

Buxoro davlat universiteti
o'quv-metodik kengashi 7-sonli
yig'ilishining bayonnomasidan

K O' C H I R M A

26.02.2022

Buxoro shahri

K U N T A R T I B I:

1. Turtli masalalar.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi N.Ya. Sultanovaning 5112000-Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat, bolalar sporti yo'nalishi I-II-III kurs talabalari uchun "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fani bo'yicha" deb nomlangan uslubiy qo'llanma tavsiya etish.

E S H I T I L D I:

M.Y. Farmanova (kengash kotibasi) - Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi N.Ya. Sultanovaning 5112000-Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat, bolalar sporti yo'nalishi I-II-III kurs talabalari uchun "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fani bo'yicha" deb nomlangan uslubiy qo'llanmani nashrga tavsiya etishni ma'lum qildi. Ushbu uslubiy qo'llanmaga Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida dotsent, pedagogika fanlari nomzodi Sh.D. Abdullayev va Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida mudiri pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent A.E. Sattorovlar tomonidan ijobiy taqriz berilganini ta'kidlandi. Uslubiy qo'llanma muhokamasi haqidagi Jismoniy madaniyat fakulteti (2022-yil 21-fevral) va Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida (2022-yil 18-yanvar) yig'ilish qarori bilan tanishtirdi.

Yuqoridagilarni inobatga olib o'quv-metodik kengash

Q A R O R Q I L A D I:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi N.Ya. Sultanovaning 5112000-Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat, bolalar sporti yo'nalishi I-II-III kurs talabalari uchun "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fani bo'yicha" deb nomlangan uslubiy qo'llanmani nashrga tavsiya etish.

O'quv-metodik kengash raisi

O'quv-metodik kengash kotibasi



R.G'. Jumayev

M.Y. Farmanova

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIJ VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

N.Ya.SULTANOVA

**“Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va
metodologiyasi fani bo‘yicha”
o‘quv uslubiy qo‘llanma**

**Buxoro-2022
“Kamolot” nashryoti**

UDK 796(075) S 96

BBK 75.1ya7 S 96

Sultanova, Nargizaxon Yakubjanovna “Jizmoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodologiyasi fani boyicha” o‘quv uslubiy qo‘llanma [Matn] : o‘quv uslubiy qo‘llanma / N.Ya. Sultanova .- Buxoro: "BUXORO DETERMINANTI" Kamolot nashriyoti, 2022.-74 b.

UO'K 796(075)

KBK 75.1ya7

Mazkur uslubiy qo‘llanma oliy o‘quv yurtlari I – II - III kurs talabalari uchun mo‘ljallangan. Ushbu uslubiy qo‘llanmada jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat nazariyasi, bolalar sport yo‘nalishi hamda ayrim sport turlarining kelib chiqishi to‘g‘risida ma‘lumotlar berilgan bo‘lib, ayniqsa talabalarning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga yordam beradi. Uslubiy qo‘llanmada o‘qituvchi va talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha ma‘lumotlar olishga yordam beradi degan umiddamiz.

Taqrizchi: **Sh.D.Abdullayev** BuxDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida p.f.n. dotsent.

A.E.Sattorov BuxDU “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasida mudiri p.f.d, dotsent

Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma 2022 yil “26” fevral 7-son yig‘ilish bayonnomasiga asosan Buxoro davlat universiteti o‘quv metodik kengashi tomonidan nashrga ruxsat etilgan.

ISBN 978-9943-8092-5-3

© Sultanova Nargizaxon Yakubjanovna

1. KIRISH

Inson salomatligida muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biri bu jismoniy tarbiya va sportdir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi PF - 5368 - sonli Farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 6 apreldagi "Davlat ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora - tadbirlari to'g'risida"gi 542 - son qarorida belgilangan vazifalarini ijrosini ta'minlash hamda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 14 - sonli q/q O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 18 iyuldagi 54 - sonli q/q ijrosini ta'minlash yuzasidan qabul qilingan qarorlar ommaviy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi.

So'nggi yillar mobaynida mamlakatimizda yoshlarimizning jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlari bilan muntazam shug'ullanib borishlari uchun ularning qiziqish va intilishlarini inobatga olgan holda keng ko'lamlı sharoitlar, imkoniyatlar yaratildi. Ayniqsa, yoshlarimizning jismoniy tarbiya fanini qiziqib o'rganishi, sport musobaqalari orqali o'zining mustaxkam irodasi, tenglashadigan kuchini mustaxkamlash, jasurlik, insonparvarlik, ona Vatanga mexr, muxabbat, sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish ishlarini amalga oshirishda ko'plab ishlar tashkil qilinmoqda. Binobarin, bunday ishlar o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va

sport bilan muntazam shug‘ullanishini kundalik turmush tarziga aylantirishiga yordam beradi.

Yosh avlodning o‘zlari qiziqqan va yoqtirgan sport turiga salomatligini mustaxkamlovchi, iqtidorini rivojlantiruvchi imkoniyatlarga ega bo‘lishi, bir so‘z bilan aytganda, sportni sevishi va unga mexr berishi o‘quvchi talabalarning o‘zi va salomatligi uchun muxim hisoblanadi.

2. JISMONIY MADANIYAT TUSHUNCHASI

Jismoniy madaniyat – umumbashariyat madaniyatining bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining ijtimoiy, iqtisodiy o‘sishi darajasi bilan uzviy bog‘liq. Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jamiyat a‘zolari jismining madaniyati o‘z davri uchun xarakterli bo‘lib, jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki tarzida shaxsning har taraflama barkamolligini ta‘minlovchi vosita yoki uning majburiy sharti bo‘lib qolaveradi.

Jismoniy madaniyat - jamiyat a‘zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha. Jismoniy tarbiya, sport tushunchalari esa jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy qismi sifatida o‘zining yo‘nalishlariga ega bo‘lgan pedagogik jarayonlarni o‘z ichiga mujassamlashtiradi. Ularning jismoniy madaniyat va pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun yozilgan darsliklarida bu tushunchaning ta‘rifini quyidagicha ifodalaydi: “Jismoniy madaniyat – jamiyat a‘zolarini jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma‘naviy boyliklar majmuidir”.

Moddiy boyliklar – mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag‘lar, jamiyat a‘zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari)

demakdir. Ma'naviy boylik esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan, g'oyaviy, ilmiy-nazariy, uslubiy, tashkiliy, amaliy sohada erishilgan maxsus ilmiy yutuqlar majmui bo'lib, u doimiy ravishda boyib, o'zgarib turadi. Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga) aylanadi. Maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyati ta'rifi jamiyat jismoniy madaniyati uchun ham taalluqlidir.

Amaliy jismoniy madaniyat – kasbga taalluqli amalda qo'llaniladigan va harbiy-amaliy jismoniy madaniyatga bo'linadi. Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasi sohibining hamda ma'lum kasbiy tayyorgarlik talablaridan kelib chiqadigan va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi jismoniy madaniyat bilimlaridir.

Jismoniy madaniyatining amaliy turlarini organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikning bazasida yuzaga kelgan.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminida kuch sinashuv, musobaqalashuv va boshqa turli xildagi jismoniy mashqlar ham kiritilgan.

Sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati davolash maqsadida ham keng ko'lamda foydalaniladi. Shu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funksional imkoniyatlarini tiklash(reabilitatsiya) maqsadini ham qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasida sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatga zamin bo'lib xizmat qiladi. Organizmning kunlik funksional holatini nazoratga oladi, lozim bo'lsa, uni yaxshilash tadbirlari(jismoniy madaniyat pauzalari, daqiqalari va boshqa aktiv yoki passiv dam vositalaridan foydalanish)ni yo'lga qo'yadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatining ratsional me'yoriy normalarini belgilab beradi (“Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik testi normalari);

- jismoniy madaniyatga oid ma'lumotlar va axborotlarni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantiradi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq estetik didni tarbiyalash xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy ehtiyojini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmushi uchun lozim darajadagi jisman yaroqlilik holatini ushlab, ta'minlash (biologik) xizmati.
- jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati – sport, STT jismoniy madaniyati, deb atalmish jismoniy madaniyat tasnifining asosida yotadi.

Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishga zamin yoki jismoniy madaniyatning poydevori yaratiladi.

Shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlikning o'zgaruvchanligi va o'ziga xoslik xususiyatlari orqali jismoniy madaniyatga egalik, jismoniy madaniyat sohibligidek jihati yuzaga keladi. Bunda turli xildagi jismoniy madaniy, ma'naviy va ommaviy-teatrlashtirilgan tomoshalarning, ochiq havoga-tabiat qo'yniga ommaviy chiqishlar, sayohatlarning o'rnini beqiyos. Ularni bir-biri bilan muvofiqlashtirish orqali qo'rgazmali, tashviqot tarzidagi namoyish etib chiqishlar bilan - ommaviy krosslar, yugurishlar, velosipedda sayohatlar, ochiq xavoga ommaviy va oila a'zolari bilan chiqishlarning yo'lga qo'yilishi xalq, millatning jismoniy madaniyatidan dalolatdir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalashning ahamiyati katta. U jamiyat jismoniy madaniyatidan maqsadga muvofiq holda foydalanishni, uning yo'nalishini, jismoniy madaniy amaliyot vazifalarini hal qilishdagi turli imkoniyatlarini anglashga yordam beradi.

Agar ta'lim maskanida jismoniy bilim (ma'lumot) olish, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishning nazariy va amaliy malakalarini berish ta'limi vazifalari samarali hal qilinsa, jamiyat a'zosining o'z umri davomida foydalanishi mumkin bo'lgan jismoniy madaniyatning bazasi jamiyat a'zosining har birida yaratilgan bo'lar edi.

Bashariyat madaniyatning boshqa barcha turlari orqali qayd qilingan vazifalarni hal qilishning imkoni bo'lsa-da, ular inson jismi madaniyatining o'rnini bosa olmaydi.

Jamiyat jismoniy madaniyatining rivojlanganlik darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

- jismoniy madaniyatni jamiyat a'zolarining kundalik turmushiga singdirilganligi darajasi bilan;
- jamiyat a'zolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi jihatini yuqori yoki pastligiga qarab;
- jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining moddiy-texnik ta'minlanganligi va ularning sifati bilan;
- jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi, ixtiyori, faolligi va iqtidori bilan;

-jamiyat a'zolarining sportdagi yutuqlari bilan baholanadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang'ich zamini shartli ravishda «maktabgacha va maktab jismoniy madaniyati» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar, umumiy ta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg'ulotlar tarzida tashkillanadi. O'z navbatida bu mashg'ulotlar umumiy jismoniy ma'lumotga ega bo'lishi uchun asos yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog'liq bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama jismoniy rivojlangan shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminning shakllanishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

3. JISMONIY TARBIYA TUSHUNCHASI

Jismoniy tarbiya tushunchasi – atamasi mazmuniga ko‘ra keng ma‘nodagi “tarbiya” deb nomlanadigan umumiy pedagogik tushuncha tarkibiga kiradi va tarbiya jarayonidagi tarbiyaviy bilim (ta‘lim) berish vazifalarini mutaxassis pedagogning yo‘naltiruvchi xizmati asosida ta‘lim prinsplariga muvofiq yoki o‘zini-o‘zi tarbiyalash tartibida hal qiladi.

Jismoniy tarbiya bu – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy hayotiy- zaruriy harakat malakalari, ko‘nikmalari, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ko‘p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Qayd qilingan ta‘rifda, jismoniy tarbiyani inson tarbiyasining mustaqil turi sifatidagi o‘ziga xosligi ta‘kidlangan. Jismoniy tarbiyaga oid bunday o‘ziga xoslikning tarkibida alohida ikki ma‘nodagi «jismoniy bilim» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish», deb atalgan tushunchalar yotadi.

Tarbiyaning boshqa xillaridan farqli xususiyati shundaki jismoniy tarbiya jarayonida harakat malakalari yoki ko‘nikmalari shakllantiriladi va ular orqali inson jismining harakat sifatlari tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiyaning ikki xususiy tomoni yoki qismi mavjud bo‘lib ular - harakat (harakat faoliyati)ga o‘qitish (o‘rgatish) va jismoniy sifatlarni (qobiliyatlar)ni tarbiyalash deb farqlanadi.

Harakatga o‘rgatishi (o‘qitish) o‘zining asosiy mazmuniga ko‘ra jismoniy bilim (ta‘lim) berishni, ya‘ni insonni o‘z harakatlarini ratsional boshqarishni bilishini, tahlil qilishiga oid nazariy bilimlarga ega qilishni va shu yo‘l bilan egallangan bilimlariga asoslanib, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko‘nikmalari fondini boyitishni hamda ularga oid nazariy bilimlarga ega qilishni nazarda tutadi.

O‘z jismi tarbiyasiga oid bilimlarga ega bo‘lish inson uchun o‘zining hayoti davomida egallagan, to‘plagan harakat zahirasi

va imkoniyatlaridan ratsional foydalana olishi uchun kerak bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning mohiyatiga ko'ra yana boshqa ahamiyatli tomoni uni organizmning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishga yo'naltirilib, organizmning tabiiy xususiyatlariga kompleksli ta'sir o'tkazish, me'yorli jismoniy funksional yuklamalar orqali jismoniy mashqlar (harakat faoliyatlari)ni bajaritirish, shuningdek, individ hayotiy rejimi (turmush tartibi)ni optimallashtirish yo'li bilan va tabiatning tashqi muhiti sharoitidan ratsional foydalanishni stimullash va boshqarish uchun zarurligidir.

Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd qilingan jihatlariga jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki tarbiyalash - qisqa ma'nodagi jismoniy tarbiya, deb ham qaraladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy harakatlar (mashqlar) bilan shug'ullanish orqali organizmni tashqi ko'rinishi shakli o'zgaradi. Bu o'zgarishlar organlar faoliyati va xizmatida ham sodir bo'ladi.

Harakatlanish, jismoniy mashqlar bajarish orqali hosil bo'lgan energiya mushaklardagi, bo'g'imlar va paylardagi mikroskopik nerv tolalari orqali markaziy asab tizimi (MAT) tomonidan boshqarilib ichki organlarimiz a'zolarimizni faoliyatini yaxshilash, quvvatlash uchun uzatilishi isbotlandi. Yaxshi rivojlangan mushaklarning ishlashidan yuqori chastatadagi impulslarni yuzaga kelishi, zaif rivojlangan mushaklardan esa past chastotali, ularning ayrimlaridan esa umuman "quvvat" ajralmasligi tadqiqotlar orqali aniqlandi. Bu bilan jismoniy tayyorgarligi, mushaklari me'yorida rivojlanmaganlarning ko'pchiligini turli xil kasalliklarga tez berilishi, hayotdan nolib pessimistik ruhda hayot kechirishlarining sababi ham shunda .

«**Jismoniy bilim**» tushunchasi dastlab yuzaga kelgan "tarixiy tizimlar" deb nomlanadigan jismoniy tarbiya tizimlarida uchraydi, masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirib, undan qanday foydalanish haqidagi nazariy bilimlar zarurligini e'tirof etib, inson jismi tarbiyasi jarayonining nazariyasini yaratish lozimligini ta'kidlagan. Jismoniy bilim-jismoniy mashqlarni, mehnat

harakatlarini bajarish, undan foydalanish, lozim bo'lganda hayotiy sharoitda qo'llash mahorati va ko'nikmalariga oid nazariy tushunchalarni o'z ichiga oladi.

P.F.Lesgaft jismoniy bilim nazaryasining asoschisi bo'lib, nazariy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma'nosi deb tushuntirgan. Lekin uning jismoniy tarbiya ta'limi, jismoniy bilimlar haqidagi ta'limotining asosiy g'oyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim g'oyasi bo'lib, u har bir bola o'zining harakatlarini tahlil qilishini, ularning o'z harakatlarini biridan birini farqlashga o'rganishi lozimligini yoqlab chiqqan.

Jismoniy mashqlarning mohiyati, qo'llash tartibi (ketmaketligi), bajarish texnikasini farqlashni o'rganishlari, ularni taqqoslash, bajarishga ongli yondashish, harakatlarini boshqara olish, yuzaga keladigan to'siqlarni yengish, lozim bo'lganlariga - tez moslasha olish, iloji boricha, chaqqonlik va qat'iyat namoyish qilishni o'rganish, oz vaqt va kamroq energiya sarflab, evaziga samarali jismoniy ish qilishni, g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblagan.

Xullas, gap, birinchidan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularni bajarishga ongli munosabatni rivojlantirish negizida, harakat, ko'nikma va malakalaridan hayotiy vaziyatning turli holatida, lozim bo'lgan harakat faoliyatini namoyon qilish, uning boy zahirasi ega bo'lishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy bilimlar individning jismoniy madaniyati darajasi va jismoniy tarbiyasidagi muhim omili hisoblanadi.

4. JISMONIY TAYYORGARLIK TUSHUNCHASI

Jismoniy tarbiya jarayonining asosiy yo'nalishlaridan biri jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya jarayonida uchta asosiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishi mavjud bo'lib, ular inson jismoniy tarbiyasining ramkalar asosida "umumiy jismoniy tayyorgarlik", "kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi", "sport tayyorgarligi" deb alohida ajratib yo'lga qo'yiladi.

Odatda, jismoniy tayyorgarlik individ gavdasining tashqi ko‘rinishi, qaddi – qomati, bo‘yi-bastiga qarab tavsiflanadi. Uni jonli tilda “baquvvatlik” deb ataladi. Jismoniy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yishning asosiy shartlaridan biri esa tana shaklini yaxshilashdir. Bunga asosan tana mushaklarini rivojlantirish, uning vaznini izga solish (boshqarish), qaddi-qomatni tarbiyalash, tuzatish, yaxshilash, orqali erishiladi. Qayd qilingan jarayonni jismoniy tayyorgarlik jarayoni deb atash qabul qilingan.

Mushaklar massasini rivojlantirishning asosiy uslubi kuch talab qiladigan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdir. Aslida mushaklarning rivojlanganligi darajasi jismoniy tayyorgarlikning yuqoriligi degani emas. Bu jihat organizmning morfo-funksional tayyorgarligi bilan jismoniy sifatlarni rivojlanganligini muvofiqligi orqali kechsa, jismoniy tayyorgarlikning darajasi haqida so‘z yuritish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlikning strukturasi - tuzilishiga oid ilk tadqiqotlar, ilmiy fikrlar professorlar Ye. Ya. Bondarevskiy va Sh.X.Xankeldievlar tomonidan aytilgan va hozirgi kunda bu fikr jismoniy tayyorgarlikning ta’rifiga aylangan.

Ilmiy-nazariy va amaliy tadqiqodlar uchun inson organizmi jismoniy tayyorgarligini baholashda asosan jismoniy tayyorgarlikning belgilangan yoki test tarzida qabul qilingan ko‘rsatkichlaridan foydalaniladi. Lekin, ko‘pchilik holatlarda tanlangan testlar, nazorat mashqlari, funksional sinamalar, topshiriqlarni muvaffaqiyatli topshirganlar boshqa topshiriq va sinamalarni, testlarni topshirishda qiyinchiliklarga uchramoqdalar.

Sababi normalarni topshiruvchilarning rivojlanganligining turli xildaligidir. Kimdir bo‘ydor, kimdir vazni og‘ir. Bo‘y uzun tezkorlik testini topshirishda buyi kaltaga nisbatan yaxshi natija ko‘rsata olmasligi tabiiy. Biz esa ularga bir xil normalar qo‘yganmiz va uni topshirishdagi natijasiga qarab baholamoqdamiz.

Demak hozirgi kun jismoniy tarbiya jarayoni amaliyotida jismoniy tayyorgarlik normalarini topshirish bilan mavjud standartlar orqali jismoniy tayyorgarlikka baho berishni mukammal usullari yoki uni aniqlashda lozim bo‘lgan metodlarni takomillashtirish vaqti yetib keldi.

Jismoniy tayyorgarlikning susayishiga jismoniy rivojlanganlikning ayrim deffektlari sabab bo'lishi mumkinligi, uning oqibatlari haqidagi kuzatuvlar, tadqiqotlarning natijalariga oid maxsus adabiyotlarning materiallarini ajdodlarimiz meroslarida ham aniqladik. Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" da inson tanasi ko'rinishining buzilishiga olib keluvchi asosiy sabablardan biri sun'iy semirish yoki nasliy semirish bo'lishi va uning oqibatlari haqida quyidagilarni yozgan: "Semizlik tomirlarni qisib, ruhiy so'nishga olib keladi". Uni davolashning samarali yo'llaridan biri ovqatni ko'p iste'mol qilishdan tiyilib, ko'proq hammomga tushish odatini shakllantirish lozim deb maslahat beradi.

Hozirgi kunda jismoniy tayyorgarlik tushunchasini "jismoniy barkamollik" yoki "jismoniy yetuklik" tushunchasi bilan almashtirish tendensiyasi ko'zga tashlanmoqda.

Jismoniy tayyorgarligi yuqorilarni "Jismoniy qobiliyat" sohibi deb fikr bildiruvchilar ham kam emas. Har doim ham "polvonsifat" ko'rinishga ega bo'lganlar, yana boshqachasiga aytganda ko'rinishidan, "savlatlilar" kuchli, chidamli, chaqqon bo'lmasliklari ham mumkin. Lekin ularning ayrimlari hayotiy yoki sport faoliyatida bu sifatlarni yetarli darajada namoyon qilib, katta dozadagi jismoniy yuklamali ishni bajarib qo'ygan bo'lishlariga qaramay, lozim bo'lsa, o'sha faoliyatlarini yana ma'lum vaqt belgilangan darajada namoyon qilish imkoniyatlariga ega bo'ladilar.

Jismoniy tayyorgarlik bilan jismoniy qobiliyatning farqini tushuntirishga urinib, farqni aqliy mehnat va jismoniy mehnatning farqiga o'xshatgan yoki jismoniy madaniyat bilan madaniyatning boshqa turlari orasidagi o'xshashlik, yaqinlikdek deb tushuntirgan. Demak, jismoniy tayyorgarlik bilan jismoniy qobiliyat tushunchasi biri-biriga o'ta yaqin tushunchalardir.

Jismoniy tayyorgarlikning ikki ko'rinishi mavjud bo'lib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tarzida amalga oshiriladi.

5. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK (UJT)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deb inson organizmining harakat sifatlarini teng, birini - biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini teng rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Hozirgi kunda davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan STT jismoniy madaniyatining asosida ham jamiyat a'zosini UJTni yaxshilash masalasini hal qilish yotadi.

UJTning mazmuni, vositalari, usullari va mashg'ulotlarni tashkil etish jarayonida inson faoliyatining barcha shakllari, u sport faoliyatimi, mehnat jarayoni faoliyati ko'rinishida bo'ladimi, keng jihatli bazaviy jismoniy tayyorgarlikni yuzaga keltirishga yo'naltiriladi.

UJT jarayonida asosan quyidagi vazifalar hal qilinadi, ular:

1) inson organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash - chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish bilan jamiyat a'zosini umri davomida yoshi uchun mos darajadagi harakat aktivligi tonusini ushlab turishning optimal bazasini yaratish;

2) salomatlikni mustahkamlash, organizmni tashqi

muhitning zararli omillariga qarshi tura olish jihatini kuchaytirish;

3) o'quv va mehnat faoliyati davomida ish qobiliyati pasaygan holatlarda faol hordiq chiqarib, organizm quvvatini tiklash uchun sharoit yaratish;

4) qo'shimcha yoki kutilmaganda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish uchun iroda kuchini mustahkamlash va boshqalar.

Ma'naviy merosimizga taalluqli Sharq mutafakkirlarining konseptual-metodologik tarixiy asarlari, xalq pedagogikasi an'analari, diniy adabiyot manbaalarida ham inson jismoniy tayyorgarligi jarayoni, uni rivojlantirishning muhimligiga, faqat undan kundalik turmush sharoitidagina emas, vatan himoyasi jarayonida ham muhimligiga oid aytilgan fikrlarga duch kelamiz.

Abu Nasr Forobiy, Abu Rayxon Beruniy, Firdavsiy, Alisher

Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Mirzo Ulug‘bek, Zahiriddin Bobur va boshqa allomalarimizning tan tarbiyasi, inson jismining jismoniy quvvati haqidagi fikrlari biz o‘rganishni maqsad qilgan muammoni ajdodlarimiz davrida ham muhim ekanligini ko‘rsatadi. Bobokalonimiz, tibbiyot olamining yetakchi namoyandasi Abu Ali ibn Sino o‘zining “Tib qonunlari” asarida “Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullangan odam hech qanday davolanishga muhtoj bo‘lmaydi” deb yozgan .

Jahongir bobomiz Amir Temur jahonga mashhur asari sanalmish o‘zining “Tuzuklari”da o‘z qo‘shiniga sarbozlarni tanlash qoidasida quyidagi uch jihatga e‘tibor berish lozimligini uqtirgan: eng avvalo, sog‘lom va baquvvat bo‘lishi, ikkinchisi, qurolni biror turidan mohirona foydalana olishi, uchinchisi-aqli, zakovati, iqtidorini sinab ko‘rish lozimligini talab qilgan.

E‘tibor bersak, bo‘lajak jangchi tanining sihatligi, jismining baquvvatligi birinchi o‘ringa quyilgan. Bayramlar, sayllar va boshqa yirik tantanalarda yoki sarbozlikka nomzodlar tanlashda, jahongir bobomiz o‘zi kurash tushganligi, ko‘riklarda shaxsan o‘zi, hozirgi zamon tili bilan aytsak, “mahorat” (master-klass)ini namoyish qilganligi haqidagi ma’lumotlar saqlangan.

Ulug‘ sulton, davlat arbobi, falakiyot olamining yetakchi olimi Mirzo Ulug‘bek bobomizning pedagogik qarashlarini hozirgi kunda Prezidentimiz davlat siyosatiga aylantirgan muammo, yoshlar jismoniy tayyorgarligiga chaqiriq qilib olish mumkin

”Farzandingiz sog‘lom va baquvvat bo‘lishini istasangiz, uni kichik yoshidan badan tarbiyasini yo‘lga qo‘ying, chiniqtiring” degan so‘zlarining ahamiyati hozirgi kungacha xam o‘zining ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, umumiy jismoniy tayyorgarlikka shaxsni jismoniy yetuklikka erishtirishning bazaviy shakli deb qarashga to‘g‘ri keladi. Boshqachasiga aytganda jismoniy yetuklik individning jismoniy rivojlanishi asnosida, uni jismoniy mashq, ixtiyoriy harakatlar to‘g‘risidagi

nazariy bilimlari va amaliy malaka va ko'nikmalarini imkon qadar to'liq namoyon eta olish darajasidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik aslida individning atletik jihatini tarbiyalanishini ta'minlaydi, salomatligini mustahkamlaydi, harakat sifatlarining imkoniyatlarini bir xilda kengaytiradi va organizmini jismoniy rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Organizimdagi mavjud harakat sifatlari – kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa sifatlarni rivojlanganligi jihatini bir xil, teng tarbiyalanishini yo'lga qo'yadi. Bu bilan jismoniy tayyorgarlik amaliyotda uchraydigan kuch jhati yuqori, lekin chidamlilik talab qiladigan faoliyatni qiynalib bajaradigan yoki uni teskarisi – o'ta chidamli, lekin kuch talab qiladigan faoliyatlarni bajarishda qiynaladigan bir tomonlama shakllangan shaxslarni tarbiyalanishiga yo'l qo'ymaydi.

Tadqiqotlar va jismoniy tayyorgarlik amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlik insonni baquvvatroq, sog'lomroq, katta yuklamalarga chidamliroq qilishi isbotlangan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari bo'lib, snaryadlardagi mashqlar, predmetlar va predmetlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi sport turlari mashqlari yoki ularning elementlari va boshqa og'irlik ko'tarish, tanasining vaznidan hamda qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda barcha organ va sistemalarni faol ishlashini ta'minlovchi (yurish, yugurish, sayrlar, sayohatlar) mashqlar muhim rol o'ynaydi. Ular orqali tayyorgarligi hamda rivojlanishida orqada qolgan, funksional holati yaxshi bo'lmagan a'zolarimizni, organ va tuzilmalarimizni xizmati darajasi, imkoniyatlarini oshirish uchun foydalanish maqsadga muvofiq. Qayd qilingan vositalarni tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari bilan qo'shib qo'llanishiga erishilsa, jismoniy tayyorgarlik jarayoni samaradorligidan kutilgan maqsadga oson erishiladi.

UJT sog'liqni mustahkamlashga, keng doiradagi harakat malakalari va ko'nikmalarga ega bo'lish, qayd qilingan

tayyorgarlikka esa o'zidan so'ng amalga oshiriladigan maxsus jismoniy tayyorgarlik(MJT) uchun zamin bo'lishga xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. UJT jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlari, ishlari hamda jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllari orqali amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlarning mazmuni harakat sifatlarini har tomonlama garmonik rivojlantirishga yo'naltiriladi.

6. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.

Inson organizmining jismoniy tayyorgarligini qayd qilingan yo'nalishi tanlangan mehnat faoliyati, kasbi (o't o'chiruvchi, mashinist, haydovchi, novvoy, duradgor va boshqalar) uchun yoki sport faoliyatida tanlangan sport turi talab qiladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashni boshqarishni o'z ichiga oladi.

Masalan, o't o'chiruvchi kasbining sohibi maxsus kiyim bosh kiyib, noqulay sharoitda, chegaralangan sath-narvon yoki oddiy taxta ustida, ma'lum vaznga ega bo'lgan ish qurollaridan foydalanib, o'z vazifasini bajarishda belgilangan darajadagi tezkorlik, kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni namoyon qilishi lozim bo'ladi. Qayd qilingan sifatlarni tarbiyalashni maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi.

Har qanday kasb sohibining jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, kasbiy jismoniy tayyorgarligi o'zining xususiy tomonlariga ega. Mashg'ulotlar kasb sohiblari uchun maxsus ishlangan dasturlar asosida tashkillanadi. Sport faoliyati va unga tayyorgarlik jarayonidagi maxsus tayyorgarlik faqat tanlab olingan sport turi uchun kerak bo'ladigan sifatlarni rivojlantirishga yo'naltiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid materallarni asosan sport trenirovkasi asoslari bobida e'tiboringizga havola qilganmiz.

Kasb-hunar, sport tayyorgarliklari maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayoni hisoblanib, o'zining xususiy tomonlari bilan bir- biridan farqlanadi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu, jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo‘naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo‘lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo‘naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo‘llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishi jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta‘sirining zararli faktorlariga qarshilik ko‘rsatishini yaxshilaydi.

Umumiy kasbiy va maxsus kasbiy jismoniy tayyorgarlik deb ajratish ma‘lum darajada shartli bo‘lib, ikkala yo‘nalish ham birbirini to‘ldiradi.

Sport tayyorgarligi jarayonidagi jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyada maxsus yo‘nalishni ifoda etadi. Bu jarayoning vazifasi insonni tanlab olingan sport turida yuqori sport natijalarga erishishni ta‘minlashdir.

Umumiy sport tayyorgarligi va maxsus sport tayyorgarligi harakat sifatlarini barchasini teng, lozim bo‘lganini tanlab olingan sport turi uchun zarur harakat sifatini rivojlantirish jarayonidir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog‘liq. Yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash mezoniga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo‘ljal sifatida juda keng ko‘lamda qo‘llaniladi.

Hozirgi zamon sport o‘yinlarining sportchilari yuqori darajadagi funksional tayyorgarlikka ega bo‘lishi uchun harakat sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lish)da, organizmni puxta funksional bazani vujudga keltirish, trenirovka mashg‘ulotlari yoki o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarining, akademik darslarning asosiy vazifasiga aylantirilishi lozimligini ta‘kidlaydilar.

Jismoniy tarbiya jarayonida, tarbiyaning boshqa sohalaridagidek, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat orqali rejalashtirilgan natijaga erishish har doim mumkin emas. Jismoniy tarbiya jarayonida erishiladigan tarbiya natijasi yosh sportchi yoki jismoniy madaniyat sohibining trenirovkasi jarayoni uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar va ularni shug‘ullanuvchi

organizmiga ta'siri natijasi bilan uzviy bog'liqligini bilishning ahamiyati katta. Qisqa va yo'nalishiga ko'ra tor sport trenirovkalarining natijalari fikrimizni tasdiqlamoqda.

Yuqori natijalarga erishish faqat ma'lum davr ichidagina sodir bo'lishligi faqat mamlakatimizning emas boshqa mamlakatlar jismoniy tarbiya tizimlarining mashg'ulotlari orqali ham isbotlanganligiga guvohmiz. Oldingi yuklamalar mashq qilinmasa, takrorlanmasa, unutilsa, bunday trenirovka mashg'ulotlari keyinchalik o'zining mohiyatini yo'qotib, har tomonlama garmonik rivojlanishga, tarbiyalanishiga halal beradi, sport yutuqlarini esa kechiktiradi yoki yo'qqa chiqaradi.

Shuning uchun pedagog yoki trener oldindan uzoqni ko'ra biluvchi, bashorat qila oluvchi, vazifani aniq belgilash va hal qilishga oid puxta bilimga ega, o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan, ta'limning innovatsion texnologiyalaridan xabardor, qadriyatlarimizni singdira oladigan mutaxassis bo'lishi va ularni tayyorlash talabi qo'yilmoqda. Albatta, bu soha mutaxassisini tayyorlaydigan takomillashgan jismoniy tarbiya tizimi faoliyatiga bog'liq.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati. Jismoniy tarbiya jarayonida ham jismoniy rivojlanishning, ham jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari o'z aksini topadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial qonunlaridan foydalanishning xarakterli usullari aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi, jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida shaxsni ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishidir. Bu xususiyat jismoniy tarbiyaning barcha uchun teng qo'llash mumkin bo'lgan xususiy belgisidir. Jamiyatning real hayoti muayyan tarixiy sharoitlardan kelib chiqib, jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarini belgilaydi. Fikrimiz dalili sifatida har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyasining jismoniy tarbiya tizimini amalga oshirishning konkret tarixiy tiplaridagi belgilangan maqsad va vazifalari (ibtidoiy, quldorlik, feodalizm, kapitalizm va h.k.)da ko'rish mumkin.

Mamlakatimiz mustaqilligining ilk kunlaridanoq kelajagimiz vorislarini jismonan barkamol qilib tarbiyalash uchun ijtimoiy muhit, shart-sharoit, moddiy-ma'naviy baza yaratish davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi, millat jismoniy madaniyat tizimining maqsadi, vazifalarini aniq belgilash imkoniyatini yuzaga keltirganligi fikrimiz dalilidir. Belgilangan aniq maqsad va vazifalarni realligi, uni amalga oshirish uchun ma'naviy muhit va ijtimoiy, iqtisodiy sharoitlarning yetib kelmaganligi oqibatida xalq qilinishi lozim bo'lgan masalalar o'z yechimiga muhtojligicha qolib ketishi faqat mamlakatimizning emas, rivojlangan mamlakatlar tajribasida ham isbotlangan.

Jismoniy tarbiyani tarbiyaning boshqa yo'nalishlari bilan bog'liqligi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, ruhiy, estetik, mehnat tarbiyasi hamda o'quvchi, talaba-yoshlarning ma'naviy tarbiyasi o'zaro uzviylikda amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy tarbiya. Jismonan yetarli darajadagi rivojlanganlik aqliy jihatdan normal rivojlanishga sharoit yaratadi.

Har qanday mehnat – bu aqliy ham jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, birida asosiy rol ni miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi funksiyasi bilan uzviy bog'liqligi fanda isbotlangan. “Jismoniy bilimlar” nazariyasi asoschisi P.F. Lesgaft ko'rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunday muvaffaqiyatli hal qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda maqsadli bajarsalar, sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondoshsalar, harakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funksional qobiliyatlarining rivojlanishi uchun umumiy va maxsus bilimlarni o'zlashtirishni maqsad qilib olishlari kerak.

Jismoniy tarbiya, sport jarayoni shug'ullanuvchidan umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlikni hamda soha bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lishni, bosh miya,

muskullar faoliyatidan foydalanishda ko‘r-ko‘ronalikka yo‘l qo‘ymaslikni talab qiladi. Mashg‘ulotga ongli munosabatda bo‘lmaslik talantning so‘nishiga sabab bo‘ladi. Eng havflisi shug‘ullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug‘ullanishgagina odatni shakllantirib – jamiyat uchun boqimandalarning ko‘payishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Sport trenirovkasi sirlariga sho‘ng‘ish, uni tushunish, shug‘ullanuvchi mahoratining oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o‘rnatish, chempionlik unvonlari uchun kurashish sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa, mashaqqatli mehnat, o‘tkir intellekt sohibi bo‘lish talabi qo‘yiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy tarbiyaning yo‘lga qo‘yilishi. Har qanday jamiyat azal-azaldan o‘zining ahloq normalari va ularning talablari bilan biri-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqei, o‘rni, darajasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Ahloqiy tarbiya jamiyat a‘zolariga rioya qilishi zarur bo‘lgan muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko‘ngil ochish tadbirlari davomida ishtirokchilar ahloq normalarining shakllanishi, tarbiyalanishining vositasi rolini hozirgi kunda ham o‘ynab kelmoqda. O‘zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuhrati uchun qayg‘urish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayoni, uning qator tadbirlarda to‘g‘ridan-to‘g‘ri tarbiyalanishi amalda isbotlangan. Mamlakat sportchisining ahloqi – bu, millat vakili, mavjud jamiyat kishisining ahloqidir. O‘zbek sportchisining ahloq normalari xususiy yoki alohida emas. Ular ham mazkur jamiyat oddiy a‘zosining ahloqiy normalaridan farq qilmaydi. «Sportchining ahloqi» degan ahloqni tuzishga urinish sharq xalqlari ahloq normalaridan uzoqlashishga olib keladi.

Biz qisqa fikrli, tor o‘ylaydigan, faqat sport bilan shug‘ullanadigan baquvvat, yaxshi xazm qilish organlariga ega bo‘lganlarni emas, fikrlash doirasi keng, ma‘naviy boy, kirishuvchan, tashkilotchilik qobiliyati yaxshi bo‘lgan individni

tarbiyalashni nazarda tutmog'imiz lozim. Bu sifatlar ko'proq navqiron mamlakatimiz yoshlari uchun taalluqlidir.

Sportchi va jismoniy madaniyat sohiblarining ma'naviy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uning jismoniy tarbiya jarayonida yo'lga qo'yilishi quyidagi yo'nalishlar va shakllarda bo'lishiga e'tibor qaratilishi lozim:

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, jamiyat ishini o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishi darajasini pasaytirmaslik. O'zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, Vatan mudofaasiga doimo tayyorlik, har bir jamiyat a'zosining umumiy burchiga aylangan bo'lishligi, sport hayotidagi maqsadning yagonaligi va umumiyliigi barcha uchun qonuniy ahamiyatga ega bo'lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalantirish, mamlakatning jismoniy madaniyati tarixi, an'analarini bilish, millatining shoni uchun jamoa kuchini safarbar qila olishlik xususiyati.

Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi g'alabalarning hal qiluvchi omili ekanligi, o'z xalqi, Vatani oldidagi javobgarlik burchini his qila bilishi.

2. Jamoat mulkiga (sport inshooti, undagi jihoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni shakllantirish, sport maydonlarini jihozlash va qayta jihozlash ishida ishtirok etish.

3. Jamiyat a'zolarining ahloq normalarini bilish, eng asosiysi mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lish. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, shug'ullanuvchini mehnatda, ishlab chiqarish jarayonida har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchining sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo'lib, chidamli mehnatni talab qiladi. U rekordlarnigina yangilash bilan chegaralanmay, mehnat jarayoni uchun iroda, intizomni mustahkamlaydi, mehnat qilish odatini shakllantiradi, uni qadrlashga o'rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishga o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tarbiyalanuvchilarda belgilangan qoidaga, tartibga qat'iyon rioya qilish talabiga bo'y sunishiga o'rgatadi. Ularga rioya qilmaslik, bo'ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport

faoliyati sportchi hayotini havf ostida qoldirishi – masalan, to‘p uchun kurashayotganda o‘yinchilarning bir-biri bilan to‘qnashib ketishi vaqtida aybdorning unga qo‘polligi uchun javob berish o‘rniga sportchi ahloq normalariga rioya qilish masuliyati o‘zini qo‘lga olishni va nizoli holatdan tinch yo‘l bilan chiqishni, lozim bo‘lgan ahloqiy normalar talablariga rioya qilishni taqazo etadi.

5. Gumanizm, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin yaratish, bir-birini qo‘llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o‘zaro o‘rtoqlik yordami, raqiblariga nisbatan hurmat ruhi turkiy xalqlarda o‘ta yuqori bo‘lganligini e’tirof etish, mustahkam salomatlik va jisman tayyorgarlik jamiyat a’zosining ahloq normalariga aylanishi, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash shakllantirish ahloqiy tarbiyaning negziga aylanishi lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya. Jismoniy tarbiya jarayoni orqali estetik tarbiyaning alohida vazifalari hal qilinadi. Ular:

1. Muomala estetikasini tarbiyalash. Gimnastika, sport o‘yinlari, turizm va jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha xususiy tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi, sportdagi, hayotiy jarayon va undan tashqaridagisi havas qilgudekdir. Lekin uning asosida sharq xalqlari ahloq normalarining yotishi qayd qilinganlarni yanada bezaydi, turmushi davomida o‘z muomalasini estetikaga zid baholanishiga yo‘l qo‘ymaslik yotadi.

2. Inson gavdasining ko‘rinishi, shakli-shamoyilining go‘zalligi tarbiyalash. Jismonan garmonik rivojlangan odam gavdasi, uning chiroyliligi, organizimining sog‘ligi va hayotiy imkoniyatlari yaxshiligining belgisidir. Ulug‘ rus adibi K.D.Chernishevskiy: «inson go‘zalligi haqida gapirar ekanmiz, u jismining tarkibiy qismi bizda ma’lum darajada ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo‘ladi va biz uni tushunamiz», degan . Bu bilan adib jismimizning bekamu ko‘stligiga ishora qilayotganligini tushunamiz.

3. Go‘zallikni qabul qila bilish, his qilish, tushunish qobiliyati, sport texnikasi, harakatlar nafisligining ifodasida yashiringan

go‘zallikni ajratib olib uni tushunish bilan bog‘liq. Tarbiya jarayonida xuddi shuni tarbiyalash mashaqqati mavjud. Harakat texnikasi - go‘zallik, harakat nafasati, uning mazmunini ifodalashning o‘zi ham go‘zal. Bu qalbingizni jo‘nbushga keltiradi. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalanilayotgan harakat faoliyatlarining barchasi biri-biriga o‘xshash emas. Lekin ularning har biri-yugurishning chiroyliligi, balandlikka sakrash harakatlari, rekord og‘irlikni ko‘tarish texnikasi, gimnastika snaryadlarida «ishlash mahorati»ning barchasi go‘zal.

Futbol maydonidagi o‘yinga qarab, o‘yinchi harakatlarini baholash: «chiroyli o‘yin bo‘ldi», «o‘yin juda qiziqarli chiqdi», «jamoat hujum paytida to‘p bilan muomala san’atining namoyish qildi» va hokazo iboralar zavqlanishdan so‘ng aytiladi. Inson harakatlari, o‘z jismi a‘zolarini boshqarish go‘zalligi estetik zavq beradi. Sportdagi harakat go‘zalligini tushunish tomoshabin yoki shug‘ullanuvchiga huzur baxsh etadi. Sport kurashida go‘zallikni, chiroylilikni ko‘ra olsak, bu bizning estetik didimiz, estetik saviyamiz darajasidan dalolatdir.

Jismoniy tarbiya jarayonini mehnat tarbiyasi bilan bog‘liqligi. Jismoniy tarbiya jarayonining tarixiga nazar tashlasak ibtidoiy odam oziqlanish maqsadida eng avval “ov qilish”dan foydalanganligi haqidagi ma’lumotlarga duch kelamiz. U ovini tutib olish uchun uning orqasidan soatlab, kunlab, kerak bo‘lsa, haftalab va undan oshiq muddat davomida quvlagan. Albatta, bu ovchi oganizmiga katta jismoniy talablarni qo‘ygan. Aslida bu jarayon odamning hozirgi kundagi ijtimoiy sharoit talablaridan kelib chiqib bajarayotgan mehnatining elementlari bo‘lgan.

Moddiy ne‘mat yaratish inson organizmidan lozim bo‘lgan darajadagi energiya sarflashni talab qiladi. Sarflanadigan energiyaning hajmi va miqdori esa ish bajaruvchining – mehnat qiluvchining organizmini jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanganligi darajasiga bog‘liq. Qayd qilingan tayyorgarlik va rivojlanganlik esa individning organizmini jismoniy tarbiya ko‘rganligiga borib taqaladi.

Demak, jismoniy tarbiya jarayoni mehnat tarbiyasi bilan chambarchas bog‘liq va o‘zining xususiy tomonlariga ega. Odatda jismoniy tarbiya jarayonini mehnat faoliyati bilan

almashtiruvchilar hozirgi kunda ham topiladi. Ular tarbiya jarayonidagi jismoniy yuklamalar bilan mehnat faoliyatidagi yuklamalarni organizmga ta'sirini bir xil deb, noto'g'ri tushunadilar. Mehnat faoliyatida, u aqliymi yoki jismoniy, faqat bir xil mushaklar guruhi ishlashi oqibatida barcha mushaklar guruhini teng jismoniy yuklama berib rivojlantirishni maqsad qilib qo'ygan ko'p qirrali jismoniy tarbiya jarayonining o'rnini bosolmaydi.

7. GIGIENA TUSHUNCHASI

Gigiena - salomatlik haqidagi ilmdir. Gigienik talablarning asosiy maqsadi - kasallanishni profilaktika qilish, organizmni hayotiy faoliyatini optimal sharoitini ta'minlash, inson umrini uzaytirish va salomatligini mustaxkamlash, yuqori darajada ish qobiliyatini ta'minlashdir.

Shaxsiy gigiena, bizning salomatligimizni barchasini qo'shganda kun tartibiga rioya qilish, teri va tanani, tishni, sochni, kiyimlarni parvarish qilish, o'z uyini toza tutishni o'zi rioya qilishni tasavvur qilishi kerak. Bularning barchasi shaxsiy salomatlikni mustaxkamlashga va saqlashga yo'naltirilgan. Kishi yuqorida aytib o'tilganlaridan ko'pchiligini bolaligidan o'zlashtirib olgan: ovqat yeyishdan oldin qo'lni yuvish, ovqat iste'mol qilgandan keyin tishni tozalash, obi-havoga qarab kiyinish va x.k.

Kishi boshqa shaxsiy gigiena me'yorlarini va qoidalarini butun hayoti davomida ta'lim va tarbiya jarayonida erishadi. Kun tartibi, maqsadga muvofiq ovqatlanish, dam olish va mehnatni almashlab borish, chiniqish va x.k. Bu foydali bilimlarni qancha erta o'rganib olsa, uni rivojlanishi va uni sog'lom va ko'proq baquvvat bo'lishida, ijodiy faoliyatida - ko'proq davom etadigan va qiziqarli bo'lishida shuncha mukammal bo'ladi. Jismoniy mehnat gigienasi va shaxsiy gigienaga rioya qilish alohida o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida quyidagi gigiena qoidalarini bajarishlari zarur: sport kostyumi va poyafzallar kun tartibidagi harakat bilan mos kelishiga qarab tanlashlari kerak, mashg'ulotni o'tkazish uchun joy sport turlariga mos bo'lishi shart, mashqni

taqsimlanishi shugʻullanuvchilarning yoshiga mos boʻlishi lozim; gigiena qoidalariga rioya qilinishi lozim.

Aqliy mehnat bilan shugʻullanish vaqtida shunday sharoitga uni toʻlaqonli boʻlishi uchun quyidagilarga rioya qilishi zarur: mehnat qilish smenasi va dam olish, xonaning yaxshi yoritilganligi, mebellarning qulayligi, qaddi - qomatni toʻgʻri boʻlishiga eʼtiborni qaratish lozim.

Jamoat gigienasi - bu shunday tadbirlar tizimini, u jamiyatni salomatligini mustaxkamlashga va saqlashga yoʻnaltirilganidir. Bu tadbirlar oʻz ichiga koʻproq narsalarni qamrab oladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- a) bolalarning tugʻilgan davridan boshlab har xil kasallikka qarshi profilaktika ishlarini olib borish;
- b) aholini dispanserizatsiyadan oʻtkazish va aloxida maktab oʻquvchilarini, yaʼni shunday guruhlar kesimida deb aytiladi;
- v) I, II, X, XI sinflar; chaqiriq yoshidagi yoshlarni dispanserdan oʻtkazish – texnikum va litsey oʻquvchilari; g) profilaktik koʻrikdan;
- d) tashkilotlarda sanitariya - gigienik meʼyorlarni bajarish: binoni sanitar xolati, mebelning sifati, binoning yoki xonaning yoritilishi, zamonaviy taʼmirlash, texnika havfsizlik boʻyicha talablarni bajarish; ventilyatsiyani sozligi, binoni harorat rejimi, tozalash sifati;
- e) jamoat joylaridan foydalaniladigan joyni tozaligiga rioya qilish;
- j) binoni va sport zalni zamonaviy shamollatish asboblardan foydalanish va trenejyor va shamollatish xonalari soni;
- z) sport zalida asbob - anjomlarni va ustaxonada stanoklarni toʻgʻri joylashishi;
- i) jamoatchilik joylarini xoʻl latta bilan muntazam ravishda tozalash va dezinfeksiya qilish vositalaridan foydalanish; sport inshootlarini tartibli, toza va ozoda tutgan nam latta bilan artish; shamollatish, yoritish, asbob - anjomlar va jixozlarni zamonaviy taʼmirdan chiqarish, tashqi koʻrinish madaniyati, rasmlarni tanlay bilish; sport inshootlarida oʻzini tutish qoidalari, jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishda texnika havfsizlik boʻyicha qoidasini bilish, oʻz - oʻzini nazorat qilishni bilish;

- l)** oshxona va bufetlarni toza tutishni bilish: doimiy ravishda dezinfeksiya qiluvchi vositalardan foydalanilgan xolda nam lattada artish, stollarni sifatli qilib tozalash, maxsus vositalar yordamida idish - tovoqlarni yuvish, iflos idishlarni va chiqindilarni qabul qilish uchun, qo'llarni ovqatdan oldin va ovqatdan keyin yuvish, sovun va sochiqlarni ilish uchun joylarni tayyorlash; **m)** ekologik toza oziq - ovqatlarni iste'mol qilish va sifatli ovqatni tayyorlash uchun turli - tuman oziq - ovqat iste'mol qilish retseptida sharbat, ichimlik, mevalardan foydalanish;
- n)** sog'lom turmush tarzi malakalarini hosil qilishda chekish, ichish va narkotik moddalarni iste'mol qilishga qarshi kurashishda, suhbat tariqasida foydalanish mumkin;
- o)** mehnat kuni va dam olishni nazorat qilish; sog'lomlashtirish oromgohi va salomatlik guruhlarini tashkil qilish; o'quv choragida bir marta salomatlik kunini o'tkazish.

Har bir kishiga jamoatchilik gigienasi qoidalarini bajarish - bu jamiyatni salomatligini saqlash shartini, umrini uzaytirishni, uzoq yillar davomida yuqori ish qobiliyatini ta'minlashi zarur degani. Har birimizning shaxsiy uyimizda va jamoatchilik joylarida o'zini tuta bilish madaniyati juda muxim rol o'ynaydi: ovozni baland ko'tarib gapirish, mutoola qilish, musiqani baland ovozda qo'yib qo'yish, ayniqsa tungi vaqtlarda qo'yish mumkin emas, hamma o'zining orqasidan qoldirilgan chiqindilarni tozalashi shart va o'zi orqasidan iflosliklarni qoldirmasligi kerak; iflos idish - tovoqlarni yig'ishtirish, shaxsiy gigienaga rioya qilish; sport kiyimlarini yuvish, mashg'ulotga toza oyoq kiyimida chiqish, mashg'ulotdan keyin dush qabul qilish, o'zining shaxsiy narsalaridan foydalanish, o'z vaqtida davolanish va boshqa gigiena qoidalarini bajarishi shart.

Yuqorida aytilgan barcha talablarni birga qo'shib olib borilishi, har bir kishi o'ziga yordam beradi - uni tuzuvchisi sifatida - jamiyatni yoki jamoatchilikni salomatligini saqlab qolishi mumkin.

8. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TEXNIKA HAVFSIZLIK QOIDALARI

Bolalarning shikastlanishini profilaktikasi - zamonaviy jamiyatni birdan - bir muxim vazifalaridan biridir. Bolalarning shikastlanishi o‘shini asosiy sababi mutaxasislarning aytishlariga ko‘ra industrializatsiyani tezda rivojlanishi, ijtimoiy infrostrukturani orqada qolishini tushuntirilmoqda.

Har yili umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida 60-70 ming o‘quvchilar shikastlanadilar. Eng yuqori shikastlanish darajasi 5-9-sinflarda jismoniy tarbiya darslarida ko‘rsatilgan, ayniqsa gimnastika darslarida.

Shikastlanishni oldini olish uchun ma‘lum texnika havfsizlik qoidalariga rioya qilish zarur.

Birinchidan, sport va trenajyor zallarini, maktab oldi maydoncha va stadionlardan, nostandart jixozlardan foydalanish qoidalariga rioya qilish kerak:

1. Sport va trenajyor zallarini devorlarida chuqur va teshiklar bo‘lmasligi kerak;
2. Isitish batareyalari maxsus panellar bilan bekitilgan, yoritish sistemalari - panjaralar, oynalar sim to‘rlar bilan tortilgan bo‘lishi zarur;
3. Pollar orasi ochiq, singan, tekis va sirg‘anchiq bo‘lmasligi kerak;
4. Maktab sport maydonchalari usti tekis, to‘g‘ri bo‘lishi, begona narsalardan tozalangan bo‘lishi zarur;
5. Yugurish yo‘lakchalari o‘nqir - cho‘nqir, yorilgan va tuproq sirpanchiq bo‘lmasligi lozim;
6. Yugurish yo‘lakchalari finish chizig‘idan keyin ham davom etishi lozim;
7. Sakrash xandalari 50 sm chuqurlikkacha qum bilan to‘ldirilgan bo‘lishi kerak;
8. Sakrash xandalarini chetlari rezinalar bilan qoplangan bo‘ladi;
9. Gimnastika jihozlari polga va devorga mustaxkam o‘rnatilgan bo‘lishi va bir - biridan yetarli masofada qo‘yilishi shart;

10. Har bir jixoz – anjomlari taglarida yetarli miqdorda gimnastik matlar yoki to‘shaklar qo‘yilishi shart;

11. Gimnastik to‘shaklar bir-biriga zich joylashtiriladi. **Ikkinchidan** jismoniy tarbiya darslarida texnika havfsizligi bo‘yicha quyidagilarni bajarishlari lozim:

1. Ma’lum o‘qituvchilarga darsni tashkil etilishidagi qoidalarni buzmasliklari shart;
2. Mashqni bajarishda fikrni bir joyga jamlab, diqqat e’tiborli bo‘lishi kerak;
3. Qo‘shni yo‘lkaga yugurib kirmaslik, finish chizig‘ini sakrab kesib o‘tmaslik kerak;
4. Guruh bo‘lib startda turgan vaqtida bir-birini turtmaslik, oyoqlarini bosib olmaslik;
5. Buyruq bo‘yicha va otish sektorida ma’lum o‘qituvchi rahbarligida granatani, koptokni uloqtirish;
6. O‘qituvchining ruxsatisiz maydondan granatani va koptokni olib kelishga bormaslik kerak;
7. O‘qituvchining yordamisiz va muxofaza qilmasdan turib gimnastika anjomlarida yoki jixozlarida murakkab mashqlarni bajarmaslik kerak;
8. O‘qituvchi muxofaza qilmasdan turib tayanib sakrashni bajarmaslik shart;
9. Sakrash vaqtida to‘shaklarni birlashtirilgan joyiga qo‘nish man etiladi;
10. Koptokni musht bilan urishga ruxsat berilmaydi;
11. Sirg‘anchiq polda o‘ynash mumkin emas;
12. Agarda, maydonda oyoq tagida ortiqcha to‘p bo‘lsa o‘yin to‘xtatiladi;
13. Bir - biri bilan urishib qolishdan qochish kerak;
14. Sovuq urish va muzlash belgilarini kuzatib borish;
15. Ko‘chalardan o‘tayotganda faqatgina chorraxadan o‘tishi kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida shikastlanishni kam bo‘lishi uchun, yangi sport turlarini boshlashdan oldin texnika xavfsizligi bo‘yicha tushuncha berish lozim. O‘quvchilarga har bir darsda,

ya'ni shu dars uchun zarur bo'lgan o'quv mashg'ulotiga mos keladigan texnika xavfsizligi haqida eslatib qo'yish zarur.

9. ORGANIZMDAGI SUV VA MINERAL MODDALAR

Organizmda o'tayotgan barcha modda almashinuv jarayonlari faqatgina suvlar ishtirokida bo'ladi. Kishi organizmining 70% ni suv tashkil qiladi. Suv juda ko'p kimyoviy birikmalarni eritishda, organizmdan chiqindilarni chiqarib tashlashda, organizmdagi ichki muxitni doimiy ravishda ta'minlab turishda, suv - tuzlarni almashishida qatnashib turishda juda muximdir. Kishi organizmini bir sutka davomida suvga bo'lgan ehtiyoji – 1 litrdan 2 litrgacha bo'ladi. Suvni iste'mol qilish miqdori kishini energiyani sarf qilishiga, iste'mol qilinayotgan ovqatdagi suyuqlikning ko'p yoki kamligiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda ko'p miqdorda energiya sarf bo'ladi, bu terlash hisobiga suv yo'qotiladi, shuning uchun suv chiqarish jarayonini yaxshilash uchun qo'shimcha suv iste'mol qilinishi zarur. Organizmda xaddan tashqari suv ko'payib yoki kamayib ketsa ham zarar bo'ladi. Agarda organizmda suv yetishmasa qonni quyushishiga va qon tomirida tiqilib yoki qotib qolishiga, tana haroratini oshishiga ovqat hazm qilish jarayonining buzilishiga, qon aylanishi, terni ajratish faoliyatini buzilishiga olib keladi.

Organizmda suvni xaddan tashqari oshib ketishi hujayralarni shishiga, qovoqlarni osilishiga olib keladi, shu bilan birga buyrak, yurak - qon tomir tizimlariga qo'shimcha yuklama ortib boradi. Shuning uchun suvni iste'mol qilish tartibini diqqat bilan kuzatib borishi zarur. Organizm tarkibiga kimyoviy va suv - tuzlar jarayonida qiyinlashadigan mineral moddalar kiradi. Ular barcha organizm o'sishi va rivojlanishiga, muskul, asab hujayralarini shakllanishi uchun kerak. Mineral moddalarni orasida aloxida ahamiyatga ega bo'ladigani kalsiydir, u suyak hujayralarini tuzilishida qatnashadi, tishlar xolati, asab sistemalarini to'g'ri ishlashida, mushak to'qimalarini rivojlanishida unga bog'liq bo'ladi, u qonni suyultirishda va qon aylanishida muxim rol o'ynaydi. Fosfor suyak hujayralarini, nerv katakchalarini rivojlanishiga va o'z vaqtida o'sishi uchun zarur, yog' va oqsil

moddalarini almashinishi, bosh miyani ish faoliyati ana shularga bog‘liq bo‘ladi. Temir moddasi gemoglobinning tarkibiy qismi hisoblanadi, uni yetishmasligi natijasida kamqonlik kelib chiqadi Magniy, natriy, kaliy tuzlari tuz almashinishini tartibga solib turadi. Organizmda mineral moddalarni yetishmasligi natijasida modda almashinuvining buzilishiga olib keladi, buning natijasida turli-tuman kasalliklar kelib chiqadi.

10. YENGIL ATLETIKANING TASNIFI VA UMUMIY TA’RIFI

Yengil atletika atamasi shartli bo‘lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so‘zidan olingan bo‘lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» ma’nonisini anglatadi. Qadimgi Gresiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar. Hozirgi kunda jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo‘lka va maydondagi mashqlar» (AQSh, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shug‘ullansa bo‘ladi. Shu sababga ko‘ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi.

Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. U respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o‘yinlari dasturlaridan munosib o‘rin egallagan hamda o‘ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko‘ra eng ko‘p hisoblanadi. Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning

jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasi yo'nalishlarida bakalavrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud. Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Yengil atletika turlari guruhlarini ko'rib chiqamiz.

Yurish – siklik tur, u maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida o'tkaziladi. Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 km; maneжда – 3, 5 km; shosseda – 10, 2 km. Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 km; maneжда – 3, 5 km; shosseda – 15, 50 km. Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 km, ayollarda – 20 km.

Yugurish toifalarga ajratiladi: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlardan osha yugurish, estafetali yugurish, kross yugurish.

Tekis yugurish – siklik tur, u tezlik (sprint), tezlik chidamliligi (300-600 m), maxsus chidamlilikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Sprint yoki qisqa masofalarga yugurish stadionda va maneжда o'tkaziladi.

G'ovlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollar o'rtasida, stadionda va maneжда o'tkaziladi.

To'siqlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda maneжда o'tkaziladi.

Estafetali yugurish – tuzilishiga ko‘ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya turi hisoblanadigan 4x100 m va 4x400 m ga yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o‘tkaziladi. Manejda 4x200 m va 4x400 m ga estafetali yugurish bo‘yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o‘tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo‘linadi:

vertikal to‘siq osha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar.

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- b) yugurib kelib langarcho‘pga tayanib sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- a) yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) yugurib kelib balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi.

Erkaklarda va ayollarda stadionda va manejda o‘tkaziladi;

b) yugurib kelib langarcho‘pga tayanib balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri sanaladi. Erkaklar va ayollarda, stadionda va manejda o‘tkaziladi. *Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:*

a) yugurib kelib uzunlikka sakrash (O) – tuzilishiga ko‘ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va manejda o‘tkaziladi;

b) yugurib kelib uch hatlab sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va manejda o‘tkaziladi.

Yengil atletika uloqtirishlarini quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

1) to‘g‘ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo‘lmagan snaryadlarni uloqtirish; 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish; 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Boz ustiga, e‘tibor qaratish lozimki, uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to‘pni faqat bosh orqasidan, yelka ustidan uloqtirish kerak; diskni faqat yon tomondan uloqtirish mumkin; bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sakrab turib va burilishda itqitish, lekin albatta itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to‘p) uloqtirish – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab qiladi. Uloqtirish to‘g‘ridan yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o‘tkaziladi.

Ko‘pkurashlar. Ko‘pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o‘nkurash (O), ayollarda – yettikurash (O). O‘nkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g‘/o, disk, langarcho‘p, nayza, 1500 m. Ayollarda yettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g‘/o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

11. BASKETBOL SPORTINING KELIB CHIQISH TARIXI, O‘YIN QOIDALARI

Basketbol 1891 yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Sprilgfild kollejining anatomiya, keyinchalik jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Djeym Neysmit tomonidan «kashf» etilgan.

1891 yil dekabr oyida Djeym Neysmit yangi qiziqarli o‘yinni o‘ylab topdi, chunki bu o‘yinga ayrim guruh studentlari, shu jumladan 2 ta jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ham qarshilik qildilar, sababi dasturga faqatgina gimnastika va kam qiziqarli o‘yinlar kiritilgandi. Djeym Neysmit yangi o‘yinni o‘ylab topganda bu komandaga oid bo‘lishini, chunki u qiziqarli bo‘lishiga, to‘p va nishon bo‘lishi kerak. Uning miyasiga shunday fikr keldiki, nishon gorizont o‘ynovchilarning boshlaridan yuqori bo‘lishi, ular unga osilib turmasliklari kerak. Nishon sifatida u o‘z do‘stidan 2 ta

yashik olib kelishni soʻradi, yashik topolmaganligi sababli, shaftoli solinadigan savatchani olib keladi. Djeyms Neysmit dars oldidan savatni zalni 2 tarafiga balkonni reykasiga 3 metr dan balandroq joyga qoqib qoʻydi, shundan soʻng oʻyin boshlandi. Dastlab toʻpni savatchaga tushira olmadi, keyin studentlardan biri toʻpni savatchaga aniq tushirdi. Shunday qilib 1891 yilning 21 dekabrda yangi oʻyin, uni basketbol deb atashdi

(“basket”- savat, “bol”- toʻp degan maʼnoni bildiradi)

1892 yilda Djeyms Neysmit oʻyin qoidalarining 13 - moddasini tuzib chiqdi. 1892 yilda Djeyms Neysmit oʻzining

“Qoidalar kitobi”ni 1 - marta chop etdi. Bu kitobda toʻpni yerga urib yurish mumkinligi haqida birinchi marta yozgan edi. Yangi oʻyinning asosiy qonunlarini belgilab berdi: Qoʻlda toʻp bilan yurish va yugurish man etiladi; raqib bilan urilib, turtilib ketmaslik kerak; nishon gorizontal xolatda boʻlishi va maydon ustida joylashtirilgan boʻlishi kerak; har bir oʻyinchi maydonda xoxlagan vaqtida istagan xolatida turishi mumkin.

Basketbol 28x15 m oʻlchamdagi, oʻyinni boshlash yoki baxs toʻpini tashlash uchun doira markaziy chiziq bilan boʻlingan maydonchada oʻynaydilar. Maydonchani qarama - qarshi tomonlarida basketbol ustuniga va ustunchalariga basketbol shit va xalqa toʻri bilan oʻrnatilgan, xalqani poldan balandligi 3 m 5 sm Maydonchaning har bir tomonida jarima tashlash chizigʻi bilan trapesiya va uch ochkoli va xalqani markazidan 0,25 m masofada uch ochkoli chiziq oʻtkazilgan. Toʻpni olib yurishni asosiy usullari; toʻpni olib yurish, toʻpni uzatish, toʻpni xalqaga tashlash, toʻpni urib qaytarish va tortib olish, toʻpsiz harakatlanish.

Oʻyin qoidalari:

1. Oʻyin 2 boʻlim, 20 daqiqadan yoki 4 boʻlim, 10 daqiqadan oʻynaladi.
2. Agarda hisob teng boʻlsa, unda qoʻshimcha boʻlim 5 daqiqadan beriladi.
3. Komanda tarkibi: asosiy tartibdagi oʻyinchilar soni 5 ta, zahiradagilar 7 ta boʻladi.
4. Oʻyin markazi doiradan baxs toʻpini davraga tashlashdan boshlanadi.

5. Komanla o'yinchilari to'pni 30 sek. egallashlari mumkin.
6. O'yinni har bir bo'limida komandalar 2 marta daqiqali tanaffus olish huquqiga ega.
7. Har bir o'yinchi o'yin davomida o'yin qoidasini buzganligi uchun 5 ta fol olishi mumkin, shundan so'ng u o'yin oxirigacha o'yindan chiqariladi, lekin o'yinchini almashtirish huquqiga ega.
8. «Zonalar qoidasi» Agarda komanda hujumga o'tsa va o'rta chiziqni kesib o'tsa, unda to'pni o'z zonasiga qaytarish mumkin emas.
9. To'pni ikki qo'lda olib yurish man etiladi yoki ketma - ket ikki marta bajarilmaydi.
10. Yugurish man etiladi. O'yinchi to'pni olib yurishga qadar qadam tashlash, to'pni olib yurgandan keyin - 2 qadamdan ortiq qo'yishga xaqqi yo'q.
11. O'yin vaqtida 6 m li chiziq orqasidan xalqaga tashlangan 3 ochko bilan baholanadi, qolgan barcha xalqaga to'pni tushirish 2 ochko bilan baholanadi.
12. Jarima to'pini xalqaga tushirsa, 1 ochko beriladi.
13. O'yinchi raqib xalqasi oldidagi trapesiya ichida 3 sekunddan ortiq turishga xaqqi yo'q.
14. Xalqaga to'pni tashlash vaqtida o'yin qoidasini buzganda 2 marta jarima tashlash huquqi beriladi.
15. Qolgan barcha qoidani buzganligi uchun o'yinchiga fol beriladi, to'pni raqib tomonidan yon chiziqdan o'yinga kiritiladi.

12. INSON SALOMATLIGI VA UNI SAQLASH

Har bir insonning zahiradagi hayotiy kuchi butun hayoti davomida sog'lom bo'lishi uchun, ular xoxlaganicha teng bo'lishi mumkin. Biroq, afsuski, har bir sog'lom kishi, ayniqsa maktab o'quvchilari, salomatlikni o'zi nima degan masala ustida juda kam o'ylaydilar. Ularni fikricha, sen sohlommisan va har doim sog'lom bo'lsam deydi, shuning uchun bu to'g'risida hech qachon qayg'urmaydilar. Maktab o'quvchilarining o'rtasida inson uchun

bebaho bo'lgan salomatlikni qadrlash 6–8 o'rinda turadi, u o'qishga, kompyuterga, har xil videokassetalarni, televizorni ko'rishga va boshqa turdagi qiziqishlarga nisbatan pastda turadi. Shunday ekan salomatlik - bu inson hayotidagi eng bebaho, hech narsaga almashtirilmaydigan qimmatli, xushchaqchaqlik va xursandchilik manbai bo'lib shaxsni har tomonlama rivojlantirishdagi zarur sharoit hisoblanadi. Shuning uchun har bir inson yoshligidan boshlab o'zlarining salomatliklari to'g'risida qayg'urishlari kerak, jismoniy takkomillashgan, tibbiy yordam berish va gigiena sohasida bilimlarni egallashlari, sog'lom turmush tarzida yashashlari kerak. Salomatlik deb - biz yoshlikdan to katta yoshgacha mustaxkam sog'liqqa, a'lo kayfiyat, xushchaish deb tushunamiz - ana shunday bo'lib yurishga har birimiz intilishimiz kerak.

Salomatlik nazariy jihatdan quyidagicha jaranglashi mumkin: salomatlik - bu nafaqat kasallikning yo'qligi, balki jismoniy, psixologik va sotsial iqtisodiy jihatdan yaxshiligidadir.

Inson salomatligi to'g'ridan - to'g'ri ekalogik va ijtimoiy muammolarga, tibbiy yordam ko'rsatishni sifatiga va hayotni o'ziga ham bog'liq bo'ladi.

Agarda bu barcha muammolar bir butun holda aniq ishlaganda, faqatgina bunday xolatdagina uzoq yillar davomida yaxshi salomatlikka erishish mumkin. Zamonaviy kishini eng ko'p zarar ko'rinishi - uni jismoniy tarbiyaga munosabatidir. Million – kishilar bir joyda o'tirib bajariladigan ishlar bilan shug'ullanadilar yoki bandlar va yillar davomida sog'lomlashtirish gimnastikasi bilan shug'ullanmaydilar. Ularni mustaxkam salomatligi haqida o'ylashi hayoliga kelmaydi. Dunyodagi eng yaxshi va qimmatbaho dori - darmonlar ham bunday paytda yordam bera olmaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish ularga malol keladi, ya'ni uni ko'pchilik to'g'ri qabul qilmaydilar. Biroq aslida jismoniy tarbiya haqiqatdan ham - salomatlikni ushlab turishda birdan bir vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish, barcha organizmlar va sistemalarni keltirib harakat qilishga, uni tartibga solishga javob beruvchi, vegetativ asab sistemalari faoliyatiga ta'sir etadi. Jismoniy mashqlar iloji boricha moddalar

almashinuvini organizmni lektor va sekrestor funksiyasini yaxshilaydi, foydali moddalarni o'zlashtirishni, oziq - ovqatlarni «yonishi» jarayonida hosil bo'lgan chiqindilarni «shlaklarni» chiqarish faoliyatini yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida imunali sistemasini mustaxkamlaydi, bo'sh va kasal organizmlar qobiliyatini oshirishga, tiklashga yordam beradi. Shunday qilib jismoniy tarbiya salomatlikni saqlashda birinchi va asosiy prinsiplaridan biri hisoblanadi.

Salomatlikni saqlashning ikkinchi prinsipi tabiat bilan yaqin munosabatda bo'lish - bu sog'lomlashtirish faktoridir. Toza, yangi havo, harakat, suv muolajasi, quyosh nurlari, havo vannasi qo'shimcha imkoniyat bo'lib - bularning barchasi organizmni chiniqtirishga yordam beradi.

Salomatlikni saqlashning uchinchi prinsipi muntazam ravishda to'g'ri ovqatlanish hisoblanadi - bu oziq - ovqat mahsulotlarini to'g'ri taqsimlanish nisbati, kishi salomatligini va hayotini saqlashdagi shartlaridan biri hisoblanadi.

Salomatlikni saqlashning to'rtinchi prinsipi turmush tarzini to'g'ri tashkil etish hisoblanadi - bu mehnat, dam olish, uxlash, gigienik normalarga va to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga qat'iy rioya qilish xisoblanadi.

Salomatlikni saqlashning beshinchi prinsipi salomatlikni saqlash - bu zararli odatlardan, uni organizmga to'liq tasir etishdan saqlashdir.

Barcha prinsiplar bir - baridan yaxshi, lekin agarda inson haqiqatdan ham sog'lom bo'lishni xoxlasa, u har doim shuni esida saqlashi kerakki, salomat bo'lib yurish uchun doimiy ravishda ishlash kerak.

13. VOLEYBOL, UNING KELIB CHIQISH TARIXI, O'YINNI OLIB BORISH USULLARI, O'YIN QOIDALARI

Voleybol 1895 yilda AQShning Massachusetts shtatining Xoliok shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Dj Morgan tomonidan «kashf» etilgan. Keyinchalik uni qoidasini

ishlab chiqqan. U o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi tavsiya qiladi. U 197 sm balandlikda osib qo'yilgan tennis to'rini basketbol koptogini kamerasiga havo to'ldirib, uni to'r ustidan oshirib o'ynaydilar. Bu o'yin hammaga ma'qul keladi. Uni 1896 yil Sprilfild shahrida o'tkazilgan xristian yoshlari uyushmalari konfederatsiyasida professor Alfred T. Xolsta «voleybol» deb atadi. Bu inglizcha so'z bo'lib, «uchuvchi to'p» degan ma'noni bildiradi, chunki to'p havoda ko'proq ushlab turiladi.

Shuningdek, eramizdan avvalgi III asrda Rim qo'lyozmalarida saqlanib kelingan ma'lumotlarga ko'ra, o'yinni yozilishi mazmuniga ko'ra, to'pni musht bilan urib o'ynalgan. Bizgacha yetib kelgan tarixchilarning ma'lumotiga ko'ra bundan 1500 yil ilgari ma'lum bo'lgan va o'yin qoidalari hozirgi o'yin qoidalariga o'xshash bo'lgan. O'sha vaqtda o'yin «faustbol» deb atalardi. O'yin 90x20 m li maydon o'rtasidan unga baland bo'lmagan tosh devor bilan bo'lingan bo'lib, 2 ta komanda 3 - 5 kishidan o'ynar edilar. Komandaning o'yinchilaridan biri to'pni devor ustidan raqib tomoniga o'tkazishga harakat qiladi. Vaqt o'tishi bilan o'yin qoidasi, maydon va komanda tarkibida o'zgarishlar bo'ldi. Maydon o'lchami 18x9 m gacha kamaydi, ustunlar o'rtasida tortilgan arqonlar o'rniga to'rlar paydo bo'ldi, komandaning tarkibi 6 kishidan aniqlanadi, to'pni maydondan tushmasdan havoda uchishi kerak. Bitta komandaning o'yinchilari to'pga necha marta tegishlarini kelishib olishadi, ularning soni uch martadan oshmasligi kerak.

Voleybol sport o'yinlari statiyasini 1897 yil o'shanda birinchi marta qat'iy o'yin qoidalari chiqarildi, bu qoidaga voleybol o'ynaydigan barcha o'yinchilar qati rioya qilishlari shart. Tabiiyki, o'yinning 100 yil davomida rivojlanib borishida o'yin qoidalari ham o'zgardi, takomillashib bordi.

Voleybol 18x9 m kattalikdagi, teng ikki qismga bo'lingan maydonda o'tkazilar, maydonning har bir yarmida to'rdan 3 m masofada chiziq chiziladi, u esa xujum chizig'i xisoblanadi. Komandada 6 ta asosiy va 6 ta zahiradagi o'yinchi o'ynaydi. O'yinni olib borishda quyidagi asosiy usullari bo'ladi: to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish, to'pni ikki qo'llab pastdan qabul

qilish, to‘r ustidan to‘pni pastdan va yuqoridan oshirish, hujumkor zarba berish, to‘siq qo‘yish.

O‘yin qoidalari.

- 1.** To‘pni o‘yinga kiritish to‘rni ustidan oshiririlganda, agarda to‘p to‘rni o‘yin qismi ustidan o‘tgan bo‘lsa, shundagina to‘g‘ri hisoblanadi. To‘pni o‘yinga kirgizishni chiziqni xoxlagan joyidan bajarish mumkin.
- 2.** To‘pni o‘yinga kiritilgandan keyin, oshirilgan to‘pni qabul qilib oluvchi komanda, to‘pga bitta, ikkita yoki navbat bilan uch marta tegish huquqiga ega. Agarda qabul qilib olingandan keyin to‘p uchib to‘rga tegib va undan qaytganda, komanda yana ikki marta tegish huquqiga ega.
- 3.** Orqa chiziqdagi o‘yinchilar to‘pni raqib tomoniga hujum qilish zonasidan sakramasdan to‘pni yo‘llashlari mumkin.
- 4.** Komanda to‘pni oshirish huquqidan mahrum bo‘lish yoki raqibi ochko olishi mumkin, agarda: to‘p o‘z maydoniga tushganda, komanda to‘pni uch martadan ko‘p ilishi, to‘pni otganda yoki ushlab qolganda, o‘yinchi to‘rga tekkanda, o‘yinchi ikki marta to‘pga ketma - ket tegsa yoki qabul qilsa, o‘yinchi chiziqdan chiqib ketib raqib tomonni bossa, orqa chiziqdagi o‘yinchi hujumda qatnashsa, to‘pni to‘r ustidan oshirishni chiziqni bosib bajarilganda.
- 5.** Komanda har bir partiyada 30 sek.dan ikkita tanaffus olish huquqiga ega.
- 6.** O‘yinchilarni almashtirish har bir partiyada 6 tadan oshmasligi kerak.
- 7.** Partiya yutgan hisoblanadiki, agarda komandalardan biri komanda ikki ochko farqi bilan 25 ochko to‘plasa, partiyada o‘sha komanda yutgan hisoblanadi.
- 8.** Uch partiyadan ikkitasini yoki besh partiyadan uchtasini yutgan komanda yutgan hisoblanadi.

14. INSONNI EGILUVCHANLIK JISMONIY SIFATI

Egiluvchanlik – harakat - tayanch apparatining majmuaviy morfolagik hususiyati bo‘lib, inson gavdasining alohida bo‘g‘imlaridagi bir - biriga nisbatan bo‘lgan harakatdir.

Egiluvchanlik deb kishi harakat apparatining anatamo - morfologik xossasi deb tushuniladi, unga katta ampilituda bilan harakatli bajarishga imkon beradi. Bu harakatni mushakning qisqarish hisobiga bajarish mumkin, chunki qo‘shimcha cho‘zish yoki tortishdan foydalanib amalga oshiriladi, xuddi shuni o‘zini oldinga engashishi, yelkada shtangani qo‘yib oldinga engashish amalga oshiriladi. Ikkinchi xolatda engashish amplitudasi ko‘proq bo‘ladi. Ushbu faktorlarni hisobga olganda faol egiluvchanlik – harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyatli bo‘lib, bo‘g‘imlardan o‘tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo‘ladi. Sust egiluvchanlik, qachonki paylar va mushaklarning qo‘shimcha kuch ta’sirida cho‘zilish natijasida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqning ikki turidan foydalaniladi: faol egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan, sust egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan, qo‘shimcha cho‘zilishga beriladigan mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi asosiy talablar – jadal mashqlar bilan erishiladigan - dastlabki mushakni «qizdirish»dir. Agarda bu qoidaga rioya qilinmasa va mashq o‘tkazilmasa, mushakni cho‘zilishi yoki yirtilishiga olib keladi.

Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo‘lishi mumkin: 1.

Umumiy egiluvchanlik - inson gavdasining hamma bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik bo‘lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

2. Maxsus egiluvchanlik – alohida bo‘g‘imlardagi juda katta harakat bo‘lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo‘g‘imlar shakliga, bo‘g‘im pog‘analarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, paylarga, bo‘g‘im boshchasiga bog‘liq, bo‘g‘imlarning faolligi inson mushaklarining bo‘shashiga ta’sir qiladi.

Harakat faoliyatining turmush egiluvchanlikning rivojlantirishga har xil talablar qo‘yiladi.

Masalan, suzishda to‘piq va yelka bo‘g‘imlarining harakati kerak, «bross» suzishda tos - son suyagi, tizza va to‘piqlarning harakati, gimnastikachilarga umurtqa pog‘onasi, tirsak, to‘piq va tos - son bo‘g‘imlarining maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo‘g‘imlarida ko‘proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Egiluvchanlik mashqlarni dastlab yaxshi qizib, ter paydo bo‘lguncha bajarish kerak, shunda mushaklarning jarohat olishi kutilmaydi; mashqlarning amplitudasini asta - sekin kuchaytirgan xolda, avval sekin kuchaytirgan xolda, avval sekin, so‘ngra tezroq bajarish kerak.

15. KISHINI SILJISHINI ASOSIY USULLARI (YURISH, YUGURISH, SAKRASH), ULARNI UMUMIYLIGI VA FARQI

Kishi harakatlanishi yoki siljishining asosiy turlari yurish, yugurish, sakrash hisoblanadi. Ushbu turlarni harakatlanishini o‘rtasidagi umumiyliigi shundaki, ular gavdani vertikal xolatda va oyoqlarda tayanib depsinish hisobiga bajariladi. Inson ushbu harakatlanish turlaridan muvaffaqiyatli foydalanish uchun muvozanat saqlash sezgisi yaxshi rivojlangan bo‘lishi kerak.

Harakatlanishni eng ko‘proq turg‘unligini turi - odatdagi yurish hisoblanadi. Kishi yurish vaqtida, oyoqlarni navbat bilan harakatlantirganda har doim yerga tayanadi. Kishi yugurish vaqtida, tayanchdan depsinib, undan uzilib yoki ko‘tarilib, xuddi havoda uchayotganday bo‘ladi. Shuning uchun kishi gavadasi yugurish vaqtida yurishdagidek turg‘unligi kamroq bo‘ladi. Yugurish vaqtida gavadani turg‘unligini oshirish uchun katta tezlik bilan yugurish kerak. Harakatlanishda turg‘unlikning eng kam turi – sakrashdir. Ularda nafaqat uchish fazasiga ega, balki qo‘nish fazasi bo‘lib, uchish vaqtida gavadani turg‘unligi xaddan tashqari kam bo‘ladi. Sakrashdan keyin muvozanatni saqlash uchun mushak qo‘shimcha taranglashi kerak.

Kishi hayoti davomida yurish, yugurish, sakrashni har xil usullaridan foydalanishiga to‘g‘ri keladi. Masalan, yonbosh yoki yon tomoncha va orqa bilan oldinga yurish, tepalikka yugurib chiqish, yuqoridan lastga yugurib tushish, ariq va zovurlardan sakrab o‘tish va x.k. Ana shularning barchasini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun muvozanatni saqlashni rivojlantirishga yordam beradigan, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullanish zarurdir.

16. FUTBOL O‘YINING KELIB CHIQISHI VA O‘YINNI OLIB BORISH USULLARI, O‘YIN QOIDALARI

Futbol tarixi uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Futbolga o‘xshab ketadigan o‘yinlar eramizdan avvalgi qadimgi Sharq va antik dunyo davlatlarida mavjud bo‘lgan edi.

O‘yin nomi inglizcha „fut“— „oyoq“ va „bol“— „to‘p“ so‘zidan kelib chiqqan. Futbol yer yuzida eng sevimli va ommabop o‘yin turlaridan hisoblanadi. O‘yindagi soddalik va qulayliklar, o‘yinchilar mahorati shu paytgacha barcha ishqibozlarni o‘ziga jalb qilmoqda.

Agar futbol bilan doimiy shug‘ullanilsa, kishida tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, mo‘ljal olish sifatleri yaxshi rivojlanar ekan. O‘yin paytida futbolchiga katta nagruzka tushar ekanki, bu unda iroda kuchining tarbiyalanishiga xizmat qilar, barcha a‘zolarining umumiy chidamliligini oshirar ekan. Futbol asosan ochiq havoda o‘ynalgani sababli birinchidan, jismoniy chiniqishga olib keladi, ikkinchidan, o‘yinchilar tana a‘zolarining atrof-muhit ta‘siriga chidamliligini oshiradi.

O‘yin qoidalari.

Futbolda ikki jamoa o‘zaro bahslashadi. G‘alabaga intilish futbolchilarni yakdil bo‘lib harakat qilishga undaydi va ulardagi o‘rtoqlik, o‘zaro yordam hissini tarbiyalaydi. Futbolda ikki jamoada 11 kishidan iborat o‘yinchi o‘ynaydi (mini futbolda esa 4—8 kishi, darvozabon umumiy hisobda).

O‘yin chim yotqizilgan, uzunligi 100—110, eni 69—75 metr (mini futbolda maydonning uzunligi 18—50 m, eni 12—35m) keladigan maydonlarda o‘tkaziladi. Zarurat tug‘ulganda, gandbol maydoni va jismoniy tarbiya zallarini ham futbol maydoniga moslashtirilsa bo‘ladi. Darvozalardan bir xil masofada, maydonning o‘rtasidan chiziq tortiladi va unda markaz belgilanadi. O‘yin chog‘ida darvozabondan tashqari boshqa birorta o‘yinchi to‘pga qo‘l tekkizishi mumkin emas.

O‘yin 45 daqiqadan ikki taym davom etadi (12—13 yoshlilar uchun mini futbolda 20—25 daqiqa), o‘rtada 15 daqiqa tanaffus beriladi. Raqib darvozasiga to‘p urish har bir jamoaning vazifasidir. Ikki taym davomida qaysi jamoa raqibi darvozasiga ko‘proq to‘p kiritisa, o‘sha jamoa g‘olib hisoblanadi. O‘yinda dastlab voleybol to‘plaridan, so‘ngra futbol to‘plaridan foydalanilgan. O‘yinchilarning kiyimi futbolka, trusik va yengil poyabzallardan iborat bo‘ladi. Bir jamoa qattiq, boshqasi yumshoq poyabzalda o‘ynashiga ruxsat berilmaydi. Har ikki jamoada ham darvozabonning kiyimi o‘z rangi bilan boshqa o‘yinchilarnikidan ajralib turishi kerak. Sovuq paytda mashg‘ulotga kiyiladigan kiyimlar bilan o‘ynashga ruxsat etiladi. Futbolkada o‘yin bayonnomasida qayd etilgan raqam yozilgan bo‘lishi shart. Yoki bu raqam rezina bilan bog‘lanib, mayka ustidan kiyib olinadi.

Futbol mashg‘ulotlari chog‘ida quyidagi qoidalarga amal qilinishi zarur, chunki u turli noxushliklarning oldini oladi:

1. Eng avvalo, o‘yinchi o‘zini bo‘lajak nagruzkaga tayyorlaydi va mashg‘ulotni asta yugurishdan boshlaydi, umumiy chiniqtiruvchi mashqlarni bajaradi, turli usullarda sakraladi, 10—30 metrga tez yuguradi, yonga va orqaga yuguradi. To‘siqlar chetlab o‘tiladi. To‘pni aniq tepish mashq qilinadi. U oyoqdan bunisiga sakraladi. So‘ngra osoyishta yurishga o‘tilib, o‘yinga kirishiladi.
2. Maydonda baqir-chaqir qilinmay tartib-intizomga rioya qilinadi.
3. Mashg‘ulot chog‘ida o‘yinchilarning maydondagi harakatlari kuzatiladi, bir-biri bilan to‘qnashib ketmaslik (ayniqsa, maydon ho‘l paytida) choralari ko‘riladi.

4. Hakam bilan tortishib, o'yinchilarni qo'rqitish man qilinadi. Bunda qoidaga bo'ysunmaganlar maydondan chiqarib yuboriladi.
5. Mashg'ulotlar tugagach, to'plar yig'iladi va tegishli joyga olib borib qo'yiladi.

Futbol o'yinidagi asosiy usullar Futbolchi maydonda oldinga, orqaga, yonga harakat qila olishi, o'z gavdasini boshqarishi, birdan to'xtashi, yugurayotib burilishi zarur. Yugurish futbolda asosiy harakat vositasi hisoblanadi. Bo'sh joyga chiqib olish va raqib o'yinchini ta'qib qilish uchun oddiy yuguriladi. Himoyalannuvchi o'yinchilar asosan, orqaga yugurishdan foydalanadi. U qisqa, tez qadamlar bilan bajariladi. Harakatni chap yoki o'ngga o'zgartirishda oyoqlarni chalishtirib yugurishdan foydalaniladi.

17. CHIDAMLILIKNI JISMONIY SIFATI VA UNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Chidamlilik - insonning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish jismoniy mashqni uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyatidir. Masalan, yugurish tezligini pasaytirmasdan uzoq vaqt davomida yugurish, kishining chidamligi ishlayotgan mushakni energiya bilan ta'minlash, nafas olish va qon aylanish sistemasini imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. O'pkani yaxshi rivojlanganligi, organizmda qon aylanishini (sirkulyatsiya) yuqori tezligi, mushakni kislarod bilan ta'minlanishi - bularni barchasi amaliyotdan charchamasdan, uzoq vaqt jismoniy ishni bajarish, turli - tuman jismoniy yuklamani bajarishi kishini yuqori darajadagi imkoniyatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun har xil jismoniy mashqlardan foydalanish mumkin, ularni tanlashdagi bosh mezoni yuklamani miqdori emas, bajarish vaqti hisoblanadi. Shuning uchun mashg'ulotda chidamlilikni rivojlantirishda shunday mashqlarni tanlashadiki, uni nisbatan uzoq vaqt davomida bajarish mumkin. Masalan, maksimal tezlik bilan yugurishdan foydalanish kerak emas. Eng yaxshisi, yugurishda nisbatan yuqori bo'lmagan

tezlikda foydalaniladi va shu tezlikni iloji boricha o'zgartirmasdan uzoq vaqt ushlab turishga harakat qilish kerak. Chidamlilikni rivojlantirishda mashqni tanlashda, shunaqa yuklamani kun tartibi deb ataladiganiga orinter qilish kerak: o'rtacha, katta va yuqori. Bu kun tartibi maksimal natijadan foiz hisoblanadi: O'rtacha yuklama - 30%, katta - 50%, yuqorisi - 70%. Masalan, kam masofaga maksimal tezlikda yugurishga 4,5 sek sarflanadi. Ana shu natijadan yugurishni maksimal tezligi hisoblab chiqiladi. U $30:4,5=6,7$ m/sek tashkil etadi. Shundan keyin chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tezligi hisoblanib chiqiladi: bu yuklamani o'rtacha tartibi $6,7$ m/sek x $30\%:100\%=2,01$ m/sek; katta yuklama tartibi - $6,7$ m/sek x $50\%:100\% =3,35$ m/sek; yuqori yuklama tartibi - $6,7$ m/sek x $70\%:100\% = 4,69$ m/sek.

Yuklamani har xil tartibda yugurishni o'rtacha tezligi hisoblab chiqiladi, shundan keyin masofaga mos keladigan yugurib o'tish vaqti aniqlanadi. Masalan, 300 ($800:4,69$ m/sek) yugurib o'tilishi kerak. Agarda mashg'ulot vaqtida ushbu masofani nisbatan doimiy yoki bir xil tezlikda yugurib o'tish mumkin emas, uni 400, 600 m gacha qisqartirish mumkin. Shuningdek, boshqa mashqlar uchun ham yuklama tartibini aniqlash mumkin, masalan, sakrashda (turgan joydan uzunlikka va balandlikka maksimal sakrashdan), osilib turgan xolatda gavnani tortish uchun (tortilishni maksimal miqdoridan).

18. JISMONIY TARBIYA DARSINING TAYYORGARLIK, ASOSIY VA YAKUNIY QISMLARI.

Jismoniy tarbiya darsi va trenirovka mashg'uloti uch qismga bo'linadi: tayyorgarlik (kirish), asosiy va yakuniy qism.

Tayyorgarlik (kirish) qismining vazifasi - organizmni og'ir yoki qiyin jismoniy ishga tayyorlaydi. Bu asta - sekin yuklamani miqdori va hajmini oshirish bilan jismoniy mashqlar majmuasini bajarish yordamida erishiladi. Darsni tayyorgarlik qismi energiyani almashishi, qon aylanishi va nafas olishni faolligini oshirishga ta'sir etuvchi mashqlar bilan boshlanadi. Bu tez yurish, tinch bir tekisda yugurish bilan yurish bo'lishi mumkin. Keyin har

xil guruhlariga ketma - ket qo‘l va bo‘yin mushaklariga qo‘shib, so‘ngra gavda va oyoqlarga oid mashqlar bajariladi. Mashqlar majmui yuqori tezlikda bajariladigan mashqlar bilan tugatiladi: sakrash, yugurish, yuqori tempda yurish va x.k.

Darsni (mashg‘ulotni) asosiy qismida uni asosiy vazifalari hal etiladi, u goho harakatlantiruvchi harakatni o‘rgatish, goho ularni takomillashtirish, goho jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Darsni (mashg‘ulotni) yakuniy qismi darsni asosiy qismida olgan jismoniy yuklamadan keyin organizmni tiklashni ta‘minlash vazifasiga egadir. Bundan nisbatan, tinch, turgan joyda va harakatda past jadallik bilan bajariladigan mashq mushakni va nafas olishni bo‘shashtirishga oid mashqlar.

19. JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG‘ULLANISH VAQTIDA LAT YEGANDA VA QON OQQANDA BIRINCHI YORDAM KO‘RSATISH

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish vaqtida turli - tuman shikastlanishlar kelib chiqishi mumkin, qachon kerak bo‘lsa, o‘z vaqtida va tezda tibbiy xodim kelguncha birinchi yordam ko‘rsatiladi.

Shikastlanish odatda birorta qattiq buyum yuzasiga urilganda kelib chiqadi. Yengil shikastlanganda qo‘l yoki oyoqni to‘qimalarini usti, son mayda qon tomirchalari (kapilyar) lat yeydi, bu asta - sekin to‘qimalarni shishiga va qon tomirlarini yorilishiga olib keladi. Agarda bu o‘tib bo‘lgan bo‘lsa, shikastlangan joyga tezda biror sovuq narsa qo‘yishga harakat qilish kerak (Masalan, sochiqni muzdek suvga xo‘llab qo‘yish yoki muz). Shikastlangan joyni iloji boricha baland xolatda qo‘yishga e‘tibor berish kerak va shundan keyin tibbiy xodimga murojat qilish kerak.

Qorin shikastlanganda ichki organlar ham zararlanishi mumkin. Bunday xolatda zarar ko‘rgan odamga suv ichishga, ovqat iste‘mol qilishga ruxsat berilmaydi. Unga nihoyatda tinch bo‘lishini ta‘minlash va tezda tibbiy xodimni chaqirish kerak. Ko‘krak qattiq shikastlanganda ham xuddi shunday qilinadi. Bosh

shikastlanganda xushdan ketish, bosh aylanishi, ko'ngil aynashi va qusish xolatlari bo'lishi mumkin. Agarda shunday bo'lsa, shikastlangan kishi tinchligini ta'minlash kerak va zudlik bilan tibbiy xodimni chaqirishi kerak.

Chuqur shikastlanganda ko'p qon ketganda, ko'proq qon oqishga yo'l qo'ymaslik uchun eng avvalo qonni to'xtatish kerak. Buning uchun shikastlangan joyni yuqorisidan jugut qo'yiladi va uni qattiq tortib qo'yiladi. Jugut o'rnida ro'mol, bel kamari yoki o'ralgan matodan foydalanish mumkin. Qon to'xtatishni amalga oshirib bo'lgandan keyin jarohatlangan joy atrofini dizenfeksiyalovchi suyuqlik bilan artiladi. Artishda qilinayotgan barcha harakatlar yaralangan joydan pastga qarab, chunki unga infeksiya tushirmaslik maqsadida bajariladi. Yarani chetlariga yod yoki ko'k dori va toza boylog'ich qo'yiladi.

Jugut qo'yilgandan keyin, uni vaqtini eslab qolish kerak yoki vaqti yozib qo'yiladi, jugut 1.5 - 2.0 soatdan oshiq turmasligi kerak. Yara ishlangandan keyin tibbiy xodimga murojat qilish kerak.

20.YANGI HARAKATLANTIRUVCHI HARAKATNI O'ZLASHTIRISH VA UNING AHAMIYATI

Harakat tajribasi harakatlantiruvchi harakat va ulardan foydalanish usullarini kishi tomonidan egallangan hajmi tushuniladi. Inson harakat va uslublarni ko'proq miqdorda egallasa, shuncha uni harakat tajribasi har tomonlama bo'ladi. Masalan, har bir kishi yurishni biladi, biroq har biri orqa yoki tomon bilan oldinga tebranib turgan tor taxta bo'ylab, shaxdam qadam tashlab yoki sportcha yurish bilan yurolmasligi mumkin. Hamma kishi ham turli - tuman yugurish, sakrash, tirmashib chiqish va uloqtirish uslublaridan foydalanishni bilmasliklari mumkin. Yetarli darajada har xil shakldagi harakat tajribani yo'qligi ko'pchilik shikastlanishlarga sababi bo'lib qolishi mumkin.

Yangi harakatlarni egallashda harakat tajribasi katta ahamiyatga ega bo'ladi, xuddi shular qatorida kasbiy harakatlantiruvchi

harakatda hamdir. Qanchaki har tomonlama bo'lsa va harakat tajribasi boy bo'lsa, yangi harakat va harakatlanish shuncha yengil o'zlashtiriladi. Shuning uchun o'rgatish jarayonidaeng muhimi nafaqat harakatlantiruvchi harakatni egallash, balki turli - tuman harakat vazifalarini hal etishda, xilma - xil sharoitda, har xil uslublar bilan uni foydalanishni o'rganiladi.

21. JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG'ULLANGANDA JISMONIY YUKLAMANI O'Z -

O'ZINI NAZORAT QILISHNI ASOSIY USULLARI

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish vaqtida o'zining organizmini xolatini doimiy ravishda nazorat qilib borish kerak. Nazorat qilish yordamida (aniqrog'i, ushbu xolatda – o'z - o'zini nazorat qilish) mashqlar taqsimlanishini to'g'ri tanlash mumkin va xaddan tashqari charchashni rivojlanishini oldini olish mumkin. Organizmni xolatini tashqi va ichki belgilari bo'yicha nazorat qilish mumkin. Tashqi belgilariga quyidagilar kiradi: ter ajralib chiqishi, teri rangining o'zgarishi, koordinatsiyani buzilishi va nafas olish ritmidir. Agarda yuklama juda ko'p bo'lsa, unda juda ko'p ter ajralib chiqishi, xaddan tashqari tana qizarishi, lab atrofidagi terining ko'karishi kuzatiladi. Koordinatsiya harakati buziladi, tez - tez nafas olish kuzatiladi. Ana shunday noxush belgilar paydo bo'lganda, mashqni bajarish to'xtatiladi va dam olish kerak. Bunda nisbatan uzoq vaqt dam olish vaqtida nafas olish va mushakni bo'shashtiruvchi mashqlardan bajarish tavsiya etiladi. Charchashni kelib chiqishiga guvohlik beruvchi ichki belgilarga mushakda og'riqni paydo bo'lishi, ko'ngil aynishi yoki bosh aylanishi kiradi. Shuningdek, bunday xolatda mashq bajarishni to'xtatish zarur, shu bilan mashg'ulot tugatiladi va dam olinadi. Organizmning charchashiga yo'l qo'ymaslik uchun yurak qisqarish chastotasini muntazam ravishda nazorat qilib borish kerak. Puls dars boshlanishdan oldin o'lchanadi va so'ngra ma'nosini miqdori bilan taqqoslanadi, uni jismoniy yuklamani bajargandan keyin va dars davomida olinadi. Yuklama vaqtida pulsni ma'nosini olish uchun uni mashqni bajarish vaqti tomon bo'lgandan keyin birinchi 10 sek birdaniga o'lchash kerak. Bu

vaqtni 6 ga ko'paytiriladi va 1 daqiqa ichidi yurak necha marta urgani olinadi. Olingan mazmuni yoki natijani maxsus jadval ko'rsatkichi bilan taqqoslanganda, yuklamani tezligi aniqlanadi: o'rtacha ChSS tezligi rejimi uchun 130 - 140 u/min, katta tezlikdagi rejim uchun - 150 u/min yuqori bo'ladi. Mashqni bajarganda keyin birinchi 10 sek da ChSS o'lchanadi, 30 sekundan 40 sekundgacha va 60 sekundan to 70 sekundgacha o'lchash davom etadi. Agarda ChSS 30 sek.da oldinga darajasigacha tiklanadi, ya'ni yuklamani organizm nisbatan yengil o'tkaziladi. Agarda 60 sekunda tiklansa, unda yuklama yetarli katta bo'lgan, biroq uni takrorlash mumkin. Agarda ChSS 90 sekundgacha tiklanmasa, bu shundan dalolat beradiki, yuklama xaddan tashqari ko'p bo'lgan va uni kamaytirish kerak, shu bilan birga dam olish vaqtini oshirish zarur.

22. JISMONIY MASHQ TEXNIKASI

Darslarda, sport trenirovkasi, sog'lomlashtirish va boshqa mashg'ulotlarda har bir mashq yoki ixtiyoriy harakat ijro texnikasiga ko'ra turli uslubda bajariladi. Masalan, balandlikka sakrashda plankadan sakrab o'tish uchun plankaning to'g'risidan, unga nisbatan chap yoki o'ng tomonlardan yugurib kelib, plankaga yaqin yoki undan uzoqroqdan depsinish bilan sakrash mumkin.

Aslida shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq - oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali ijro etish uslubi mavjud. Bunday uslub o'z nomiga va "texnika" atamasi orqali o'zining mazmunining tavsifiga ega bo'ladi.

Texnika – grekcha so'z bo'lib, «bajarish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Jismoniy mashq texnikasi har qanday harakat akti, harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
- b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash, ajrata

bilishni taqazo etadi.

Harakat texnikasi doimiy ravishda takomillashib boradi, oxir oqibat yuqori natijalarga olib kelishi mumkin. Lekin bunga sportchilarning tinimsiz mehnati, ter to'kishi orqali erishiladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasining yaxshilanishi yoki uning tana tuzilishi (anatomiyasi)dagi, boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanganlik ko'rsat-kichlarining turlicha o'zgarishlarga (son suyagini kaltaligi yoki uzunligi, yelka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) yuz tutishi sport turi – jismoniy mashqlarni bajarish texnikasining asosini, uning zvenolari yoki detallarining o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkinligi jismoniy tarbiya, sport amaliyotida isbotlangan holatligini bilishi miz lozim bo'ladi.

Harakat yoki jismoniy mashq texnikasi o'zining asosi, zvenolari va detallaridan iborat tarkibga ega bo'ladi va bu uning mazmuni deb qismlarga ajratiladi.

Harakat texnikasining asosi deganda, harakatni bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

Harakatni bajarish(ijro etish)da qo'llanilgan usullar harakat akti tizimining ketma-ketligini, tanamiz qismlarining o'zaro kelishgan holda faoliyat ko'rsatishini buzmay, jismoniy sifatlarimiz (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskul lar egaluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi)ning kerak ligicha namoyon qilinishini taqazo etadi.

Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha ko'pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha «qadamlab sakrab o'tish» usulidan foydalanilishi sakrash texnikasini o'zlashtirishda kerakli samara berib kelmoqda.

Harakat texnikasining zvenosi deganda, harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq, harakat tarkibidagi harakat bo'laklari

tushuniladi. Masalan, sakrashlarda deqsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo‘laklar tushuniladi.

Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o‘zlashtirish o‘qitishning, ta’lim jarayonining vazifasini samarali hal qilish, harakat texnikasining negizini puxta egallashga zamin, deb qaraladi. Harakat texnikasi zvenolarining o‘zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o‘rganilganligi, o‘zlashtirilganligi demakdir.

Mashq texnikasining mazmuni tarkibida harakat texnikasining detallari degani aynan shu harakat tarkibidagi harakatlarning eng mayda bo‘lagi bo‘lib, mashq ijrosida uning texnikasi asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo‘shimcha harakatlar tushuniladi.

Mashq texnikasi detallari harakat texnikasi tarkibida individning xususiyatlaridan kelib chiqib ularni bajarish yoki bajarmaslik shart bo‘lmagan harakatlardir.

Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan (startdan chiqqandek) boshlasa, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi, yugurishni keskin boshlash yoki asta sekinlik bilan boshlashni harakat texnikasini ijrosida ahamiyati muhim emas; bu harakat mashq texnikasi asosiga ziyon ham, foyda ham keltirmaydi.

Qisqa masofaga yuguruvchi – ham to‘siqlar osha, ham to‘siqlarsiz yugurish yo‘lkasida tez harkatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o‘rnatish esa ikkala masofada turlicha. Ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to‘laqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanishga imkon yartish bo‘lib, mashqni bajarish vaqtidagi qo‘zg‘atuvchi, tormozlovchi, (ijroni kuchay tiruvchi, susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi, oshiruvchi) kuchlarni kamaytirishdir. Ratsional harakat texnikasi shug‘ullanuvchining jismoniy sifatlaridan to‘liq foydalanishga

imkon yaratadi. Ratsional deb hisoblangan harakat texnikasi barchaga mos-xos bo'lmisligi jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida isbotlangan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir shug'ullanuvchi harakatning o'zi uchun mos bo'lgan ratsional texnikasini axtarishi, topish va uni egallashida faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatning, materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarga tayanishiga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi degan tushunchaga ham duch kelamiz. Bu jismoniy sifatlarning shakllanishi, rivojlanishi, ulardan foydalanishda namoyon bo'ladi. Qo'zg'alish bilan tormozlanishning muvofiqligi, nerv-mushaklari tizimi, yuraktomir va boshqa tuzilmalarimizning faoliyatidagi moslashuvchanlik harakatlarimiz koordinatsiyasi darajasiga ta'sir ko'rsatadi.

Harakat sifatlaridan birining shakllanishi yoki rivojlanishning me'yori buzilishi harakat kordinatsiyasiga albatta salbiy ta'sir etishi isbotlangan. Ratsional sport texnikasini egallanganligining asosiy ko'rsat-kichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishdagi muskul zo'riqishining to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishganligidir. Harakatning aksent (e'ti bor) berilgan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqan harakat, ma'lum vaqt passiv davom etadi. Harakat tarkibidagi aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi. Bu bilan harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin.

23. KUN TARTIBINI TASHKIL ETISH

Kun tartibi - deb har bir kun davomida doimiy ravishda kishi tomonidan ko'proq - kamroq amalga oshiriladigan, asosiy ish va tadbirlarni taqsimlash tushuniladi. Kun tartibi hisob - kitob qilib tuziladi, chunki kun davomida dam olish bilan ishlash optimal almashlashni ta'minlanadi. Masalan, o'quvchilarni kun tartibiga quyidagilar kiradi: uyqudan turish, ertalabki gigienik gimnastika

va hojatga; ertalabki nonushta, maktabgacha boradigan yo‘l, o‘qish; tushki ovqat, sog‘lomlashtiruvchi sayrlar, uy vazifasini tayyorlash, uy ishlariga yordamlashish, kechqurungi ovqat va uyquga tayyorgarlik ko‘rish; uyqu.

Har bir kishi kun tartibiga rioya qilishi kerak. Uni bajarilishi yuqori darajada ish qobiliyatini ushlab turishga va kun davomida o‘z ishini to‘g‘ri rejalashtirishga imkoniyat beradi hamda eng asosiysi, o‘z organizmini bir me‘yorda ishlash kishini jismoniy va ruhiy xolatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, xaddan tashqari zo‘riqish jarayonini rivojlanishini oladi, salomatligini mustaxkamlashga yordam beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarligi deb kishini xolatini, qaysiki jismoniy tayyorgarlik natijasida egallaydi va yuqori jismoniy ish qobiliyati va jismoniy sifati yaxshi rivojlanganligi bilan tavsiflanadi yoki ta‘riflanadi. Jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo‘lgan kishi har xil kasalliklarga va tashqi muhitdagi noqulay sharoitlarda ta‘sir etishiga, stress xolatlariga yetarli darajada yuqori turg‘unlikka ega bo‘ladi. Unda nafas olish, qon aylanish va energiya almashishi sistemalari yaxshi rivojlangan. Ular ishonarli, samarali va tejamkorlikda yetarli darajada zahiraga egadir. Bu barcha ijobiy tarkibi kishiga nafaqat musobaqalashish, shuningdek o‘quv va mehnat faoliyatida yuqori natijalarga erishishga imkoniyat yaratadi.

24. JISMONIY MASHQLAR BILAN MUSTAQIL RAVISHDA SHUG‘ULLANGANDA USTKI KIYIMLARGA, POYAFZAL VA SPORT INVENTARLARIGA QO‘YILADIGAN GIGIENIK TALABLAR (TANLOV BO‘YICHA: YENGIL ATLETIKA, SUZISH, GIMNASTIKA)

Har xil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun sport kiyimlari gigienik talablarga javob berishi shart: toza, ozoda, chiroyli ko‘rinishi shart; harakatni erkin bajara oladigan, shug‘ullanuvchini o‘lchamiga va bo‘yiga mos kelishi, qulay va yengil bo‘lishi lozim.

Kiyimga bo‘lgan umumiy talab sport turlariga bog‘liq xolda qo‘shimcha to‘ldirish mumkin. Masalan, chang‘i tayyorgarligi

bo'yicha shug'ullanish zarur, chunki yuqori darajada issiqni, sovuqni, shamolni, suvni o'tkazmaydigan xossaga ega bo'lgan kiyim bo'lishi kerak. Kiyim bosh quyidagilardan iborat bo'lishi kerak: paxtadan to'qilgan ip gazlamadan tikilgan ichki kiyim; sherstdan to'qilgan sport kostyumi; shamoldan saqlovchi kostyum yoki plashli matodan kombinzon; yengil sherst qalpoq; charmli qo'lpoq; paxta va qalin sherstdan to'qilgan laypoq.

Ushbu kiyim - boshlar majmuasi har xil havo haroratiga qarab to'ldiriladi yoki chegaralanadi. Masalan, past havo haroratida qo'shimcha issiq sviter kiyishi mumkin, nisbatan baland haroratda sherst qalpoqni o'rniga sherstli peshona bog'dan foydalanish mumkin.

Sport poyafzallari uchun qo'yiladigan umumiy talablar: u oyoq kafti yuzi shakliga va o'lchamiga mos bo'lishi kerak; u juda qulay, yengil, mustahkam va yumshoq, yaxshi havo o'tkazadigan bo'lishi kerak.

Chang'i tayyorgarligi bilan shug'ullanishi uchun poyafzalga qo'yiladigan talab o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi: u o'zidan suvni yaxshi o'tkazmaslik xossasiga ega bo'lishi kerak; u bitta o'lchamga katta bo'lishi zarur, chunki junli yoki sherst paypoq kiyiladi; u nam tortgandan keyin o'zini elastikligi va shaklini yo'qotmasligi kerak; uni yaxshilab quritish talab qilinadi va oyoq kiyimini parvarish qilish uchun doimiy ravishda maxsus vositalar yordamida ishlov berish kerak.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun jixozlarni yaxshilab tanlab olish va tekshirish zarur. Chunki unda xech qanday darz ketgan, singan, u yer bu yeri qiyshaygan va boshqa kamchiliklari bo'lmasligi kerak.

Chang'i tayyorgarligi bo'yicha shug'ullanish uchun chang'ini va chang'i tayyoqchasini to'g'ri tanlash zarur bo'ladi.

25. JISMONIY TAYYORGARLIK TESTI VA U YORDAMIDA YORDAMIDA KUCH, TEZLIK, CHIDAMLILIKNI RIVOJLANISHINI ANIQLASH

«Test» so'zi o'zbek yoki rus tilida sinash yoki sinov ma'nosini bildiradi, u yordamida kishini o'ziga xos xususiyati, ma'lum

xossasi baholanadi. Jismoniy tarbiyada shunday sinovlar hisoblanadiki, ular yordamida kishini jismoniy sifatini rivojlanishi baholanadi. Shunday ekan, masalan, jismoniy tarbiya bo'yicha maktab datturida shunday mashqlar sifatida 30 yoki 60 m ga yugurish kirishiladi, ular tezlikni rivojlanishini baholashga imkon beradi; qo'lda tayanib yotgan xolda qo'lni bukish va yozish yoki gimnasik turnikda tortilish kuchni rivojlanishini baholash uchun foydalaniladi; 3 km ga yengil atletika krossi yoki 3 km ga chang'ida yurishni chidamlilikni rivojlanishini baholash uchun foydalaniladi.

Testlarni to'g'ridan to'g'ri bajarish jarayonini test qabul qilish deb ataladi. Test natijalari aniq bo'lishi uchun, ma'lum qonun qoidalarga albatta rioya qilishi zarur:

- testlarni bajarishni shu paytda o'tkazish kerakki shug'ullanuvchilar yaxshi jismoniy formada bo'lganda va organizmi charchamagan xolatda o'tkazilishi kerak;
- testlar yengil mashqdan keyin, chunki organizm qizdiriladi, mushak tonusi yuqori bo'lganda, nafas olish va qon aylanish sistemalari faol ishlaganda bajariladi;
- test sifatida foydalaniladigan jismoniy mashqlar yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- test mashqlarini bajarish usullari qat'iy standartlashtirilgan bo'lishi shart, masalan, kuchni rivojlantirishni qo'lni bukish va yozish testida tanani kerilishi, oyoqni tizzadan bukmasligi lozim, bunda albatta ko'krakni polga yengil tekkizish kerak.

Bu qoidalarga qat'iy rioya qilishni jismoniy mashqlarni bajarilishi odatdagi testlardan farq qiladi.

26. HARAKATLANTIRUVCHI HARAKATNI MUSTAQIL EGALLASHNI ASOSIY QOIDALARI (ODDIYDAN MURAKKABGACHA, MA'LUMDAN NOMA'LUMGACHA)

Yangi harakatlantiruvchi harakatni tez va to'g'ri egallash uchun ma'lum uslubiy qoidalarga rioya qilish zarur.

Birinchi qoidasi - «oddiydan murakkabgacha». O'rganilayotgan mashq har xil koordinatsion murakkablikda bo'lishi mumkin.

Agarda mashq juda murakkab bo'lsa, uni yaxshisi qismlarga bo'lib o'rgatish yaxshi bo'ladi. Masalan, gimnastika kozyolini ustidan birdaniga sakrab o'tishni to'g'ri egallash ancha qiyin bo'ladi. Shuning uchun, dastlab gimnastika ko'prigidan sakrab oyoq qo'yishni va undan deysinishni to'g'ri o'rganish lozim; keyin gimnastika kozyoliga sakrab chiqishni va sakrab tushishni bilgandan so'ng to'liq koordinatsiyali sakrash o'rgatila boshlanadi.

Ikkinchisi qoidasi - «ma'lumdan noma'lumgacha». Kishi harakatlantiruvchi harakatni har xil maqsadlar uchun foydalanishi mumkin. Masalan, tennis koptogini nishonga va uzoqqa uloqtirish, yugurish vaqtida futbol to'pini olib yurish va qisqa masofani oshib o'tishi mumkin. Agarda barchasini birdaniga o'rgatishga harakat qilinsa, bu esa juda samarali yo'l bo'lmaydi. Shuning uchun dastlab standart harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish kerak, uni bitta maqsadni hal etish uchun foydalaniladi, ya'ni uni o'rgatish muammolari bo'lmaganda bajariladi. Masalan, dastlab turgan joyda ma'lum masofadan va ma'lum uslubda savatga to'p otish o'rgatiladi. Shundan so'ng shu tashlashni sakrash bilan to'pni olib yurgandan so'ng, har xil masofadan bajarishni o'rgatiladi. Qachonki sharoit doimo o'zgarib turadi va shu bilan birga savatga to'p tashlashni aniq amalga oshirish imkoniyatlari o'zgarib boradi, shundan keyingina uni to'g'ridan to'g'ri o'yin vaqtida qo'llaniladi.

Uchinchi qoidasi - «o'rganib olingandan o'rganib olinmagangacha» yoki «o'zlashtirib olingandan o'zlashtirib olinmagangacha»

Yangi harakatlantiruvchi harakatni yaxshi o'rgatishda, agarda u yaxshi egallangan harakatlarga asoslanadi. Masalan, gimnastika yakka cho'pida birdaniga harakatda burilishni o'rgatish murakkab va ham havfli bo'ladi. Shuning uchun dastlab ularni polda o'rgatiladi, keyin gimnastika skameykasida, past gimnastika yakka cho'pida va faqat shundan keyingina standart yuqori yoki baland yakka cho'pda bajariladi.

Ushbu qoidalarga rioya qilgan xolda turli – tuman mustaqil ravishda harakatlantiruvchi harakatni o'rgatish mumkin. Eng muximi - ko'proq murakkab vazifalarni oshirishga o'tishda

shoshilmaslik zarur. Buni faqat shu paytda, qachonki shug‘ullanuvchilar oldingi topshiriqni yengil va to‘g‘ri shu bilan birga bir ko‘p marta bajargandagina oshirish mumkin.

Kishini jismoniy rivojlanish tushunchasi, bu nimaga bog‘liq bo‘ladi va u qanday aniqlanadi (bo‘yi, og‘irligi, ko‘krak qafasini aylanasi, o‘pkani tiriklik sig‘imi, dinomometriya).

Jismoniy rivojlanish - bu inson organizmining anatomo-morfologik va funksional xossalarini qonuniyatlarini o‘zgarishi, ular biologik va ijtimoiy faktorlar ta’siri ostida o‘tadi. Eng ko‘p muxim faktorlar o‘rtasida kreyy faktorni ajratishimiz mumkin, ijtimoiylar o‘rtasida - muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishidir. Kishini jismoniy rivojlanishi haqida uni tanasini shakli, tuzilishi, katta kichikligi, mushaklarning rivojlanishi, nafas olish va qon aylanishi funksional imkoniyati, jismoniy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari bo‘yicha aytish mumkin. Jismoniy rivojlanishni asosiy ko‘rsatkichlarini soniga bo‘yi, og‘irligi, ko‘krak qafasini aylanasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi dinometriyalari kiradi. Ushbu barcha ko‘rsatkichlarni uy sharoitida o‘lchash mumkin va ularni standart baholash tablitsalari bilan taqqoslanadi. Ana shunday taqqoslash o‘zining jismoniy rivojlanishini doimiy ravishda nazorat qilishga imkoniyat beradi va agarda zarurat tug‘ilib qolsa, uni jismoniy mashqlar yordamida takomillashtirish mumkin.

27. OLIMPIYA O‘YINLARI KELIB CHIQISH TARIXI. PER DE KUBERTENNING ZAMONAVIY OLIMPIYA HARAKATINI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI

Zamonaviy Olimpiada o‘yinlarini qaytadan tiklash fransiyalik mashhur jamoat arbobi Per de Kuberten nomi bilan bog‘liqdir. Per de Kuberten ta’limni rivojlantirish masalalari bilan shug‘ullanib jismoniy tarbiyani turli tuman sistemalariga qiziqqa boshladi va unda Olimpiada o‘yinlarini tiklash haqidagi fikr bo‘ladi. Bu vaqtda Yevropada va Amerikada sportni rivojlantirish uchun juda ham qulay sharoitlar tug‘ila boshladi. Masalan, Angliyada futbol ligasini birinchi milliy birlashmasi tashkil qilina boshladi,

birmuncha keyin esa Yevropa chempionatini assosiatsiyasi tashkil etildi. AQShda yengil atletika bo'yicha havaskorlar uyushmasi tashkil etildi. Xalqaro sportni keng rivojlantirishni hisobga olgan xolda Per de Kuberten o'zining hamfikrlovchilari bilan birga, ular orasida rossiyalik taniqli harbiy pedagog A.D.Bushovskiy ham bo'lgan edi va 1894 yilda Olimpiada o'yinlarini tiklash Kongressini tashkil etdi, bunda Xalqaro Olimpia qo'mitasini (XOQ) tarkibi saylandi va Olimpiya xartiyasi - Olimpiya harakati masalalari bo'yicha ustav hujjatlari to'plami qabul qilindi. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) I Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish to'g'risidagi masalani ko'rib chiqdi va uni Gresiyani poytaxti Afinada 1896 yil o'tkazish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Olimpiya xartiyasini asosiy nizomini Per de Kuberten tomonidan ishlab chiqildi va XOQ hamda Milliy Olimpiya qo'mitalarini tuzilishi va Olimpiya harakatini eng asosiy prinsplari maqsadlari va vazifalarini aniqlab berdi Bu prinsplar quyidagicha o'z aksini topgan: jismoniy va axloqiy sifatlarni rivojlanishiga yordam beradi, bu esa havaskorlik sportini asosi Olimpiya o'yinlarini millatlararo xarakterini va ularda havaskor sportchilarni o'z xoxishi bilan qatnashishini, xaoqlar o'rtasida o'zaro tushunish va do'stlikni mustahkamlash, sport aloqalarini mustahkamlash va dunyodagi barcha mamlakatlar o'rtasida tinchlikni mustahkamlash borasida fikr almashish, bir - birini irqiy kamsitish, siyosiy va uning qarashlarini kamsitmaslik hisobga olingan.

1894 yili Per de Kuberten XOQ bosh kotibi qilib saylandi, 1896-1925 (1946-1948 yildan tashqari) yillari prezident bo'lib ishladi. U to'g'ridan -to'g'ri 1896-1924 yillari Olimpiya o'yinlarini tayyorlashda va o'tkazishda faol qatnashdi. Bulardan tashqari Per de Kuberten - Olimpiada ritualini, emblemasini, Olimpiada o'yini qatnashchilarini qasamyodi matnini muallifi hisoblanadi. Uning qalamiga mansub bir qator jismoniy tarbiya amaliyoti va pedagogikasiga oid adabiy - publistik va tarixi bo'yicha ilmiy ishlar mavjud. Uning taxallusi bilan yozilgan «Odo sporti» poemasi 1912 yilda o'tkazilgan. Olimpiya o'yinlarida san'at ko'rigida oltin medal olishga muvaffaq bo'ldi. Per de Kuberten umrining oxirigacha XOQ ning faxriy prezidenti bo'lib

qoldi. 1937 yili Per de Kuberten vafot etdi va Lozan shahrida dafn qilindi.

28. TO‘G‘RI QOMAT TUSHUNCHASI VA UNI SHAKLLANTIRUVCHI MASHQLAR

Qomatni to‘g‘ri tutish deganda, gavdaning odatiy ko‘rinishdagi holati yoki kishini o‘zining tanasini turganda, o‘tirganda, harakatda tarang turmasdan ushlab turishiga aytiladi. Agarda qomat to‘g‘ri bo‘lsa, kishini tana tuzilishi chiroyli, kelishgan ko‘rinadi, yurishlari yengil va chaqqon bo‘ladi.

Qomatni to‘g‘ri tutib yurganda kishini yelkasi biroz orqaga tortilgan, ko‘krak ko‘tarilgan, bel to‘ppa –to‘g‘ri, boshni to‘g‘ri xolatda ushlashi zarur. To‘g‘ri qaddi-qomat salomatlikka ijobiy ta’sir etadi. Agarda kimda yoshlik davridan boshlab noto‘g‘ri qaddi - qomat shakllangan bo‘lsa, u yurganda va engashganda tez - tez beli og‘riganidan azob chekadi, unda qon aylanish sistemasi buziladi, ichki organlarda siljish, surilish xolatlari bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ularni erta yoshligidan boshlab qaddi - qomatni to‘g‘ri shakllantirishga imkon beradigan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi darur.

To‘g‘ri qomatni tutish ko‘proq tayanch - harakat apparati mushaklarni chidamliligi va kuchni rivojlantirishga hamda birinchi navbatda tana mushaklariga bog‘liq bo‘ladi: orqa, qorin pressi va bo‘yinga. U maxsus gimnastika mashqlari majmuasiga oid mashqlarni birlashtiradi, u ikki turdan iborat bo‘lishi mumkin: bo‘shliqda tanani to‘g‘ri xolatini shakllanishi va mushak kuchlarini rivojlantirishidir. Mashqni birinchi turi o‘ziga quyidagi harakatlarni, ya’ni boshda yengil va katta bo‘lmagan buyumlar bilan harakatlanishi kiradi. Bunday mashqlarni devor oldida turgan xolatda, stulda o‘tirganda, polda o‘tirganda hamda odatdagi yurishda va yerda yotgan buyum ustidan xatlab o‘tish bilan yurish vaqtida bajariladi. Bu mashqlarni eng muxim vazifasi - tanani xolatini shunday saqlash kerakki, bunda boshga qo‘yilgan buyum pastga tushib ketmasligi kerak. Mashqni ikkinchi turi mashqlarni yig‘indisidan tashkil topgan bo‘lib, alohida mushaklarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan: bel, qorin pressi, yuqori va pastki qismlar oxiri.

29. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK BO‘YICHA MUSTAQIL MASHG‘ULOT TASHKIL QILISH VA VAZIFASI

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mustaqil shug‘ullanishda (UJT) jismoniy ish qobiliyatini oshirish, jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun foydalaniladi. Mashg‘ulotga jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik), shuningdek almashish jarayonlarini yaxshilash, qon aylanish, nafas olish sistemalarining imkoniyatlarini oshirishga oid mashqlar kiritiladi. Kuchni rivojlantirish uchun mashqni ikki turidan foydalaniladi.

Birinchi turi – bu o‘zining shaxsiy og‘irligini cho‘zish bilan bajariladigan mashq, masalan, baland turnikda tortilish, qo‘llarga tayanib yotgan xolda bukish va yozish, cho‘qqayib o‘tirish, sakrash.

Ikkinchi turi - har xil mushak guruhlarini rivojlantirishda qo‘shimcha cho‘zilish bilan bajariladigan mashqlar, masalan, cho‘qqayib o‘tirish, engashish va yelkada shtangani ko‘tarish bilan burilishlar.

Tezlikni rivojlantirish uchun imkoni boricha maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi, masalan, qisqa masofaga yugurish, tez me‘yorda koptokni otish va olib kelish mashqlari bo‘ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bo‘g‘imlardagi har xil harakatlar, mushak va bog‘lamlar cho‘zishni talab qiladigan mashqlardan foydalaniladi; oldinga chuqurroq engashish, qo‘l va oyoqlar bilan keng harakat qilish, siltash, osilish va x.k. Odamda chidamlilikni rivojlantirish uchun unga katta tezlikda bo‘lmagan, biroq uzoq vaqt damomida bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi, masalan, bir me‘yorda yugurish yoki 2-3 km.ga kross hamda chang‘ida harakatlanish bo‘lishi mumkin. Epchillik sifatini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar qoida bo‘yicha yuqorida qayd qilingan sifatlarni nomoyon qilishni talab qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulot, xuddi jismoniy tarbiya darsidagidek uchta qismga bo‘linadi - tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Mashg'ulotni tayyorgarlik qismida - umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi, u 10 -15 daqiqa davom etishi mumkin. Razminka davomida asosiy mushak guruhlari ishlariga kiritilgan mashqlarni bajarish lozim. Razminka oxirida jismoniy yuklama sekin - asta oshib borishi kerak shuningdek nafas olish chastotasi va hajmi yurak qon tomirini qisqarish chastotasi o'rtacha 130-140 d/ur tashkil etadi. Eng yaxshisi razminkani nafas olish mashqlari bilan tugatish lozim. Mashg'ulotni asosiy qismi 25 - 30 daqiqagacha davom etadi, unda jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashqlari bajariladi. Bu mashqlar quyidagi ma'lum ketma - ketlikda amalga oshiriladi: dastlab tezkorlik va egiluvchanlik rivojlantirishga, so'ngra kuchni va nihoyat oxirida chidamlilikni rivojlantiriladi. Mashg'ulotni asosiy qismida yurak qon - tomirini qisqarishi 150-170 d/Ur yetishi mumkin. Mashg'ulotni yakuniy qismida organizmning har xil sistemalari funksiyalarini tiklashga oid mashqlar bajariladi. Buning uchun odatdagidek nafas olish, qadam tashlab yurish mashqlaridan foydalaniladi yoki nafas olish mashqlarini osoyishta yugurish bilan bajaradi.

30. JISMONIY DAQIQA VA FIZKULT PAUZANING VAZIFASI

Jismoniy daqiqa va fizkult pauzani kishini ish qobiliyatini ushlab turish uchun o'quv kun tartibida foydalaniladi. Ularni charchashni birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilanoq o'tkaziladi. Masalan, uni maktabda darsda qo'llaniladi, ayniqsa boshlang'ich sinflarda o'tkaziladi. Jismoniy daqiqalari yordamida o'z tarkibiga kiritilgan 5-6 mashq yordamida ruhiy jarayonlarni, diqqatni esda saqlash va fikrlash faolligini oshirishga erishadi, nafas olish, qon aylanish sistemalarini va modda almashinuvini faolligini oshiradi. Fizkult pauza vaqti bo'yicha uzoq davom etadigan va o'ziga nafaqat jismoniy mashqlar, balki harakatli va sport o'yinlari elementlari ham kiritilgan. Fizkult pauzani asosiy maqsadi - markaziy nerv sistemasi faoliyatini faollashtiradi, kishini aqliy ish qobiliyatini oshiradi. Ularni asosan, uy vazifalarini bajarish vaqtida o'tkazish tavsiya qilinadi.

31. XALQ HARAKATLI O‘YINLARINING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

O‘zbek xalq harakatli o‘yinlarining paydo bo‘lishida va rivojlanishida shu kungacha saqlanib qolgan (yunon, rim, arab-fors mualliflarining qo‘lyozmalari, turkiy bitiklar) kadimiy me‘morchilik obidalari va amalga oshirilgan arxeologik qazilmalarning natijalari, shuningdek, xalq og‘zaki ijodi namunalari (epos, doston, rivoyat, afsona, topishmoq, o‘yin, raqs, musiqa va boshqalar) g‘oyat muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan o‘zbek xalq harakatli o‘yinlari jismoniy madaniyat, yosh avlodni tarbiyalash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda alohida o‘rin tutadi. O‘rganilgan ilmiyuslubiy va maxsus manbalardagi ma‘lumotlarga ko‘ra, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va maishiy rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan. Bu esa o‘yinlarning xalqimiz madaniy turmush tarzi va jismoniy madaniyati bilan uyg‘unlikda taraqqiy etib kelganligidan dalolat beradi. Lekin ajdodlarimiz o‘yinlarining tarixiy taraqqiyotini turli ijtimoiy tuzum davrlaridagi madaniyati, ma‘rifati, tarixiy voqealari hamda an‘analaridan alohida ajratib o‘rganib bo‘lmaydi.

Ibtidoiy odamning e‘tiqod va tasavvurlari olamni bila borish va idrok etish darajasi bilan bog‘lik bo‘lgan. Darhaqiqat, Z.Husaynovaning yozishicha: O‘tmishda tabiat va tabiat hodisalarining o‘zi bir jumboq bo‘lganki, odamlar uning sirini bilmaganlar va yecha olmagaylar, ularga u sirli bir mo‘jizadek bo‘lib ko‘ringan. Shaxs o‘zini qurshab turgan tashqi ob‘ektiv olamni taniy boshlagan bir paytda undagi narsa va hodisalarning qaysi yo‘l bilan yaratilishini anglash, bilish istagida solishtirish, qiyoslash va ba‘zan qarama-qarshi qo‘yish bilan o‘rgana boshlangan. Ular quyosh, oy, yulduzlar harakatining, chaqmoq chaqishi, bulut kelishi, shamol esishi, qor-yomg‘ir kabilarning mohiyatini to‘la anglab yetmaganlar va animistik tushunchalarga asoslanib, ularning hammasida jon bor deb tasavvur qilganlar. Chunki inson hali tabiat va uning sirlarini to‘g‘ri tushunib yeta olmagan, totemistik tushunchalar hukmron bo‘lgan paytda Quyosh

va Oyni otalik va onalik boshlang'ich - ota va ona deb tasavvur etgan.

O'zbek xalq dostonlarida G'iro't, Boychibor, Jiyrongush, Majnun ko'k kabi ot obrazlarining nufuzli o'rin tutishi ot totemi naqadar kuchli bo'lganligidan dalolat beradi. Shunday kilib, tabiat va hayol xaqida yuzaga kelgan ibtidoiy tushuncha va e'tiqodlar animistik hamda totemistik qarashlarni vujudga keltirgan.

Tarixiy manbalarga qaraganda, kuyi paleolit davrida (taxminan 40- 41 ming yil ilgari) Yer yuzining shimoliy qismida totemga oid —ayiq bayramlari ham bo'lgan. Totem - ayiqqa bag'ishlangan afsonalarda bu bayram haqida ba'zi ma'lumotlarni o'qish mumkin. Ayik bayramining variantlari va elementlari Sibir xalqlarining ba'zilarida XX asr boshlarida ham saqlangan va bunday bayramlarda ayiq timsolidagi kishi bosh qahramon bo'lib, u ayiqning qiliqlarini bajarib raqsga tushib yurgan.

O'yinning ilk boshlang'ich ko'rinishi ibtidoiy jamiyatda sinkretik (qorishiq) san'at qismi sanalib, insonning mehnat va kundalik faoliyatini ifodalagan. Ular qo'shiq, raqs, musiqa bilan ajralmas bo'lgan. Ishlab chiqarish qurollarining takomillashuvi va tilning taraqqiyoti bilan o'yinlar fikrlash faoliyatining mustaqil turiga ajralgan hamda o'z mazmuniga ko'ra boyib borgan, ularning harakatni talab qiladigan shakllari paydo bo'lgan. O'yinlar faoliyatining mustaqil turi sifatida muayyan darajada hamma vaqt jamiyat hayot tarzini belgilagan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Ko'pgina mamlakatlarning olimlari va pedagoglari o'yinlar mohiyatini, uning kelib chiqishi, taraqqiyoti va ahamiyatini o'rganmoqdalar. Shunga ko'ra o'yinlarning mohiyati va kelib chiqishini ifodalovchi turli hil nazariyalar, fikrlar va qarashlar ham mavjud.

Ijtimoiy muhit - bu zaruriy shart, negaki undan tashqarida insonning shakllanishi va rivojlanishi mumkin emas. Inson o'z tabiatiga ko'ra ijtimoiy mavjudod hisoblanadi, faqat jamiyatdagina u o'zining tabiatini ochib beradi. Insonning biologik sifati bevosita ijtimoiy muhit orqali namoyon bo'ladi va jamiyatdagi munosabatlarda uz ifodasini topadi. Biologik zamin insonning ma'naviy rivoji uchun kerak va ayni paytda, zarur. Shuning uchun ham jamiyat hayotida mehnat o'yindan ko'ra katta kuchga ega, deb

yuritilgan. Bolaning o‘yin faoliyati mazmunining manbayi, yuqorida kayd qilinganidek, uni o‘rab turgan hayot sharoiti bilan bog‘lik bo‘lgan. Demak, bolalar o‘yinlarining tavsifi shunday, deb o‘qtiriladi. Insoniyat taraqqiyoti tarixida mehnat o‘yinlari katta o‘rin tutgan, ammo inson hayotida o‘yin, uning kelajakdagi mehnat faoliyatidan oldin turadi.

Masalan, bola o‘ynab rivojlanadi, undagi shartli refleklar birinchi va ikkinchi signallar tizimi, doimiy ravishda organizm atrof- muhit bilan o‘zaro faoliyat va tarbiyaning hal qiluvchi ta’siri paytida tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanadi. Shaxsning shakllanish va rivojlanish jarayoni insonning ijtimoiy tajribasini o‘zlashtirish jaraeni hamdir. Tarbiya oldindan ma’lum maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lib, bolaning ulg‘ayishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatdagi tajribani uzlashtirishda hal qiluvchi holat bolaning o‘ziga, uning faolligi, tashqi muhit bilan o‘zaro munosabat doirasiga bog‘liq.

Shuning uchun o‘yin – bu ijodiy faollikni improvizatsion (tayyorgarliktsiz) holatida erkin namoyon qilishdir. Qadimiy ajdodlarimizning evvoyi hayvonlarni ovlashlari va ularni o‘zlariga bo‘ysundirishga intilishlari ov voqealarini ijod qilish hamda namoyish qilishga zarurat tug‘dirgan. Ovdagi muvaffaqiyatsizlikni o‘ynash ularga yo‘l qo‘yilgan hatolarni hamda muvaffaqiyatsizlikning sabablarini aniqlashda yordam bergan, - deb xulosa chiqaradi.

O‘zbek xalq o‘yinlarining paydo bo‘lishi bizning eramizgacha bo‘lgan davrlarga, aniqrog‘i ibtidoiy jamoa tuzimi davrlariga to‘g‘ri keladi. Buni tarixiy, arxeologik, etnografik, folklor va boshqa manbalar to‘la- to‘qis isbotlaydi. Qadimgi rim yozuvchisi Elianning guvohlik berishicha, ajdodlarimiz bo‘lgan saklar kabilasida o‘yin musobaqalari juda keng tarqalgan va ular xalqning sevimli odati sanalgan. Uning tasdiqlashicha, saklar kabilasining yigitlari ana shu o‘yin-musobaqasida o‘zlari yenggan qizlarga o‘ylanish huquqini olganlar. Yunon tarixchisi Pomney Trog (eramizning I asrlari) qoldirgan ma’lumotlarga qaraganda, bir vaqtlar O‘rta Osiyo xududida yashagan qadimgi kabilalar mushtlashishni yaxshi biladigan mohir jangchilar, ya’ni harbiy salohiyatga ega bo‘lgan kishilar bo‘lgani kayd qilinadi.

O‘zbek xalq o‘yinlari jamiyat ehtiyoji tufayli bir necha yuz yillar muqaddam vujudga kelgan. O‘yinlarning yuzaga kelish tarihi mamlakatimizdagi tarix, arxeologik, etnografik, folklor, pedagogika, falsafa fanlarining, sport, teatr, raqs va sirk san’atining rivojlanishi bilan chambarchas bog‘likdir. O‘zbek xalq o‘yinlari mazmunan g‘oyatda boy, shaklan xilma-xil bo‘lib, muayyan ijtimoiy tarixiy tavsifga egadir.

O‘yinlar xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an‘analarini o‘zida jamladi, betakror o‘ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatda boyitdi, avlodlar vorisligining xalq an‘analarini o‘zida mujassamlashtirdi. O‘yinlarning ibtidoiy jamoa davrida mavjudligi tan olingan bo‘lsada, biror xalq o‘yinlarining paydo bo‘lishi va uning taraqqiëti masalalari hanuzgacha to‘laqonli tadqiq qilinmagan. Lekin shu kungacha mavjud bo‘lgan manbalarga tayangan holda, xalq o‘yinlarining ilk paydo bo‘lishi haqida mantiqiy fikr yuritsa va ular to‘g‘risida muayyan tasavvur hosil qilsa bo‘ladi.

Xalq o‘yinlarining paydo bo‘lishini aniqlashda O‘rta Osiyo xalqlariga oid mehnat va ov qurollari, qadimiy inshootlarning qoldiklari, qabrlar, tog‘dagi konlar va g‘orlar, qoyalarga ishlangan suratlar asosiy manba bo‘lib xizmat qiladi. O‘zbekiston xududida eng qadimgi odamlar manzilgohi Farg‘ona vodiysidagi Seleng‘ur g‘or makoni bo‘lib, bu ilk paleolit davriga mansubdir. Mamlakatimiz janubidagi mo‘tadil iqlim va atrof-muhit bu yerda juda qadimdan insonning yashashi hamda tirikchilik qilishi uchun qulay manzilgohlar bo‘lganligini tasdiqlaydi. Surxondaryo viloyatidagi Boysuntog‘ va Ko‘hitang tog‘larida mavjud g‘or va o‘ngirlar ibtidoiy davr odamlari uchun makon vazifasini o‘tagan. Viloyat xududidagi eng qadimgi makon - neandertal odamning manzilgohi - Boysun tog‘idagi Teshiktosh g‘ori bo‘lib, o‘rta tosh (muste) davriga oiddir.

Ibtidoiy odamlarning yovvoyi hayvonlarni xonakilashtirish jarayoni ham aynan ana shu davrda sodir bo‘lgan. Machay g‘oridan topilgan toshdan yasalgan mehnat qurollari, tayyorlanishi va shakllari bilan O‘rta Osiyodagi boshqa mezolit davri manzilgohlarida topilgan qurollardan bir muncha farq qiladi. O‘rta tosh asr ibtidoiy odamlar tasavvurlari va e’tikodlarida keskin

o'zgarish yuz bergan davr hisoblanadi. Bu jaraenni O'rta Osiyoning eng qadimgi rang-tasvirlaridan bo'lmish Ko'hitangdagi Zarautsoy suratlarida kuzatish mumkin. Zarautsoyda tabiat hosil qilgan ayvonga o'xshash joy qismida va g'or ichida 200taga yaqin qizil buyoqlarda bitilgan suratlar saqlanib qolgan. Bu lavhalarda ov manzarasi, hayvonot olami va ibtidoiy davr odamlari tasviri o'z ifodasini topgan. Ba'zi bir olimlarning (A.A.Formozov) ta'kidlashicha, bu lavhalarda sehrli ov marosimi aks ettirilgan. Ibtidoiy odamlar ovga chiqish oldidan yoki ovdan qaytgan chog'ida, Zarautkamar g'ori va uning atrofida ov bilan bog'liq turli xil xatti-harakatlarni ijro etganlar. Shuningdek, Zarautkamar suratlari O'rta Osiyoning ilk rang-tasviri turkumidan bo'lib, qadimda bu o'lkada san'atning dastlabki namunalari shakllanganidan dalolat beradi.

32. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTINING RIVOJLANISH DAVRLARI

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyotining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi davr – bashariyat taraqqiyotining ilk faoliyatning organizmga ta'siri haqida eng dastlabki (empirik) bilimlar, ularning to'planishi, «mashqlanganlik» ning foydasini sezib, ma'nosiga yetish va to'plangan tajribani avloddan-avlodga uzatish usullarini anglash, «jismoniy mashqlar» va «jismoniy tarbiya»ning paydo bo'lishi uchun shart-sharoit yaratilishi omillari yuzaga kelgan davrni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi davr – jismoniy tarbiya jarayonida qo'llanila boshlangan birinchi uslubiyotlarning yaratilishi–qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davri va O'rta asrni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiyadagi bu uslubiyotlar tajribalar orqali yuzaga kelgan bo'lib, faylasuflar, pedagoglar, tibbiyot hali odam organizmining funksional faoliyati qonuniyatlarini unchalik o'rganib ulgurmagan, jismoniy mashqlar ta'sirining mexanizmi xali yetarli darajada o'rganilmagan, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasi shug'ullanuvchining tashqi ko'rinishiga qarab baho beriladigan davr bo'lgan.

Yunonistonning jismoniy tarbiya uslubiyotlari keng ommalashgan, uning mavjud vositalari va uslubiyotlaridan kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish uchun yagona tizimga birlashtirilib foydalanila boshlangan davrni o'z ichiga oladi.

O'rta asrning o'rtalarida jismoniy tarbiyaning vositalari va uslubiyotlarining xillari ko'paydi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi.

Uchinchi davr – jismoniy tarbiya haqidagi nazariy bilimlarning intensiv to'planishi. Uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson tarbiyasi, uni o'qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi natijasida faylasuflar, pedagog va vrachlarning jismoniy tarbiya muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri deb qaraladi. Jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik, tibbiy ma'lumotlar va bilimlar vujudga kela boshlaydi.

Bu ma'lumotlar o'sha davrda mustaqilroq sanalgan falsafa, pedagogika, meditsina fanlari tarkibida yuzaga chiqa boshladi. Qayd qilingan ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini zarur darajada jismoniy tarbiyaning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va hayoliy sotsialistlar jismoniy tarbiyaga inson tarbiyasining majburiy qismlardan biri, deb qaray boshladilar, tadqiqotlarning yo'lga qo'yilishi davri boshlandi.

XVIII asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomekanika»si bo'yicha izlanishlar olib borildi, XIX asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy-nazariy tadqiqot ishlari vujudga keldi. Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning roli, tarbiyaning sinfiy xarakterga ega ekanligi ilmiy asoslandi. Inson tarbiyasi jarayonining mazmuni ochildi, unda jismoniy tarbiyaning o'rni hamda shaxsni har tomonlama rivojlanirish haqidagi ilk fikrlar o'rtaga tashlandi va ularning yo'llari aniqlandi.

Aynan shu davrda jismoniy tarbiya jarayoni nazariyasiga asos solindi, deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va nazariy bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

To'rtinchi davr – XIX asrning oxiridan Rossiyadagi bo'lib o'tgan oktyabr revolyusiyasigacha bo'lgan davr ichida jismoniy tarbiyaning nazariyasi va uslubiyoti mustaqil o'quv fani sifatida shakllanib bo'ldi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy tarbiya jamiyat hayotining boshqa jabhalariga ham ta'sir ko'rsata boshladi. Jismoniy tarbiya sohasining nazariyachi olimlaridan biri, rus anatomi, vrachi, pedagogi Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy tarbiya metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanini mustaqil ilmiy-amaliy fan ekanligini isbotladi.

Beshinchi davr – rivojlangan mamlakatlar va sobiq sho'rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda, o'sha davr uchun progressiv hisoblangan uslubiyotlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiya muammolarini kompleks hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo'lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyotining differensiyalanishiga olib keldi.

«Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish», «Jismoniy mashqlar biomexanikasi», «Sport psixologiyasi», «Sport metrologiyasi», «Sport fiziologiyasi», «Jismoniy madaniyat orqali davolash», «Jismoniy mashqlar gigienasi», «Valeologiya», «Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati (STT JM)» va boshqa fan yo'nalishlari jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanidan alohida fan sifatida ajralib chiqdi. Qayd qilingan fanlarning ayrim sohalaridan jismoniy tarbiya jarayonida keng ko'lamda "aralash bilimlar" tarzida foydalanish lozimligi hozirgi kunda ilmiy–amaliy isbotiga ega.

Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi – bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo‘lib qolmay, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kursi pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa qator fanlarning dalillarisiz to‘la izohlab, isbotlab berishi amri mahol.

33. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI FANINING BOSHQA FANLAR BILAN BOG‘LIQLIGI

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti qator fanlar bilan chambarchas bog‘liq. Faqatgina o‘zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolgan fan to‘laqonli natija bera olmaydi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti bir necha fanlarning nazariy bilimlari orqali maxsus yo‘nalitirilgan pedagogik muammolarni hal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining fiziologiyasi va jismoniy tarbiya psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasining barcha fanlari bilan uzviy bog‘langan. Avvaliga yagona sanalgan, bo‘laklarga bo‘linmagan jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanidan alohida sport pedagogika fanlari – voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi, futbol, suzish va qator boshqa fanlar ajralib chiqdi.

Sport pedagogikasi fanlari rivojida ularning bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liqligi namoyon bo‘lishi oqibatida jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti tomonidan ishlab chiqilgan umumiy va uslubiy prinsiplarga, qoidalarga tayanishga va rioya qilishga to‘g‘ri kelmoqda.

Olingan dalillar yangi umumlashtirishlar uchun aniq material vazifasini o‘tamoqda. Bu jismoniy tarbiya jarayo nidek bir butun pedagogik muhitni o‘z ichiga olgan keng ilmiy izlanish va o‘qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib

chiqa boshlashiga sabab bo'ldi. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo'lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlarga tayangan, barcha sport turlari uchun ta'sir ko'rsata oladiganlarigina alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chiqishi ham mumkin bo'lmasdi. Ana shuning uchun ham barcha sport fanlari uchun umumiy va xususiy qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanining asosini tashkil qiladi.

Biologiya fanlari bilan bog'liqligi – mashg'ulotlar davomida shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy tarbiya vositalari ta'sirining reaksiyasini o'rganish, jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqarish, anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti, volelogiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport fiziologiyasi va yana boshqa qator fanlarining qonuniyatlaridan ijobiy foydalanish bilangina tan tarbiyasida kutilgan natijaga erishish mumkinligi nazariy jihatdan isbotlangan.

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanining boshqa fanlar bilan uzviy bog'liqligi bir tomonlama bo'lmay, har tomonlamadir. Jismoniy tarbiya fanining rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay iloji yo'q.

Masalan, sport nazariyasi va amaliyoti psixologlar va fiziologlarning “bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari” degan tushunchalariga bu fanlarda kutilmagan tuzatishlar kiritilishiga olib kelishi, bunday imkoniyatlar inson jismi tarbiyasi fani qonuniyatlari asosida sodir bo'layotganligini asosli izohlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1 B.B Ashmarin	Jismoniy tarbiya va uslubiyati	Moskva 1996 y.
2 L.T.Matveev	Jismoniy tarbiya y. nazariyasi va uslubiyati.	Moskva 2003
3 A.Abdullaev, y. Sh.Xonkeldiev	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.	T – 2005
4 I.D.Novikov, A.R.Matveev	jismoniy tarbiya nazariyasi va	T.O‘qituvchi 1982 yil 1 tom metodikasi
5 Kashachkin	Jismoniy tarbiya 1982 metodikasi	T.O‘qituvchi yil.
6 Markov D.P. N.G. Ozolin	Yengil atletika	
7 V.D.Kobolyova	Sport o‘yinlari	O‘qituvchi 1988 yil.
8 Mirziyoev Sh.M. Buyuk	kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.	Toshkent “O‘zbekiston” – 2017 y
9 Mirziyoev Sh.M. 2017-2021	yillarda Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PFrivojlantirishning 4947 sonli Farmoni. beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha strategiyasi.	O‘zbekiston O‘zbekiston Respublikasini yil 7 fevraldagi PFrivojlantirishning 4947 sonli Farmoni. beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi.

10 S.Usmonxo‘jaev, Xalq harakatli Toshkent 2014T. A.A.Pulatov, o‘yinlari nazariyasi		
Sh.A.Pulatov, D.X.Abdullaev		
11	Qudratov Ropijon	Engil Atletika Toshkent 2011y
12	A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiev	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati T-2014y

	Mundarija	
1.	Kirish	3
2.	Jismoniy madaniyat tushunchasi	4
3.	Jismoniy tarbiya tushunchasi	7
4.	Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi.	10
5.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	12
6.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik.	15
7.	Gigiena tushunchasi	22
8.	Jismoniy tarbiya darslarida texnika havfsizlik qoidalari	25
9.	Organizmdagi suv va mineral moddalar	27
10.	Engil atletikaning tasnifi va umumiy ta' rifi	28
11.	Basketbol kelib chiqish tarixi va o' yin qoidalari	32
12.	Inson salomatlikning va uni saqlash	34
13.	Voleybol, uning kelib chiqish tarixi, o' yinni olib borish usullari, o' yin qoidalari	36
14.	Insonni egiluvchanlik jismoniy sifati	38
15.	Kishini siljishini asosiy usullari (yurish, yugurish, sakrash), ularni umumiyliigi va farqi	39
16.	Futbol o' yining kelib chiqishi va o' yinni olib borish usullari, o' yin qoidalari	40
17.	Chidamlilik jismoniy sifati va rivojlantiruvchi mashqlar	42
18.	Jismoniy tarbiya darsining tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari	43
19.	Jismoniy mashqlar bilan shug' ullanish vaqtida lat yeganda va qon oqqanda birinchi yordam ko' rsatish	44
20.	Yangi harakatlantiruvchi harakatni o' zlashtirish va uning ahamiyati	45
21.	Jismoniy mashqlar bilan shug' ullanganda jismoniy yuklamani o' z-o' zini nazorat qilishni asosiy usullari	45
22.	Jismoniy mashq texnikasi	46
23.	Kun tartibini tashkil etish	50

24.	Jismoniy mashqlar bilan mustaqil ravishda shug‘ullanganda ustki kiyimlarga, poyafzal va sport inventarlariga qo‘yiladigan gigienik talablar (tanlov bo‘yicha: yengil atletika, suzish, gimnastika)	51
25.	Jismoniy tayyorgarlik testi va u yordamida kuch, tezlik, chidamlilikni rivojlanishini aniqlash	52
26.	Insonning jismoniy rivojlanish tushunchasi, uning nimaga bog‘liqligi va aniqlanishi (bo‘yi, og‘irligi, ko‘krak qafasini aylanasi, o‘pkani tiriklik sig‘imi, dinometriya)	53
27.	Olimpiya o‘yinlari kelib chiqish tarixi. Per de Kubertenning zamonaviy Olimpiya harakatini rivojlantirishdagi roli	55
28.	To‘g‘ri qomat tushunchasi va uni shakllantiruvchi mashqlar	56
29.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mustaqil mashg‘ulot tashkil qilish va vazifasi	57
30.	Jismoniy daqiqa va fizkult pauzaning vazifasi	58
31.	Xalq harakatli o‘yinlarining vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	59
32.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyotining rivojlanish davrlari	63
33.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi	66
34.	Foydalanilgan adabiyotlar	68

N.Ya.SULTANOVA

**“Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va
metodologiyasi fani bo‘yicha”**

(o‘quv uslubiy qo‘llanma)

**Muharrir: E.Eshov Tex.muharrir:
M.Shodiyeva Musahhah: R.Tolibjonov Badiiy
rahbar: M.Sattorov**

Nashriyot litsenziyasi № 022853. 08.03.2022.

Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 31.03.2022.

Bichimi

60x84. Kegli 16 shponli. “Times New Roman” garniture

1/16. Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog‘ozi.

Bosma tabog‘i 4,5. Adadi 20. Buyurtma №6.

**“BUXORO DETERMINANTI” MCHJ bosmaxonasida
chop**

etildi.

Buxoro shahar Namozgoh ko‘chasi 24 uy

Tel.: + 998 98 778 47 27