

ТУРЛИ ХИЛ ЁШДАГИ ГУРУХЛАРГА МАНСУБ КИШИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИГА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЪСИРИ

Амангуль Сапарбаевна Юсупбаева

Тошкент вилояти ЧДПИ “Факультетлараро” жисмоний тарбия кафедраси
ўқитувчиси

Анора Жиенбай қизи Рузметова

Жисмоний маданият (ХҚС) 20/1 гуруҳ талабаси

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақола турли хил ёшдаги инсонларнинг жисмоний ҳолатига қараб жисмоний машқларни ташкил этиш, жисмоний ҳолатига қараб машғулотлар ўтказиш ва спортни оммалашуви тарғиб этилган.

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, машғулот, ривожланиш.

THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PHYSICAL CONDITION OF PEOPLE OF DIFFERENT AGE GROUPS

ABSTRACT

This article promotes the organization of physical activity for people of different ages, training according to their physical condition and the popularity of sports.

Keywords: physical education, sports, training, development

КИРИШ

1. Турли хил ёшдаги гуруҳларга мансуб кишиларнинг жисмоний ҳолатига қараб жисмоний машқларни ташкил этилиши.

2. Турли хил ёшдаги гуруҳларга мансуб кишиларнинг жисмоний ҳолатига жисмоний тарбия машғулотлари.

3. Турли хил ёшдаги гуруҳларга мансуб кишиларнинг жисмоний ҳолатига жисмоний тарбия машғулотларининг таъсирини ошириш.

Жисмоний тарбия-соғломлаштириш, оммавий-спорт ишларини ва спортнинг миллий турларини ривожлантириш соҳасидаги асосий вазифалар

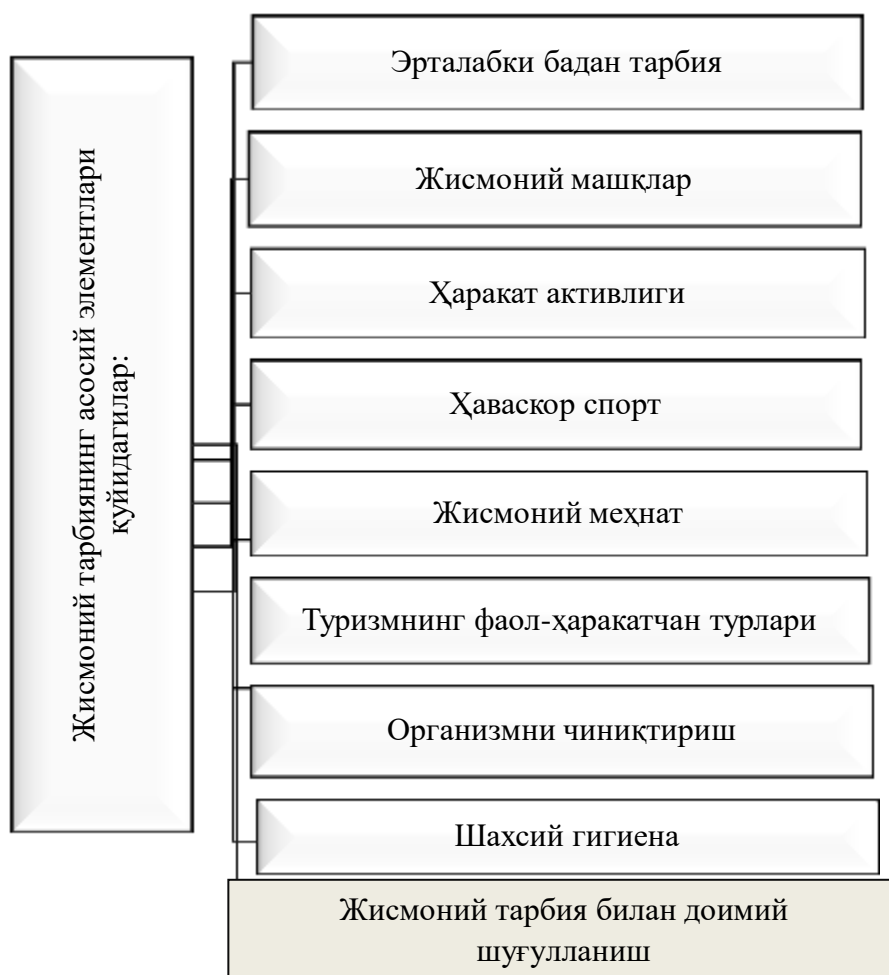
қуйидагилар ҳисобланади: болаларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний тарбия бўйича, уларнинг гавдаси, жуссасини нормал ривожлантириш бўйича кундалик машғулотларни барча болалар мактабгача муассасаларида жорий қилиш. Болалар мактабгача муассасаларида болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича мутахассислар штатини жорий қилиш; жисмоний тарбияга доир ўқув дастурлари бўйича мажбурий дарс (машғулот)ларни ҳар ҳафтада 4-6 соатгача етказиш. Ўқув жараёнига олимпия таълимини, миллий ўйинлар ва мусобақаларни жорий этиш; ўқувчилар ва талабаларнинг умумжисмоний тайёргарлигини махсус тестлар бўйича текширишнинг умуммиллий ҳафтасини жорий қилиш, махсус тестларни муваффақиятли топширганлик учун халқ достони қаҳрамонлари шарафига «Алпомиш» ва «Барчиной» деб номланган уч даражали кўкрак нишонларини таъсис этиш.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Талабаларнинг «Талаба» спорт уюшмасини ташкил қилиш; янгидан ташкил этилган коллежлар ва лицейларда маънавий ва жисмоний ривожланган ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт омилларидан самарали фойдаланиш чора-тадбирларини кўриш; «Коллеж спорти» ҳаракатини ташкил этиш, уни ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишнинг асосий манбаига айлантириш; соғлиқни сақлаш органлари билан биргаликда хотин-қизларни ҳомиладорлик даврида жисмоний тарбиялаш давлат дастурини ишлаб чиқиш ва жорий этиш, ҳамма жойда хотин-қизлар спорт-соғломлаштириш клублари очиш; аҳолининг меҳнат самарадорлигини ошириш ва меҳнат қилиш фаоллигини узайтириш мақсадида жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларини меҳнат тартибига жорий қилиш ва бўш вақтларда оммавий жисмоний тарбия-спорт ишларини ташкил этиш орқали ишлаб чиқаришда жисмоний тарбияни ривожлантириш, ишлаб чиқариш корхоналари амалиётига соғлом турмуш тарзини ҳамда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишни моддий рағбатлантириш чора-тадбирларини жорий этиш;

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг олдини олиш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб этиш;¹

Жисмоний тарбия - бу саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний имкониятларни ривожлантиришга қаратилган инсон фаолияти. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш организм камолотга етишишини таъминлайди ва тана саломатлигини узоқ йиллар сақлайди. Жисмоний маданият инсоният умумий маданиятининг бир қисми бўлиб, ўзида инсон ақлий ва жисмоний ривожланиши учун зарур бўлган билим ва кўникмаларни бирлаштиради. Жисмоний тарбия бир неча элементларидан иборат (1-расм).



1-расм. Жисмоний тарбия ва унинг турлари

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида» 1998 йил 10 ноябрдаги [Фармони](#)ни амалга ошириш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси қарори.

Жисмоний маданият соғлом турмуш тарзи меёрлари билан бирга инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш саволларига жавоб топади. Жисмоний тарбия жисмоний ривожланишни таъминлаш билан бирга инсоннинг деярли барча ҳаётий фаолиятларига, жумладан, инсоннинг руҳий сифатлари, ўз устида ишлаш, жамиятга мослашувчанлик, атроф-муҳитнинг стрессларига мослашувчанлик, соғлом турмуш тарзини таъминлаш, бутун умри давомида инсон соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашга таъсир қилади.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ҳолати кўрсаткичлари бўлиб ҳисобланади:

1. Унинг кенг ривожланганлиги;
2. Соғлиқ ва жисмоний хусусиятларнинг ҳар томонлама ривожланиш даражаси;
3. Спортдаги ютуқлар даражаси;
4. Профессional ва ижтимоий жисмоний тарбия кадрларининг борлиги ва малака даражаси;
5. Таълим ва тарбия соҳасида жисмоний маданиятнинг воситаларидан фойдаланиш даражаси
6. Жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш;
7. Жисмоний маданиятни олдида турган масалалар соҳасида оммавий ахборот воситаларидан фойдаланиш даражаси ва ўзига хослиги.

Жисмоний маданият соғлом турмуш тарзи нормалари билан биргаликда инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашнинг амалий муаммоларини ечишга хизмат қилади.

Жисмоний ривожланишга, организм имкониятларини кенгайтиришга ва оширишга хизмат қилиш билан бир вақтда жисмоний маданият инсон шахсиятининг маънавий-ахлоқий сифатларини ривожлантиради, ҳар томонлама ривожланишга қизиқишини орттиради, ижтимоий фаолигини оширади, атроф-муҳитнинг турли стресс омилларини тўғри қабул қилишга ёрдам беради, соғлом турмуш тарзига доимий риоя қилиш одатларини шакллантиради, инсоннинг бутун ҳаёти давомида саломатлигини сақлайди ва мустаҳкамлайди.

Жисмоний тайёргарлик – бу соғлиқни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатларини ривожлантиришга, организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга қаратилган педагогик жараён. У техник ва тактик услубларни тезда эгаллаб олишда катта самара беради. Спорт ўйинларида етарли жисмоний

тайёргарликка эга бўлмай туриб мураккаб техник услубларни муваффақиятли ўзлаштириб бўлмайди.

Жисмоний тайёргарлик умумий ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик - бу спортчининг бошланғич тайёрлов босқичи. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Айтиш жоизки уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

- спортчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш;

- саломатлик даражасини ошириш;

-шиддатли мушғулот мусобақа юкламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

МУҲОККАМА ВА НАТИЖАЛАР

Жисмоний машқларнинг спортчи организмга ва тайёргарлик даражасига таъсирини ҳар хил функционал синамалар ёрдамида аниқлаш мумкин.

Қўшимча юкламалар бериш синамалари.

Қўшимча юкламалар беришда ҳар қайси функционал синама (20 марта ўтириб туриш, бир жойда 15 сек давомида максимал темпда югуриш) қўлланиши мумкин. Бу синамалар ўтказишда фақат битта талаб бор – юкламалар миқдори тўғри бўлиши керак. Қўшимча жисмоний юкламалар кўпинча тренировкалар олдида бажарилади ва тренировкалардан 10-20 минут ўтгач. Синамага бўлган жавоб реакциялар пульс ва артериал қон босим ўзгариши ва тикланишига асосланиб баҳоланади.

Қўшимча юклама бериш тестида бўлган жавоб реакция-ларнинг учта варианты ажратилади.

Биринчи варианты: тренировкадан олдинги қўшимча юкла-мага бўлган жавоб реакцияси тренировкадан кейин ўтказилган қўшимча юклага жавоб реакциясидан кам фарқланиши билан характерланади. Фақат пульс ва артериал қон босим тикланиш даврида ўзгариш мумкин. Умуман олганда,

бундай жавоб реакцияси спортчининг жисмоний машқлардан кейин функционал ҳолати ўзгармаганлигини ифодалайди.

ХУЛОСА

Қўшимча юкламага жавоб реакциясини иккинчи варианты спортчиларни функционал ҳолатининг ёмонлашишини ифода-лайди. Тренировкадан кейин қўшимча юкламага бўлган пульснинг жавоб реакциясига нисбатан анча ўзгаради, артериал қон босим эса унча ўзгармайди (қайчи феномени). Пульс артериал қон босимнинг тикланиш даври чўзилади. Бундай жавоб реакцияси шуғулланувчининг тайёргарлиги паст бўлса, ҳаддан ташқари катта жисмоний машқдан сўнг ўта чарчаш ҳолида рўй бериши мумкин.

Учинчи вариантда қўшимча юкламага мосланиш яна ҳам ёмонлашади. Чидамлилик сифатини ривожлантирувчи спорт турларига гипотоник ва дистоник жавоб реакциялар рўй беради. Тезкор куч сифатларини ривожлантирувчи спорт турлари эса гипертоник, гипотоник, дистоник реакциялар рўй беради. Тикланиш давлари анча чўзилади. Бундай жавоб реакция спортчи функционал ҳолатини ёмонлашганлиги ифодалайди. Сабаби – тайёргарлиги етарли даражада эмас. Шиддатли машқ бажаришда рўй берган учта чарчаш ҳолати деб баҳоланади.

REFERENCES

1. Юсупбаева.А.С. Совершенствование педагогических механизмов формирования здорового образа жизни в дошкольном образовании на основе физического воспитания.”Мақтаб ва ҳаёт” илмий методик журнал. № 3 2020 й.
2. Жумаев.А.Т, Маматкулов.Р.С, Султонов.А.И, Юсупбаева.А.С Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасидаги давлат сиёсати асослари “KONSENSUS XALQARO JURNALI”.2020 йил
3. Маматкулов.Р.С, Юсупбаева.А.С Тетиклаштирувчи жисмоний машқларни умумий ўрта таълим мактаблари дарсларида қўллашнинг аҳамияти. “Бердақ номидаги Қорақалпоғистон давлат университетининг АХБАРОТНОМАСИ”
4. Жумаев.А.Т, Юсупбаева.А.С Диагностика актуального уровня сформированности готовности будущих педагогов доу к научно-исследовательской деятельности. «EUROPEAN RESEARCH INNOVATION IN SCIENCE EDUCATION AND TECHNOLOGY» 2020.йил Лондон

5. Юсупбаева.А.С Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишида ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш усуллари

“Халқ таълими”илмий- методик журнал. 2021 йил

6. Адизов.Б.Р, Абдулахатов.А.Р, Худайберганаов .Ж.С, Юсупбаева.А.С, Мирахмедов.Ф.Т «The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions». TEST Engineering & Management .2020 йил

7. Юсупбаева.А.С Бошланғич синфлар жисмоний тарбия машғулотида қўлланиладиган таълим методлари “Жисмоний тарбия ва спортни оммавий ривожлантириш истиқболлари :муаммо ва ечимлари”мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари тўплами .2020 йил

8.Юсупбаева.А.С Перспектива внеучебных занятий в восстановлении,формировании и развитии личности . “Жисмоний тарбия ва спортни оммавий ривожлантириш истиқболлари :муаммо ва ечимлари”мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари тўплами .2020 йил

9. Юсупбаева.А.С, Журабоев.А.Б ,Худайберганаов Ж.С Спорт машғулотида спортчиларини тайёрлаш омили спорт машғулотида тайёргарлик даври. “Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў “ илмий –методик журнал.2021 йил

10. Маматкулов.Р.С, Худайберганаов Ж.С, Юсупбаева.А.С, Умаралиева.Д.У FEATURES OF FORMATION OF FUTURE TEACHERS FOR INNOVATIVE ACTIVITY BY MEANS OF INFORMATION TECHNOLOGIES Халқаро ВАК Ҳиндистон .2020 йил

11.Жумаев.А.Т.Турдиев.Ф.А.”Ёшлар –ўсмирларга муофиқ тафсия этиладиган жисмоний маданият турлари” Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў илмий методик журнал. 2021й. 130-133 бетлар.