

Abduraximov Davron
Dilmurotovich

JISMONIY TARBIYA **VA SPORT**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TALIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Abduraximov Davron Dilmurotovich

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
(60111900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy
tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi uchun)

Darslik

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Chirchiq -2023
«Yangi chirchiq book

UO'K 373;796/799
KBK 74.1;75.6
A-20

Abduraximov D. D. / Jismoniy tarbiya va sport / Darslik,
Chirchiq.: «Yangi chirchiq book», 2023. – 232 bet

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv dasturlarga binoan 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi talabalari o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bayon qilingan. Oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

Muallif:

D.D.Abduraximov Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Bolalar sporti" kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

A.A.Abdullayev Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Bolalar sporti" kafedrası mudiri, PhD dotsent.

X.Matniyazov UrDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası, dotsent v.b., PhD.

ISBN 978-9910-9964-0-5

© Abduraximov D. D., 2023
© «Yangi chirchiq book», 2023

KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida ixtisari chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shuningdek, ta'lim mazmunini modernizatsiyalash, ilg'or xorijiy tajribalar asosida ta'lim sifatini oshirish bugungi kunning muhim vazifalari sirasiga kiradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidori sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahorati sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud[2].

Ta'lim va tarbiya masalasi barcha davrlarda eng dolzarb, e'trangi taqdirimizni hal qiluvchi vazifalardan biri bo'lib kelgan[1]. Chunki, mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga hissa qo'shadigan yuqori malakali, etuk mutaxassis kadrlar tayyorlash bevosita ta'lim tizimining rivojiga bog'liq.

Shuning uchun oliy ta'lim tizimining o'quv rejasida keltirilgan o'quv fanlaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sport fanining maqsadi, mazmuni va o'qitish usullarini takomillashtirish zarurati shu soha mutaxassislari va mutasaddilari zimmasiga ulkan mas'uliyatni yuklaydi. Zero, oliy ta'lim tizimida qayd qilinganidek, jismoniy tarbiya va sport bu fanni o'qitishdan ko'zlangan asosiy maqsad: talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, ularni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi lolozimligi bilan belgilanadi.

Mazkur darslik oliy ta'lim tizimining 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi o'qitiladigan jismoniy tarbiya va sport fanining o'quv rejasida hamda fan dasturi asosida yaratilgan bo'lib, mazkur fan bo'yicha o'z bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga imkon beradi.

I BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

1.1. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi

Zamonaviy gimnastika-bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar va metodik usullar tizimidan iborat bo'lib, insonning salomatligini mustaxkamlashda, uning bir tomonlama jismoniy rivojlanishida hamda jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, eglivchanlik, chidamlilik va chaqonlikni takomillashtirishda qo'llaniladi. Gimnastika mashg'ulotlari kishilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari uchun zamin yaratadi, ular barchaga yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog'liq bo'lmagan holda mos kelaveradi. Gimnastika mashg'ulotlari muskullarning bir tekis tarqagiy etishiga imkon beradi, chiroyli qaddi-qomatning shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Rang-barang bo'lgan gimnastika mashqlari belgilangan muskullar guruhiga, ularning tanlab ta'sir ko'rsatish tabiatiga, jismoniy yuklamalarni aniqlash me'yoriylash mavjud ekanligiga ko'ra uni jismoniy tartibning o'z o'rniga ega bo'lgan vositasiga aylantiradi. Shuning uchun ham u maktabgacha tarbiya muassasalarida va o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarishda, armiya va sportda ham o'zining keng o'rnini topgan. Birorta sport turi yo'qki, unda gimnastika mashqlari ishtirok etmagan bo'lsin. Gimnastika mashqlaridan engil atletkachi, kurashchi, basketbolchi va shu kabi sport turi vakillarini tayyorlash hamda maxsus vazifalarni hal qilishda keng foydalaniladi.

Gimnastika mashqlari oliy ta'lim muassasalarida, talabalarining o'quv mashg'ulotlarida ham, sport seksiyalaridagi trenirovka mashg'ulotlarida ham o'z o'rnini topgan. Gimnastika mashqlari ertalabki gigiyenik batantaryayada, mustaqil uy mashqlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi va badantariya daqiqalarida ham muhim hisoblanadi[13; 25 sl].

Gimnastika, shuningdek, oliy ta'lim muassasalari talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashda ham qo'llaniladi. Talabalar gimnastika mashg'ulotlari davomida yurish, yugurish, tirmashib chiqish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, yukni ko'tarib yurish va olib o'tish kabi ko'nikma va hayotiy muhim malakalarni egallaydilar va takomillashtiradilar. Ular barcha mehnat faoliyati davomida kerak bo'ladi.

Tajriba "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yor va talablarini bajaranda, o'quv mashg'ulotlariga jiddiy munosabatda bo'lganda, u yda gimnastika mashq mashg'ulotlarining muntazam bajarandagina ijobiy natija berishini ko'rsatmoqda.

Oliy ta'lim muassasasining barcha talabalari, ayniqsa, bittiruvchilari, o'z o'rtog'lar bilan ertalabki gigiyenik yoki ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotining tashkil etish hamda o'tkazishni bilishi kerak. Ular bu ko'nikma va tashkilotchilik malakalarini o'quv mashg'ulotlarida o'zlashtirib oladilar.

1.1.1. Gimnastik xafvsizlik qoidalarini

Gimnastika bilan shug'illanayotganda kuzatiladigan xafvsizlik faktorlari hisoblanadi.

A) Xafvsizlik qoidalariga doimo rioya etishga ishonch komil qiling.

1) Jihozlarning matlarga to'g'ri joylashtirilganiga ishonch komil qiling.

2) Jihozlarni harakatlanishda ular orasida etarli joy bo'lishiga ishonch komil qiling.

3) Jihozlarning balandligi, kengligini gimnastga mosligini tekshiring.

B) Kuzatuv.

1) Gimnastika o'z mashqlarini faqatgina etarli tajribaga ega kuzatuvchi qo'l ostida amalga oshirishi kerak.

2) Qo'shimcha yordamchi, ko'tarib turuvchi jihozlarni ishlatilganda ularning mustahkamligiga e'tibor bering.

5) Shaxsiy g'amxo'rlik.

1) Yuvelir mahsulotlarini taqmaning.

2) Sport kiyimi bor sumkangizni yo'qotmang.

3) Gimnastik mashqlardan oldin tanangizni qizdiring.

4) Gimnastik tayyor bo'lmagan mashqlarni bajarishga ruxsat bermang.

5) Tana to'lliganda gimnastikani mahoratini ko'rsatishga yo'l qo'ymang.

6) Gimnastikadan talab qilinayotgan mashqning uni qo'llidan kelishiga ishonch hosil qiling.

7) Xafvsiz qo'nish jarohatlanishni xafvini kamaytiradi.

Gimnastikada umumiy intizom va xafsizlik-gimnastikadagi shikastlanishlar asosan bo'yusummaslik va o'zbiarmonlik ortidan kelib chiqadi. Shuning uchun mashg'ulot paytida intizomni yuqori darajada o'rnatish juda muhimdir. Intizomga qattiq rioya qo'yilmoq kerak.

Eshshak mindi, har-xil o'yinlar, zalda yugurib yurishga ruxsat bermaslik kerak. Tarbiyani yaxshi standart, o'z-o'zini boshqarish gimnastikani asosiy talabdir.

1.1.2. Jarohatlanishni oldini olish

Har qanday jismoniy harakat paytida potentsial shikastlanish hafi bo'ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu erda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarining jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof hafsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga etibor bering.
2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab boring va bu davomda quvvati va kuchini oshirib boring.
3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qo'nish texnikasi va hafsiz yiqilish metodlarini o'rgating.
4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin sinfini qizitib oling.
5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin xafsiz, zamonaviy elementlarni ishlatib.
6. Individual gimnastikachi qobiliyatiga mos harakat tanlang.
7. Ogoh bo'ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni - Gimnastikachiga o'rgatilganidan qat'iy nazar tez tibbiy yordam ko'rsatish jarayonini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak[9].

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

- A) Qo'llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.
- B) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.
- S) To'liq jihozlangan birinchi yordam to'plami.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolati birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lchovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar. Po'rsildoqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lni ishgalanishi sabab bo'ladi. Shillinishi esa mat va gimnastik jihozlar bilan ishgalanishi bilan vujudga keladi. Muskularning shikastlanishiga esa oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi. Muskularning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi. Ko'karishlarga esa yiqilish va ishgalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shikastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umrtqa jarohatida esa malakali tibbiy yordam darkor.

1.1.3. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari

Sportdagi narkotiklar. Gimnastika sporti narkotik moddalarga boy bo'lgan tekshiruvlarda aniq qatnashadi. Ayblovlar erak gimnastlarda rivojlangan katta kuchga nisbatan tayyorlanadi. Biroq bu holat shug'ullanish, gimnastik chiqishlar, glyoxvand moddalarga bog'lanmagan bo'ladi. Sportchining ustunligini oshiruvchi va chiqishlarga halal beruvchi moddalar, xalqaro miqyosida taqqlangan. Quyidagi narkotik moddalar gimnastlarni chiqishiga ta'sir ko'rsatadi:

Stimlyatorlar. Stimlyatorlar ziraklikni oshiradi va charchoqni kamaytiradi. Biroq ular to'g'ri qaror qabul qilishni yo'qotadi. Bu esa, gimnastni chiqishidagi kritik aspektidir.

Anobalitik steroidlar. Anobalitik steroidlar testesterollardek kuch va quvvatni oshiradi. Shuningdek, tana hajmini ham oshiradi. Bu esa, og'irlikni oshishida zararlidir.

Betabloker. Bular asosan qonning bosimini boshqarishda ishlatiladi. Biroq ular javob berishga ta'sir etadi. Bu esa, yana sportchi harakatlarga xavfdir[13].

Diaretiklar. Og'irlikni tezda kamaytirishda diaretiklardan foydalaniladi. Biroq ular kuch va quvvatlarni kamayishiga sabab bo'ladi. Bu ham gimnast uchun foyda bo'lmaydi.

Qon dopingi. Transport vazifasini bajaruvchi qizil qon xujayralari chidamlilik mashqlarida o'sishini ta'minlaydi. Bu esa, ko'p kislorodni