

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI - SOG'LOM TURMUSH TARZINING AJRALMAS QISMI

Xasanov Anvar Toxirovich¹, G'aniyeva Saida Asqar qizi²

¹A.Qodiriy nomidagi JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti katta o'qituvchisi

²Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar sport maktablari voleybolchilarining sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini rivojlantirish muammolari haqida fikrlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: Bolalar va o'smirlar, sakrash, jismoniy sifatlar, voleybolchilar, jismoniy mashqlar.

Abstract: This article discusses the problems of developing the qualities of jumping and jump endurance of volleyball players of children and youth sports schools.

Key words: Children and adolescents, jumping, physical qualities, volleyball, exercise.

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы развития прыжковых качеств и прыжковой выносливости у волейболистов детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: Дети и подростки, прыжки, физические качества, волейбол, физические упражнения.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining maqsad va Jismoniy tarbiyaning maqsadi talabani jismonan shakllantirish va uni kasbiga, turmushiga va xayotga tatbiq etishdir. Mashg'ulot jarayonida jismoniy tarbiya o'z , umumta'limiy, sog'lomlashtirish kabi maqsadlarni qo'yadi:

Jismoniy tarbiyaning maqsadi talabani jismonan shakllantirish va uni kasbiga, turmushiga va xayotga tatbiq etishdir. Mashg'ulot jarayonida jismoniy tarbiya o'z oldiga quyidagi tarbiyaviy, umumta'limiy, sog'lomlashtirish kabi maqsadlarni qo'yadi:

- sog'lom hayot kechirishdagi jismoniy talabchanligi va o'z-o'zini ;
- nazariy va amaliy bilimlarni jismoniy tarbiya orqali o'stirish;
- jismoniy imkoniyatlarni to'liq qo'llash, kasalliklarning oldini olish, sog'liqni , o'z-o'zini himoyalash;
- jismoniy tarbiyaning nazariy bilimlarini uning uslub va ko'rsatmalarini , jismoniy mashg'ulotlardan to'g'ri foydalanish va kelgusi yo'riqchi va har xil o'yinlar bo'yicha hakamlar hay'atiga a'zo bo'lish va musobaqalarda hakamlilik qila bilish va ularni tashkil qilish.

Oliy o'quv yurtlarida talabalarga jismoniy tarbiya berish tadbirlari butun o'quv davomida quyidagi shaklda olib boriladi: o'quv mashg'uloti, jismoniy tarbiya, sport, , kun tartibida jismoniy mashqlar bilan talabalarni mustaqil ravishda shug'ullanishi, ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sportning har xil

turlari bilan sport to'garaklarida shug'ullanish. Jismoniy tarbiyaning shakllari birbirlari bilan chambarchas bog'lib, yagona jismoniy kamolotga erishish jarayonini tashkil qiladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'z yo'nalishiga qarab tashviqot-targ'ibot, o'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musobaqalariga bo'linadi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'z yo'nalishiga qarab tashviqot-targ'ibot, o'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport musobaqalariga bo'linadi.

Tashviqot-targ'ibot yo'nalishining maqsadi talaba, o'qituvchi va institut, o'rta maxsus o'quv yurti xodimlari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishiga, jismoniy tarbiya malakalarini egallashga qaratilgan.

O'quv-tayyorgarlik mashg'ulotlari maxsus tibbiyot-sog'lomlashtirish guruhlarida qatnashadiganlar bilan o'tkaziladi. Uning maqsadi-mashg'ulotlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'stirish. Bu yo'nalish, ayrim milliy o'yin belgilari, mashqlari va turli xil harakatli o'yinlar kiradi.

Sport musobaqasi yo'nalishiga-sport turlari qoidasi asosida o'tkaziladigan, asosan bu yerda sportda yuqori natijaga erishish maqsad qilib qo'yiladi.

Zamonaviy sanoat ishlab chiqarishi va hayot muammolari bo'lajak mutaxassislarga katta talablar qo'ymoqda. Mutaxassislar tayyorlashning umumiy tizimda kasb hunar kollejlari jismoniy-tashkiliy ishlarni uyushtirish muhim rol o'ynaydi. Mutaxassislar tayyorlashni to'g'ri tashkil qilish, ularning kasbiy layoqatliligini ta'minlaydi. Bugungi va bo'lajak ziyolilarning jismoniy tayyorgarligi bir qator masalalarni hal qiladi.

Sog'liq - har bir odam, jamiyat, mamlakatning bebaho boyligi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining rasmiy hujjatlarida odam sog'lig'i 100 foiz deb qabul qilinadigan bo'lsa, uning 20 foizi naslga, 20 foizi tashqi muhit sharoitiga, 10 foizi tibbiyotga va nihoyat 50 foizi turmush tarziga bog'liqligi haqida ma'lumot berilgan. Demak, sog'liqning asosiy qismi har bir odamning turmush tarziga bog'liq. Sog'lom turmush tarzining asosiy qismini harakatlanish faolligi tashkil etadi.

Italiyaning jahonga tanilgan shoiri Torkvato Tasso shunday yozgan:

“Harakatlanish o'zining ta'siriga ko'ra har qanday davolash omillarining o'rnini qoplay oladi, ammo dunyoda ma'lum bo'lgan barcha davolash omillari birga qo'shilganda ham harakatlanish faolligining ijobiy ta'sirini almashtira olmaydi”.

Darhaqiqat, million yillar davomidagi evolyutsiya jarayonida ajdodlarimiz organizmi mashaqqatli jismoniy mehnatga, tinimsiz harakat qilishga moslashgan. Yirtqich hayvonlarga qarshi, tabiatning ayovsiz ta'siriga qarshi kurashda muskul

kuchini to'liq safarbar qilish natijasidagina ajdodlarimiz o'zlarini himoyalay olganlar va tur sifatida saqlanib qolganlar.

Odamning biologik evolyutsiyasi taxminan yuz ming yil muqaddam nihoyasiga yetadi. Ammo, bu vaqt davomida odam tanasining anatomik tuzilishi deyarli o'zgarmagan. Shu bois, odam organizmi, yuz ming yil muqaddam bo'lganidek, hozir ham, doimiy jismoniy mehnatga, tinimsiz harakatlanishga moyil va shunga talabgor.

Fan va texnikaning rivojlanishi, ijtimoiy turmush sharoitining yaxshilanishi tufayli hozirgi davr odamlari faoliyatida, turmush jarayonida jismoniy mehnat hajmi keskin kamaydi. Sir emas, hozirgi kunda aksariyat erkaklar daraxt kesib o'tin yormaydi, yantoq chopmaydi, har kuzda uy tomini shuvamaydi, qishda tomdagi qorni kuramaydi. Shaharlik ayollarimiz suv tashib, qo'llarida kir yuvmaydilar, yantoq yoki g'o'zapoya yoqib non yopmaydilar. Piyoda yurish ham keskin kamaygan.

Jismoniy mehnat hajmining kamaygan o'rni harakatlanish faolligining ortishi bilan, ya'ni jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan to'ldirilishi lozimligi olimlar tomonidan allaqachonlar isbotlangan. Bu haqda ko'plab tavsiyanomalar yaratilganligiga qaramay, aksariyat odamlar kam harakatlanishni afzal ko'rib, o'z sog'liqlariga ziyon yetkazmoqdalar.

Ta'kidlash lozimki, sportchi, hatto Olimpiya chempioni ham, umumiy jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanishi kerak. Chunki, sportning har bir turida o'ziga xos standart mashg'ulotlarni bajarishga ko'proq e'tibor beriladi. Organizm uchun esa, har tomonlama jismoniy chiniqish talab etiladi.

Taniqli gerantolog olim, akademik Aleksandr Bogomoletsning fikriga ko'ra "Oqilona yashashning muhim omili – harakatlanish faolligidir. Tananing hamma to'qima – a'zolari muntazam ravishda faol harakatlanishi zarur. Harakatlanishning yetishmasligi tufayli to'qima-a'zolarida yangilanish, yosharish jarayoni buzilib, qarish – keksayish jarayoni tezlashadi".

Sog'lom turmush tarzi qoidalarining, kattalarning kam harakatlanishidan tashqari buzilishining yana bir ko'rinishi shundan iboratki, chaqaloq tug'ruqxonadan uyga kelishi bilanoq, u bir necha qavat matolar bilan qimirlay olmaydigan darajada yo'rgaklanadi, beshikka yotqizib bir necha soatlab bog'lab qo'yiladi.

O'quvchi-talabalarni jismoniy tarbiya darsida sog'liq guruhlariga ajratish.

Maktab, kollej, litsey o'quvchilari va Oliy ta'lim muassasasi talabalari har o'quv yilining boshida, tibbiy nazoratdan o'tkazilib, jismoniy tarbiya fani darsiga qatnashishi bo'yicha 3 ta sog'liq guruhlariga bo'linadilar:

Birinchi asosiy sog'liq guruhiga - jismoniy rivojlanishi me'yorida bo'lgan, sog'lom bolalar va o'smirlar kiradi. Ular jismoniy tarbiya fanining o'quv dasturi

bo'yicha hamma mashg'ulotlarni to'liq hajmda bajaradilar, sinov va imtihon topshiradilar;

Ikkinchi tayyorlov sog'liq guruhiga - jismoniy rivojlanishi kuchsiz, qandaydir surunkali kasalligi bo'lgan bolalar va o'smirlar kiradi. Ular jismoniy tarbiya darsiga asosiy guruh bilan qatnashadilar. Lekin, yuqori tezlikda bajariladigan katta kuch talab qiladigan mashg'ulotlardan ozod etiladilar. Shuningdek, ularda ushbu fanning sinov va imtihondan yengillik beriladi. Ular o'quv yurti shifokorining nazoratida turadilar. Ularga vaqti-vaqti bilan sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkaziladi. Jismoniy rivojlanishi va sog'lig'i tiklanganidan keyin, kelgusi o'quv yilidagi tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra, ular birinchi asosiy sog'liq guruhiga o'tkazilishlari mumkin;

Uchinchi maxsus sog'liq guruhiga - qandaydir surunkali kasalligi bo'lib, u tez-tez xuruj qilib turadigan, shikastlanish (bug'im chiqishi, suyak sinishi, miya chayqalishi va hokazo) tufayli sog'lig'ida jiddiy salbiy o'zgarish bo'lgan bolalar va o'smirlar kiradi. Ular jismoniy tarbiya fani darsidan ozod etiladilar.

Bularning kasalligini turiga qarab, alohida jadval bo'yicha haftada 1-2 marta darsdan tashqari paytda davolash jismoniy mashg'uloti o'tkaziladi. Mashg'ulotni tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisi shifokor maslahati bilan o'tkazadi.

3. Maktab o'quvchilari bajaradigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

Sport mashg'ulotlari bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, organizmning barcha to'qima-a'zolarini fiziologik faoliyatini takomillashtiradi, sog'lig'ini mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi.

Ammo, ayrim hollarda kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarni ehtiyotsizlik bilan maxsus sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb etish, ular organizmini zo'rqiqtirib, sog'lig'iga va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (N.B.Zimkin, G.M.Krakovyak va boshqalar).

Yosh sportchilarni musobaqalardagi yutuqlari (rekordlari)ni jadallashtirish maqsadida, ular organizmini zo'rqiqtirib, katta hajmdagi mashqlar bilan trenirovka o'tkazish sport tibbiyoti fani talabiga zid hisoblanadi.

Sportchining musobaqalardagi yuqori ko'rsatgichi trenirovka mashqlarini qat'iy rejim bilan vrach-pedagogik nazorati ostida o'tkazilishi natijasida erishilgan bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Волейбол. ЗАР КАЛАМ, Т. 2005.
2. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. к.п.н., Т., 2002.

3. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17-летнего возраста. ЖТ и ПФК, № 5, 1993.
4. Кондак Н.Н. Развитие прыжковой выносливости у волейболистов на основе моделирования ответных реакций организма, Автореф, дисс.к.п.н., Киев, 1985.
5. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена, М, С.Россия, 1975.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев, 1999.
7. Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов, Автореф. дисс. к.п.н., М., 1987.
8. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет, Автореф. к.п.н., М., 1990.