўнг қўл олдинга; 2- чап қўл олдинга; 3-ўнг қўл юқорига; 4-чап қўл юқорига; 5-ўнг қўл олдинга; 6- чап қўл олдинга; 7-ўнг қўл пастга; 8- чап қўл пастга.

Кўрсатма: паст тезликда ҳар бир машқ оралиғида тўхташ, кейинги ҳаракатларнинг бажарилишини ёдга тушуриш имконини берсин. 3-5 марта такрорлаш. Сўнги марта бажарганда тезлик сал оширилади.

**Кичик мактаб ёшидаги болалар учун эрталабки гимнастикадан
намунавий машқлар мажмуи**

(2-мажмуа)

1-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: тиззаларни ўртача кўтариб, бир жойда туриб юриш. 40-60 лаҳза (секунд).

2-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, қўллар бошга қўйилади, бармоқлар бир-бирининг орасига киритилади.

Бажарилиши: 1-2-бармоқлар бўшатиладан, кафт юқорига каратилиб қўл юқорига кўтарилади, тана чўзилади; 3-4 дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: қўлларни тўғрилаб – нафас олиш, дастлабки ҳолатга қайтиш –нафас чиқариш. Қўллар юқорига тўғриланганда бошни бир мунча орқага олиш (қўл бармоқларига ҳам қараш) 5-6 марта такрорланади.

3-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, қўлларни орқага букиш, бармоқларни мушт қилиш.

Бажарилиши: 1- қўлларни бир-бирига тўғрилаб, ўтириб-туриш. Бармоқларни букиш. 2-дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: дастлабки ҳолатда тирсакларни юқорига кўтариш, муштлар бел атрофида, ўтириб - нафас чиқариш, туришда-нафас олиш ўтирганда гавда олдинга бироз эгилади, лекин бел букилмаслиги лозим. Буни ўртача тезликда бажариш, 10-12 марта такрорланади.

4-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқлар ўз жойида, баъзида ўнг оёқ олдинга, қўллар белда бўлади.

Бажарилиши: 1-2- гавдани орқага эгиш ва тирсакларни бел тарафдан яқинлаштириш; 3-4-дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: орқага эгилиб нафас олиш, тўғриланганда нафас чиқариш, тирсакларни белда яқинлаштириш, бошни орқага эгмаслик, ўртача тезликда бажариш. Ўнг оёқни олдинга олгандаги ҳолатда 5-6 марта такрорлаш.

5-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, қўллар белда.

Бажарилиши: оёқда пайпоқ билан бир жойда туриб секин югуриш.

Кўрсатма: қўллар билан белни оҳиста ушлаш, бурун билан бир текис ва чуқур нафас олиш.

Югуриш давомийлиги: 40-50 лаҳза (секунд), югуришдан кейин тезликни тобора пасайтириб бориб, сўнгги 15-20 лаҳза (секунд)да бир жойда туриб юриш.

6-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, қўллар белда.

Бажарилиши: 1- гавда оғирлигини чап оёққа ўтказиш. 5-6 марта ўнг оёқни ва гавданинг турли бўғинларини силкитиб қўйиш. 2- энди гавда оғирлигини чап оёққа ўтказиб, 1-ҳолатдаги ҳаракатни бажариш. 3-гавда оғирлигини чап оёққа ўтказиб бўшашган ўнг оёқни олдинга ва орқага силкитиш (4-5 марта). 4-энди шу ҳаракатни гавда оғирлигини ўнг оёққа

ўтказиб, чап оёқда бажариш. Бундан кейин бир жойда туриб, паст тезликда юришга ўтиш.

Кўрсатма: ҳар бир ҳаракатни бажариш ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтишда асло шошилмаслик, оғирлик тушиб қийналишга йўл бермаслик, чуқур нафас олишга эришиш учун уни кузатиб бориш зарур; оёқни секин силкитиш, гавдани эҳтиётлик билан бироз эгиш, оёқнинг тиззасини осон букиш, ҳаракатни тўғри амалга ошириш зарур. Ҳатто бир жойда туриб паст тезликда юрганда ҳам албатта белни тик тутиш, кўкракни кўтариш ва бошни пасайтирмаслик лозим.

7-маиқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: 1-ўнг қўл олдинга; 2- чап қўл олинга; 3-ўнг қўл юқорига; 4-чап қўл юқорига; 5-ўнг қўл олдинга; 6- чап қўл олдинга; 7-ўнг қўл пастга; 8- чап қўл пастга.

Кўрсатма: паст ва ўртача тезликда ҳар бир ҳаракат оралиғида бироз тўхташ билан бажарилади. Бу кейинги ҳаракатни ўринли бажариш имконини беради. 3-5 марта такрорлаш. Сўнгги мартасида бироз тезроқ бажариш.

Кичик мактаб ёшидаги болалар учун эрталабки гимнастикадан намунавий маиқлар мажмуи

(3-мажмуа)

1-маиқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: қўлларни енгил силкитиб, тиззаларни юқори кўтарган ҳолда, бир жойда туриб юриш

Кўрсатма: қўлларни бир маромда силкитиш, елка бўғинлари мажмуини бирдай тутиш, бармоқларни елка яқинида тутиб қимирлатиш. Ўртача тезликда 30-40 лаҳза (секунд) бажарилади.

2-машиқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: 1-2 қўлларни гавданинг орқасига ўтказиб, юқори кўтарилади; 3-4 дастлабки ҳолатқа қайтиш.

Кўрсатма: гавданинг кўкрак қисми бироз олдинга эгилади. Қўллар юқори кўтарилади. Сўнгра қўлларни орқага ўтказиб – эркин ҳаракат билан турли томонга йўналтирилади. Бу ҳаракат паст тезликда бажарилади. 4-6 марта такрорланади. Қўлларни кўтарганда чуқур нафас олиш, туширганда тўлиқ нафас чиқариш зарур.

3-машиқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: 1-2 пастлаб ўтириш, эгилиб юқори кўтарилиш, қўлларни секинлик билан олдинга йўналтирилади. 3-4 дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: ўтириб туриш ҳолатида гавдани бироз олдинга эгиш, бу билан айлантиришга йўл қўймаслик зарур. Ушбу ҳаракатни паст тезликда бошлаб, тобора ўртача тезликка ўтказиш лозим. 8-10 марта такрорланади. Ўтирганда- нафас чиқариш, дастлабки ҳолатга қайтганда нафас олиш шарт.

4-машиқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, оёқлар ўз жойида, қўллар белда бўлади.

Бажарилиши: 1-2 олдинга эгилиш, тўғриланган қўллар орқага ўтказиш, 3-4 дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: қўлларни куч билан орқага ўтказиш, орқага бироз этишиш, бошни ҳам орқага буриш. Паст тезликда 8-10 марта тоқролаш, орқага эгилганда –нафас олиш, тўғриланганда –нафас чиқариш.

5-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш, қўллари белга қўйиш

Бажарилиши: тиззаларни юқорига бир текис кўтарган ҳолда бир жойда туриб югуриш.

Кўрсатма: қўллар билан белни ушлаш, бурун орқали бир текис нафас олиш, нафас олишни чуқурлаштиришга ҳаракат қилиш. Машқни 25-30 лаҳза (секунд) давомида ўртача тезликда бажариш.

6-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: қўлларни эркин ҳаракатлантириб, доимий паст тезлик билан бир жойда туриб юриш.

Кўрсатма: юришни бошлашдан олдин дастлабки ҳолатга ўтмасдан бир жойда туриб югуришни бажарса ҳам бўлади. Бунда тиззалар юқори кўтарилмасдан ва қўллар охиригача бўшаштирилади. Ўртача ва юқори тезликдан тобора секин ва жуда секин тезлик ҳолатига ўтилсин. Аҳён-аҳёнда чуқур нафас олишни амалга оширишга ҳаракат қилинсин. Машқ давомийлиги бир дақиқа (минут) дан ошмаслиги зарур.

7-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: 1-ўнг қўл олдинга; 2- чап қўл олинга; 3-ўнг қўл юқорига; 4-чап қўл юқорига; 5-ўнг қўл олдинга; 6- чап қўл олдинга; 7-ўнг қўл пастга; 8- чап қўл пастга.

Кўрсатма: машқни паст тезликда бажариб бориб, машқ ўзлаштирилгач, ўртача тезликда бажаришга ўтиш. Ҳар бир ҳаракат оралиғида тўхтамага келиш ва бу билан галдаги ҳаракатнинг пухта бажарилишига имкон бериш. Машқни 3-5 марта такрорлаш лозим. Ҳар бир комплекснинг еттинчи машқи мусиқа жўрлигисиз бажариш керак.

Умумий намунавий жисмоний тўхтама машқлари

1-машқ.

Дастлабки ҳолат: қўллар елка орқасида.

Бажарилиши: гавда (тана)нинг оғирлиги чап оёққа ўтказилади, ўнг оёқни осонлик билан юқорига ва турли томонга кўтариш, оёқ пайларини юмшатиш, бу машқни энди гавданинг оғирлигини ўнг оёққа ўтказиш билан бажариш. Иккала оёқда ҳам машқни 3-4 мартадан бажариш, бундан сўнг тиззаларни юқори кўтарган ҳолда бир жойда туриб юришга ўтиш.

Кўрсатма: оёқни силкитишни ҳар саккизгача санагунча бажариб бўлиш. Оёқни жудаям юқорига кўтармаслик лозим. Бир жойда туриб юришни ўртача тезликда бажариш ва тобора ҳаракатланишни сусайтиришга эришиш. Юриш давомийлиги –30-25 лаҳза (секунд).

2-машқ.

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: 1-2 қўлни юқори кўтариш ва юқорига тортилиш, 3-4-турли томонларга қўлларни айлантриб пастга тушуриш.

Кўрсатма: бир вақтнинг ўзида қўлларни юқорига ҳаракатлантирганда бошни кўтариш ва чуқур нафас олиш, қўлларни тушириб чуқур нафас чиқариш. 5-6 марта ўртача тезликда такрорлаш.

3-машқ

Дастлабки ҳолат: оёқларни пайпоқда биров эгиб тик туриш.

Бажарилиши: 1-2 қўлларни олдинга кўтариб, бутун оёқнинг таги билан ўтириш, 3-4 дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: ўтириш чоғида тиззаларни букиш, гавдани озрок олдинга эгиш. Машқни паст тезликда бажариш. Бу ҳолатни 7-9 марта такрорлаш. Ўтирганда нафас чиқариш, турганда нафас олиш.

4-машқ

Дастлабки ҳолат: ўнг оёқ-бир кадам олдинга, қўллар бошга қўйилди.

Бажарилиши: 1-2 орқага эгилиш, қўлларни юқорига тўғрилаш, 3-4 дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўрсатма: оёқни букмай орқага бироз эгилиш, бошни кўтариб, яна имкон қадар пастга эгилиш. Ҳаракат паст тезликда бажарилади. Гавда оғирлигини иккала оёққа ҳам бирдай тушириб, чап оёқни ҳам бир қадам олдинга қилиб 4-5 мартадан такрорлаш. Орқага эгилиб нафас олиш, дастлабки ҳолатга қайтиб нафас чиқариш.

5-машқ

Дастлабки ҳолат: қўллар белда, тик туриш.

Бажарилиши: Бир жойда туриб югуриш, тиззалар юқорига кўтарилади.

Кўрсатма: нафас олишни бир текис чуқурлаштириб бориш, қўлларни тўғри тутиб, ўртача тезликда 20-25 лаҳза (секунд) югуриш. Бир жойда туриб югуришни тўхтатгач, бир жойда туриб юришга ўтиш ва ҳаракатни тобора пасайтириб бориш. Машқ 20-25 лаҳза (секунд) давом эттирилади.

6-машқ

Дастлабки ҳолат: қўллар белда, тик турилади.

Бажарилиши: ўнг оёқни осонлик билан юқорига кўтариб, қуйидаги икки ҳаракатни навбати билан бажариш:

а) гавданинг барча бўғинлари мажмуи билан айланма ҳаракат қилиш.

б) оёқ пайларини бир неча марта силкитиш билан юмшатиш.

Кўрсатма: соат стрелкаси бўйича 3-4 айланма ҳаракат қилиш. Сўнгра 6-8гача санагунга қадар ўнг оёқни бир неча марта шитоб билан силтаб қўйиш. Бу ҳаракатни чап оёқ билан ҳам юқоридаги сингари силтаб бажариш. Соат кўрсатгичи юришига тескари йўналишда айланма ҳаракат қилиш. Кейин бир жойда туриб паст тезликда юришга ўтиш. Юриш давомийлиги 15-20 лаҳза (секунд). Машқни бажарганда бир қўл билан суянчиқдан тушиш лозим. Мусиқа жўрлигисиз бажарилади.

7-машқ

Дастлабки ҳолат: тик туриш.

Бажарилиши: 1-ўнг қўл олдинга; 2- чап қўл олинга; 3-ўнг қўл юқорига; 4-чап қўл юқорига; 5-ўнг қўл олдинга; 6- чап қўл олдинга; 7-ўнг қўл пастга; 8- чап қўл пастга.

Кўрсатма: машқни паст тезликда бажариб бориб, машқ ўзлаштирилгач, ўртача тезликда бажаришга ўтиш. Ҳар бир ҳаракат оралиғида тўхтамга келиш ва бу билан галдаги ҳаракатнинг пухта бажарилишига имкон бериш. Машқни 3-5 марта такрорлаш лозим. Машқни мусиқа жўрлигисиз бажариш керак.

Қуйидаги кўрсатилган машғулотларни бажаришга киришишдан олдин одамни чаққон ва тезкор этишга имкон берувчи, айниқса мушаклар пайлар, бўғинлар ва яна тоснинг олд пайларини мустаҳкамловчи, бўшаштирувчи (юмшаттирувчи) машқларни бажариш лозим. Аввал кунаро шуғулланиш, сўнгра машғулотларни ҳафтасига 5-6 марта ўтказишга эришиш лозим.

1-ҳафта: агар толиқиш сезилса, 5 дақиқа (минут)дан ёки ундан камроқ муддат давомида тез қадам ташлаган холда юриш. Секин қадам ташлашга ўтиш ёки 3 дақиқа дам олиш. Агар толиқиш сезилмаса, яна 5 дақиқа тез қадам ташлаб юриш.

2-ҳафта: яна ўша биринчи ҳафтадаги машқни бажариш. Фақат қадам ташлашни тезлаштириш лозим. Бунда шу 5 дақиқа мобайнида толиқиб қолмасликка эътибор берилсин.

3-ҳафта: тез қадам ташлаб 8 дақиқа ва ундан камроқ муддат давомида юриш. Агар толиқиш сезилса, секин қадам ташлашга ўтиш ва 3 дақиқалик хордиқ чиқаришга ўтиш. Сўнгра яна толиқиш сезилмаса 8 дақиқа тез қадам ташлаб юриш.

4-ҳафта: яна 3-ҳафтадаги машқни бажариш. Фақат 8 дақиқа мобайнида толиқиш сезилмаса, тезликни ошириш лозим.

5-хафта: тез қадам ташлаб 10 дақиқа ва толиқиш сезилса ундан камроқ муддат давомида юриш. Сўнгра паст тезликда юриш ва 3 дақиқалик дам олишга ўтиш ва яна тез қадам ташлаб 10 дақиқа юриш ва то толиқиш сезилгунча юришни давом эттиравериш.

6-хафта: тез қадам ташлаб 15 дақиқа ёки толиқиш сезилса сал озроқ муддат юриш. Сўнгра 3 дақиқалик секин юришга ўтиш.

7-хафта: йўрғалаб юриш-20 лаҳза (сек) масофа-50 метр. 1 дақиқа (минут) юриш-100 метрга. 12 марта такрорланади.

8-хафта: йўрғалаб югуриш-20 лаҳза (сек). Масофа-50 метр. 1 дақиқа юриш-100 метрга. 12 марта такрорлаш.

9-хафта: йўрғалаб югуриш-40 лаҳза (сек) масофа-100 метр. 1 дақиқа юриш. 100 метрга. 12 марта такрорлаш.

10-хафта: йўрғалаб югуриш масофа-150 метр. 1 дақиқа юриш. 100 метрга. 8 марта такрорлаш

11-хафта: йўрғалаб югуриш-2 дақиқа масофа-300 метр. 1 дақиқа юриш. 100 метрга. 6 марта такрорлаш

12-хафта: йўрғалаб югуриш-4-дақиқа масофа-550 метр. 1 дақиқа юриш. 100 метрга. 2 марта такрорлаш

13-хафта: йўрғалаб югуриш-6 дақиқа масофа-850 метр. 1 дақиқа юриш. 100 метрга. 2 марта такрорлаш

14-хафта: йўрғалаб югуриш-8 дақиқа масофа-1100 метр. 2 дақиқа юриш. 200 метрга. 2 марта такрорлаш

15-хафта: йўрғалаб югуриш-10 дақиқа масофа-1350 метр. 2 дақиқа юриш. 2 марта такрорлаш

16-хафта: йўрғалаб югуриш-12 дақиқа масофа-1550 метр. 2 дақиқа юриш. 200 метрга. 2 марта такрорлаш

7-чи ва 8-чи ҳафталар мобайнида организмнинг фаоллувиға эришилади ва бу даврда юришдан йўрғалаб югуриш осонроқ ўтиш имконини беради.

Тетикликни ошириш учун машқ бажаришнинг оптимал муддати 15 дақиқадан 30 дақиқагача боради ва бу ўринли ижобий ҳолат ҳисобланади, организм самарали ишлайди, юрак ва ўпканинг кислородга бўлган талабини доимо қаноатлантириб туради.

<i>№</i>	<i>Машқларнинг тавсифи</i>	<i>Меъёр (такрорлаш сони)</i>	<i>Ташкилий-методик кўрсатма (тўғри нафас олиш)</i>
1	Юриш (бир жойда туриб ҳам юриш мумкин). Аста-секин қадамни тезлатиб, югуришга ўтилади.	1-3 дақиқа	Нафас олишга ва қоматга этибор қаратилади
2	Д.х.-а.т.т. 1-2- қўлларни кўтариб, чўзилиб, букилиб нафас олинади. 3-4 қўллар ён томондан тушурилади, бўшаштириб, силкиб нафас чиқарилади.	6-10 дақиқа	3-4 ҳисобида нафас чиқариш тезлаштирилади.
3	Д.х.- оёқлар елка кенглигида, қўллар кўкрак олдида. 1-2 – букилган қўлларни орқага узатиб, силтанади. 3-4- қўлларни жойига олиб келинади.	12-16 дақиқа	Чуқур ва бир текис нафас олиш.
4	Д.х.- оёқларни елка кенглигида қўйилади, қўлларни белга қўйилади – 1. Чапга бурилади.	20-30 дақиқа	Бурилиш пайтида орқага қаралади

	2. д.х.- 3-4 шунинг ўзи ўнгга ўнгга бурилиб бажарилади.		
5	Д.х.- қўллар ён томонга узатилади. 1. Ўнг оёк букилади, тизза иякка тортилади. 2. оёк туширилади, қўллар ён томонга узатилади. 3-4 шунинг ўзи бошқа оёқда бажарилади.	8-10 дақиқа	Тиззани ўзига тортиб, нафас чиқарилади
6	Д.х.- қўллар белда. 1. Ўнг оёқни ён томонга силтаб, нафас олинади. 2. оёк туширилади, нафас чиқарилади. 3-4-шунинг ўзи бошқа оёқда бажарилади.	8-10 дақиқа	Оёқни силташ пайтида бош юқорига чўзилади.
7	Д.х.-а.т.т. 1-қўллар ёйсимон олдинга-юқорига, ўнг оёқни тўғри силтаб орқага кўтарилади. 2. Д.х. 3-4 шунинг ўзи чап оёқда бажарилади.	Шунинг ўзи	Кенгроқ силтаниш керак
8	Д.х.-оёқлар кенг қўйиб, қўллар белга қўйилади. 1. Ўнгга эгилиб, нафас чиқарилади. 2. Д.х. 3-4 шунинг ўзи бошқа томонга бажарилади	15-20 дақиқа	Аста-секин эгилиб, тезлик оширилади.

9	Д.х.-қўллар белда. 1-2-гавдани зўриқмай букиб нафас олинади. 3-4-тўғриланади. Бўшашиб нафас чиқарилади.	10-12 дақиқа	Букилаётиб тирсаклар орқага узатилади.
10	Д.х.- таяниб ётиб қўллар букилади ва тўғриланади	5-8 дан 40-50 дақиқагача	Қўлларни букиб, нафас олинади.
11	Д.х.-Оёқ учида туриб-ўтирилади. Машқ тугаши билан юрилади, қўл ва оёқ мускуллари бўшаштирилади.	10-15 дан 50-60 дақиқагача	Ўтирганда нафас олинади, турганда нафас чиқарилади.
12	Д.х.- Қўлларни белда тутиб, икки оёқда сакралади.	10-15 дан 40-50 дақиқагача	Текис нафас олинади.
13	Югуриш. Сакрашдан сўнг тез югурилади, аста-секинлаб,сўнг яна югуришга ўтилади.	2-5 дақиқа	Нафас олиш тинчлантирилади.
14	Чуқур, текис нафас олиб, хотиржам юрилади. Силкиб, қўл, оёқ, гавда мускуллари бўшаштирилади.	1-2 дақиқа	Нафас чиқариш тезлаштирилади.
15	Сув муолажалари: қўлни хўллаб танани артиш (сув харорати Қ25... Қ30 градус)		Қўшиқ жўрлигида бажарилади.

**Қизларга сентябр ойи учун эрталабки гигиеник гимнастика
машқлари мажмуи**

<i>№</i>	<i>Машқларнинг тавсифи</i>	<i>Меъёр (такрорлаш сони)</i>	<i>Ташкилий-методик кўрсатма (тўғри нафас олиш)</i>
1	Д.х.-а.т. 1. Бармоқлар қулф қилинади, кафтни буриб ўзидан узоклаштирилади. 2. Қўллар олдинга, юқорига кўтарилади. 3. Керишиб, қўлларга қаралади, нафас олинади. 4. Қўллар туширилиб, бўшашиб, нафас чиқарилади.	8-10 дақиқа	Машқ хотиржам бажарилади.
2	Д.х.-а.т.т. 1-3- қўллар чапга айлантрилади. 4-қўлларни тушириб, оёқлар букилади, нафас чиқарилади. Шунинг ўзи ўнгга бажарилади.	4-6 дақиқа	Қўл ҳаракати кузатиб борилади.
3	Д.х.а.т.т. 1. Ўнг оёқ букилади, тизза иякка тортилади.2 – оёқ туширилади, қўллар ён томонга узатилади. 3-4 шунинг ўзи бошқа томонга бажарилади	4-6 дақиқа	Тиззани ўзига тортиб, нафас чиқарилади, олдинга эгилмайди
4	Д.х.- а.т.т. 1. Таяниб	8-10 дақиқа	Хотиржам силтамасдан

	чоққайилади. 2. Таяниб туриб букилади. 3. Олдинга эгилиб керишилади. 4.Д.х.га қайтилади..		бажарилади
5	Д.х.-Товонларга ўтириб, қўллар тиззага қўйилади. 1-2- керишиб, қўллар товонга теккизилади. 3-4-Д.х.га қайтилади.	8-10дақиқа	Керишиб нафас олиб, товонга ўтириб нафас чиқарилади
6	Д.х.-а.т.т. 1. Бош устида қарсак чалиб, чап оёқни ён томонга силтаб нафас олинади. 2. Д.Х. 3-4-шунинг ўзи бошқаёқда бажарилади.	4-6 дақиқа	Олдинга ташланишлар чуқур бўлмайди.
7	Д.х.-а.т.т. таяниб ўтирилади. 1-оёқ букилади.2-керишилади.3.утирилади.4. Д.Х.га қайтилади. Бажарилади.	8-10 дақиқа	Керишиб олдинга қараб, нафас олинади
8	Д.х.-таяниб ўтирилади.1.оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўллар ён томонга узатилади. 2.оёқлар чалкаштирилади. 3.оёқлар елка кенглигида, қўллар ён томонга узатилади. 4. Д.х. қайтилади.	8-10 дақиқа	Агар қийин бўлса, орқага таянишга ҳаракат қилинади.

9	Д.х.-ётиб, қўллар гавданинг ёнига қўйилади. 1-2 гавда мускуллари таранглашиб, оёқлар куч билан жиплаштирилади, қўллар қисилиб мушт қилинади. 3-4- бўшашиб нафас чиқарилади	8-10 дақиқа	Кучланиш 4-6 сония сақлаб турилади.
10	Д.х.-ўтириб қўллар тиззага қўйилади. 1. қўлларни букиб елкага, оёқлар елга кенглигида қўйилади.2. чап тиззага эгилиб,ўнг қўлнинг тирсаги тиззага текизилади. 3. Ўнг тиззага эгилинади. 4. Д.х.га қайтилади	8-10 дақиқа	Егилиш пайтида нафас чиқарилади.
11	Д.х.-товонларга ўтирилади. 1. Олдинга эгилиб, қўллар олдинга узатилади. 2. Ўнг оёқни орқага қўтариб керишилади.3.олдинга эгилинади. 4.Д.х.га қайтилади.	4-6 дақиқа	Керишиб,нафас олинади.
12	Д.х.- тўрт оёқлаб турилади. 1-2. Орқани кериб, коринни ичкари тортилади.3-4. Бош пастга туширилади, орқа томон думолоқланади.	8-10 дақиқа	Кам ва тинч бажариш.

13	Д.х.- ўнг оёққа таяниб чўққайилади, чап оёқ орқада учига қўйилади, сакраб оёқлар холати алмаштирилади	10-20 дақиқа	Бошни эгмай текис нафас олинади
14	Д.х.- асосий тик туриш. 1-2. қўлларни юқорига кўтариб, ўнг оёқни силтаб орқага узатилади. 3-4-қўллар туширилади. Эгилиб нафас чиқарилади.	8-10дақиқа	Эгилиш пайтида бўшашилади,нафас чиқариш тезлаштирилади
15	Д.х.-а.т.т. 1-2. Ўнг қўлни кўтариб, чап оёқ учи ён томон кўтарилади. 2. Д.х. 3. Шунинг ўзини бошқа қўл ва оёқ билан. 4. Д.х.га қайтилади	10-20 дақиқа	Секин бошлаб, аста-секин тезлаштирилади.
16	Д.х.-а.т.т. 1. қўлларни юқорига кўтариб, ўнг оёқ орқага учига қўйилади. 2. Оёқни силтаб, қўллар олдинга узатилади. 3. қўлларни юқорига кўтариб, оёқ орқага учига қўйилади. 4. Д.х га қайтилади.	6-10 дақиқа	Силтаб, оёқлар кенг қилинади, нафас ушланмайди

111-БОБ. ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ

Битирув малакавий иши бўйича тадқиқотлар мактаб жисмоний тарбия дарслари давомида ўқувчиларнинг объектив ва субъектив ҳолатларда кузатилди ва амалга оширилди.

Гимнастика машқларни ташкил қилиш ва ўқувчиларга ўргатишда куйидагиларга алоҳида эътибор бериш лозим:

- сабр-чидамга ўргатиш;
- руҳий психологик жиҳатдан ўйинга тайёрлаш;
- ўз-ўзини бошқариш ва ўзига ишончни тарбиялаш;
- қатъиятлилиқ кўникмаларини ҳосил қилиш;
- болаларни фикрлашга ўргатиш;
- топқирлик кўникмаларини шакллантириш;
- ҳозиржавоб бўлишга тайёрлаш;
- ўйинларни болалар бўш вақтини тўғри ташкил қилишга йўналтириш
- ўйинлар жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ёш хусусиятларига эътибор бериш;
- ҳар бир ўйиннинг педагогик томонларини назардан қочирмаслик;
- ўйинларни ижтимоий-фойдали меҳнат билан боғлаш усулларини излаб топиш ва ҳаётга татбиқ этиш;
- ўйин давомида бирдамлик ва ҳамдардликка ўргатиш;
- жамоа бўлиб ҳаракат қилиш ва жамоа манфаатига ҳурмат руҳини тарбиялаш.

Машқлар аста-секин, зўриқишсиз, нафас олиш тўхтамай бажарилиши керак. Юклама машғулот ўртасигача аста-секин ортиб бориши ва унинг охирига бориб пасайиши даркор. Машқни бажаргандан сўнг пулс тезлиги тинч пайтидагига нисбатан 50-80 % ошди, ундан сўнг 5-10 дақиқа мобайнида меъёрига келиши лозим. Бу жисмоний юклама оқилона эканлигидан дарак

беради. Демак, ЭГБ машқлари методик жиҳатдан тўғри танланганлидан далолат берди.

Эрталабки гигиеник гимнастика машқларидан кейин ўқувчиларда дарс давомида ички органлар ишини бошқариш такомиллашгани, масалан (ич қотишининг камайгани,) уйқунинг нормаллашиши, иш қобилиятининг кўтарилиши, ишга киришиб олиш вақтининг қисқарганлиги кузатилди.

ХУЛОСА ВА МЕТОДИК ТАВСИЯЛАР

Битирув малакавий ишимизни бажариш жараёнида, мавзунинг мазмунига дахлдор бўлган манбаларни ўрганиш, илмий таҳлил қилиш, уларга асосланган ҳолда кузатиш ва тажриба-синов ишларини олиб бориш мобайнида хулосалар чиқарилди:

1. Спорт ва соғломлаштириш ишлари машғулоти илмий асосда ташкил этилганда умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларнинг ақлий, ахлоқий, меҳнат, нафосат ва бошқа тарбия йўналишларига кучли таъсир кўрсатиши аниқланди. Улар ўртасидаги узвий боғлиқлик ёшларнинг жисмоний камолотларини такомиллаштиради. Бу ўз навбатида жамиятимиз аъзоларини ҳар тарафлама улғайган, комил инсонлар бўлиб етишишлари учун замин ҳозирлайди.

2. Спорт ва соғломлаштириш ишларига энг моҳир устоз-мураббийлар раҳбарлик қилишлари лозим.

3. Ўқувчиларига гимнастик машқлар тавсия этилганда уларнинг ёши ва психологик хусусиятлари ҳисобга олиниши лозим.

4. Машқларни ташкил қилишда талаб ва меъёрга амал қилиниши зарур.

Умумий ўрта таълим мактаблариларда гигиеник спорт ва соғломлаштириш ишлари (бадантарбия) ни ўтказувчи тарбиячиларга эслатма

Ҳар бир талабага бир йил давомида ётоқхонада соғломлаштириш ишларини ўтказиш бўйича жамоатчи – йўриқчи вазифасини бажариш тавсия этилади, машғулотларни хонада, каридорда ёки очик майдонда ўтказиш мумкин. Йўриқчи зиммасига қуйидагилар киради:

- Машғулотларга пухта тайёргарлик кўриш.
- Машқларнинг бажариш тартиби ва усулларини қатъий билиш.

- Уйқудан уйғонишга 5 дақиқа (минут) қолганда хона ва каридорни шамоллатиш.
- «Уйқудан туринг!» ва «Бадантарбияга сарфланинг!» чақириқларини ижро этиш.
- Бадантарбия чоғида умумий тартиблилик ва интизомни таъминлаш.
- Бадантарбияни жонли ва ўринли ўтказиш.
- Ижро чақириғини (команда беришни) аниқ ва баланд овозда адо этиш.
- Машқларни тартибли бажарилишини таъминлаш учун қуруқ сўз билан тушунтириш эмас, балки амалда бажариб кўрсатиш керак.
- Ҳар бир машқни бажарганда иштирокчиларнинг тўғри нафас олишларига эътибор бериш лозим.
- Жисмоний машқларнинг шуғулланувчиларга ижобий таъсир кўрсатишини таъминлаш (гуруҳ бўйича ёки алоҳида тарзда машғулот олдида ёки машғулотдан кейин шуғулланувчиларнинг юрак уришларини, умумий ҳолатларини ва кайфиятларини кузатиб, текшириб бориш).
- Шуғулланувчиларнинг қайси гуруҳ таркибида эканлигидан қатъий назар жисмоний ривожланишларини ва машқлар таъсирини кузатиш ҳамда машқларнинг сони ва суръатини ўзгартириш.
- Машқлар мажмуини борган сари қийинлаштириб туриш.
- Машқлар мажмуини ҳар 3-4 ҳафтада бир марта ўзгартириш.
- Талабаларнинг машғулотларга қатнашувчи ва машқлар мажмуини ўзлаштириш бўйича ҳисоботлар тузиш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат.- Т.,Ўзбекистон. 1992.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Т.:Ўзбекистон. 1999.
3. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.- Т.: Шарқ. 1998.
4. Баркамол авлод орзуси. Ўзбекистон миллий энциклопедияси. Тошкент-2000.
5. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги таҳрирда). 2000.

6. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» қонуни. 1997.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» қарори. 1999. 27 май.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод учун давлат дастури». 1997.
9. Ахмедов Н. К. «Нормал анатомия патологик анатомия билан физиология». Тошкент-1998
10. Буянов В.М. «Биринчи медицина ёрдами». Тошкент. Медицина-1981.
11. Бирюков А.А. «Массаж». Москва-1988.
12. Брисина А.Т. «Гимнастика» Учебник МФК, Москва. «ФИС» 1971г.
13. Вайнбаум Я.С. «Жисмоний тарбия гигиенаси». Тошкент-1988.
14. Закусов В.В. «Фармакология». Тошкент-1969.
15. Карпман А. «Спортивная медицина». Москва. Медицина-1988.
16. Лаптев А.А., Минх. «Физкультура ва спорт гигиенаси». Тошкент.1983.
17. Маматқулов Х.М. «Жисмоний машқлар гигиенаси». Маъруза матн. Гулистон-2000.
18. Новошченлова, Я.Д.Соҳибов. «Камқонликни олдини олиш чора тадбирлари». Тошкент-1991.
19. Практикум по гигиенѣ физической культурѣ и спорта. Москва-1985.
20. Рихсиева А. «Спорт медицинаси асослари». Тошкент. 1985.
21. Содиков Қ. «Кичик мактаб ёшидаги болалар анатомияси, физиология ва гигиенаси». Тошкент.2004.
22. Солихўжаев С. «Гигиена». Тошкент-1994.
23. Саломатлик. Оммабоп медицина энциклопедияси.
24. «Спортивная гимнастика», Учебник И.Ф.К., ред. М.Л.Украина, Москва, «ФиС», 1971 г.
25. Турдикулов Р. «Биохимия». Тошкент.-1995.

26. Усманхўжаев С., Ф.Хўжаев. «Харакатли ўйинлар». Тошкент. Ўқитувчи.-1992.
27. Эшқобилов Ж. «Болалар касалликлари». Тошкент. 1993.
28. Якубова С.И., Тўлаганов П.Д.. Русча-лотинча, ўзбекча медицина луғати. Тошкент. Медицина.-1978.
29. Спорт ва соғломлаштириш ишлари [www. repherat.ru /reph/13459.shtml](http://www.repherat.ru/reph/13459.shtml)
(24) 06.02.2004.
30. Ритмическая гимнастика. ric.uni-altai.ru/Fundamental/art-ni/pr-log.fhtm
(8 КБ) 24.04.2003