

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ



“GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN”

фанидан маъруза матни

МАЪРУЗА № 5

МАВЗУ: GIMNASTIKANING TURLARI

Тузувчи: ўқитувчи. Зуфаров Тимур Умарович

ЧИРЧИҚ-2019

5 MAVZU: GIMNASTIKANING TURLARI

REJA:

1. Sogʻlomlashtiruvchi turi
2. Sport turlari
3. Amaliy turlari
4. Ishlab chiqarish gimnastikasi.
5. Mashgʻulotlarning uslubiy xususiyatlari.

1. Sogʻlomlashtiruvchi turi.

1- guruh - Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turlari. Bu guruh gigienik va atletik gimnastikani oʻz ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shugʻullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funktsiyalarini takomillashtirish maqsadida qoʻllaniladi.

2. Sport turlari.

guruh - Gimnastikaning sport turlari. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yoʻnalishiga ega boʻlib, sport turlari sifatida targʻib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini koʻrsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastika koʻp kurashining murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

3. Amaliy turlari.

2. guruh - Gimnastikaning amaliy turlari. Bunga quyidagilar : ish kuni tartibiga kiritiladigan mehnatkashlarning sogʻlomlashtirishga, ish qobiliyatini oʻstirish va shu asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi. Korxona gimnastikasi asosan mehnatda mudofaa va sport faoliyatida eng yaxshi natijalarga erishishni taʼminlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrish uchun qoʻllaniladigan kasbiy, amaliy, harbiy amaliy va sport amaliy gimnastikasi kiradi. Davolash jismoniy tarbiyasining asosiy qismi boʻlgan turli xastalik va jarohatlarni davolash uchun qoʻllaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan

davolash gimnastikasidan iborat.¹

4. Ishlab chiqarish gimnastikasi

Gimnastika ishlab chikarishda o'zbek jismoniy tarbiyasi tizimining bir bulagi xisoblanadi.

Ishlab chikarish gimnastikasi mehnatkashlar sogligining mustahkamlanishiga yordam beradi, va shu asosida mehnat unumdorligining usishiga hamkorlik kiladi.

Ishlab chikarish gimnastikasi - bu ish kupi tartiblarida jismoniy mashqlarni qo'llashniig, amaliy jismoniy tarbiyaning tadbirlaridir. Uning maksadi - ishchilarning sogliklarini yaxshilanishiga va mehnatga layoqotligining oshishiga ta'sir ko'rsatish va ishlab chikarishning usishiga yordam berish

Ishlab chiqarish gimnastikasining vazifalari:

1. Ishga muvofik ravishda yondashish va kirishishni ta'minlash; toliqishni kamaytirish va optimal (eng muvofik) ishga yaroklilikini yanayam tezrok kayta tiklanishiga kumaklashish.

2. Soglikni yaxshilash.

3. Uyushqoqlikni va tartibililikni tarbiyalash.

Ommaviy jismoniy - soglomlashtirish va sport ishlariga jalb qilish.

Ishlab chikarish gimnastikasi zamonaviy jismoniy tarbiya sistemasining bir bulagi, va ishlab chiqarishda soglomlashtirish tadbirlaridan biri xisoblanadi. Uning maqsadi mehnatkashlarning sogligini yaxshilanishiga yordam berish, ishga yaroqlilikning oshishiga va ishlab chiqarishning oshishiga kumak berish.

Ishlab chiqarish gimnastikasi ham aqliy, ham jismoniy mehnat bilan band bulgan kishilar uchun bir xil tarzda zarur va foydalidir. Ishlab chiqarish gimnastikasi - organizmning faoliyatning bir ko'rinishidan ikkinchi ko'rinishiga utishiga asoslangan, xordik chiqarishning ko'rinishlaridan biridir, ular aktiv va passiv bulishi mumkin.

Ishlab chiqarish gimnastikasining fiziologiya asoslari

1905 yili organizmning charchashi muammolari ustida ishlayotgan

I.M.Sechenov. Fiziologik nuktai nazardan dam olish bilan absolyut tinchlikka

¹ Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi - Tashkent, 2011 y. 238-245 b.

erishib bo'lmaydi va erishib bo'lmashligini isbotladi. Bir mehnat faoliyatining ikkinchi bilan almashinishi, dam olishning shakllaridan biridir. I.M.Sechenov tajribada agar bir organ mehnat jarayoni davomida vaqtincha mehnat faoliyatini tuxtatsa, u tez orada o'zining mehnatga yarokliligini tiklaydi va buning bilan faol xordik chikarishning ustunligini isbotlab berdi. I.P.Pavlov, bosh miya xujayralarining doimo bir -xil nuktasini ko'zgatish mehnatga layoqatlilikni pasayishiga olib kelishini isbotladi, lekin, agarda faoliyatning xususiyati o'zgartirilsa va kuchlanish va ko'zgalish jarayonlari boshka nerv tugunlariga (xujayralariga) o'zgartirilsa mehnatga layokatliligi qayta tiklanadi. Shunday qilib bir ko'rinishdagi faoliyatning ikkinchisi bilan almashinishi, charchagan bosh miya kobigi xujayralariga dam beradi.

N.E.Vedenskiy dam olish insonning to'liq umumiy faoliyatsizligini faraz qilmasligi to'g'risidagi xulosaga keldi. Vokelikning yangi muxitiga diqqat e'tiborniig kunirilishi va ishning oddiy o'zgarishi bilan xordik chikarishga erishish mumkin.

Faol xorlikuning ishlab chiqarish sharoitlarida qo'llaninishi bir kator olimlar Ye.M.Marshak, A.N.Krestovnikov, I.M.Sarkisov-Saozanin ilmiy ishlarining mavzusi bulib xizmat qildi va insonning keyingi mehnatga layoqatliligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidladilar.

Ularning ko'zatishlari buyicha faol xordik o'zokrok ta'sirga ega va "urtacha kuchlanishlarda" yanada sermaxsuldir.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mobaynida ko'zgalish jarayonlarining va bosh miya kobigida tormozlanish yuz beradi va nafas olish va yurak-qon tomirlari sistemasining faoliyati kuchayadi.

Professor S.A.Qosimovning-tajribaxonasida ishlab chiqarish gimnastikasidagi bir me'yordagi ish dinamikasini saqlashdagi ijobiy ahamiyati ko'rsatilgan.

Undagi ma'lumotlarga ko'ra ishlab chiqarish gimnastikasi ishlab chiqarish ishlari mobaynida rivojlanib kelayotgan (usib, kuchayib) toliqishni ogoxlantirishga imkon beradi. Ishlab chiqarishdagn toliqishning moxiyati dinamik stereotipining

chidamliligining bo'zilishidan iborat.

Ishlab chiqarishdagi toliqishga quyidagilar kiradi: ishlab chiqarishdagi mehnat unumdorligining pasayishi, ishlovchining charchaganlik alomatlari, ish tartibining bo'zilishi, bir-xil makomlilikning bo'zilishi va fiziologik vazifalarning muvofikliklarining bo'zilishi.

Mehnat va dam olishning to'g'ri tartibi - bu mehnat va dam olishning almashinishidir, qaysini bu jarayon davomida ishchi dinamik stereotipning eng yuqori darajasiga erishishlari va soglik va mehnat unumining yuqori darajasi ta'minlanadi. Bir kunlik xaftalik almashinish tartiblari farklanadi.

Almashinish tartibi kuprok ahamiyatga ega. Mehnat jarayoni davomida dam olish tanaffuslari shunday taksimlanishi kerakki, ishlab chiqarishdagi xorishni uning boshlanish vaqtida oldini olish kerak.

Ishlab chiqarish gimnastikasiing asosiy shakllari:

1. Kirish gimnastikasi (badantarbiyasi).
2. Jismoniy to'xtalish.
3. Jismoniy daqiqa.
4. Ishdan so'nggi gimnastika (badantarbiya).

5. Kirish badan tarbiyasi ishdan oldin utkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni ishlab chiqarish jarayoniga tayyorlash, organizmni tarbiyalab yetishtirish jarayonini tezlashtirish, mehnat qobiliyatini oshirish.

Kirish badantarbiyasi ish vaqti xisobiga utkaziladi va 6-8 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 7-8 ta mashg'ulotlardai iborat. Eng kup ogirlik mashg'ulotlarning urtasida utkazilishi kerak. Mashg'ulotlar ishning makomiga To'g'rilanishi kerak.

1. Jismoniy tuxtalish - bu faol dam olishning shakllaridan biridir. Jnsmoniy tuxtalish ish kunining maxsus tanaffusi davomida ish joyida yoki ustaxonaga yakin bulgan binoda utkazdiriladi. Ishchilarda diqqat - e'tibori susayadi, kaysiki asab markazlari charchaganda, yana ishlab chiqarish pasayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu asosan odatda ish kunining birinchi navbatining tugashiga 1,5-2 soat kolganda yuz beradi.

Jismoniy to'xtalish - charchashni pasaytirish va ishlash qobiliyatini kutarishga yunaltirilgan. Jismoniy tuxtalishning - mashqlari dinamik xususiyatga ega bulishi kerak, sodda bulishi, mehnat harakatlarining bajarish xususiyatlariga ega bulgan ishchi vaaiyatlari va harakatlarini o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish, mashklar inobatga olgan xolda to'zilishi kerak.

Eng ko'p vazifalar mashg'ulotlarning birinchi Bo'limida olib borilishi kerak. Jismoniy tinishlar yigindisida kasbga oid mehnat faoliyatidan muskullar faoliyatining boshka ko'rinishiga o'zgartiriladigan mashqlar ko'zda tutilishi kerak. Ish kunining tanaffusi paytida utkaziladigan jismoniy tinilinish, faol jismoniy tinilinish - bilan tulik almashinishi mumkin, lekin kisman - yarim faol jismoniy tinilinish bilan ham tuldirilishi mumkin. Unda vaktning bir kismi tulik utirishga, yotishga va yarim yotishga ajratiladi.

Har xil kasbdagi ishchilarning mehnat sharoitlari har xil,shuning uchun tolikishdan ogoxlantiruvchi va pasaytiruvchn vositalar belgilanishi kerak, ishlab chikarish badan tarbiyasi mashqlari xech kachon hamma kasblar uchun va hamma baxt bir xil bulib kolmasligi kerak.

Ushbu ishlab chikarish jarayoni uchun u yoki bu ishlab chikarish badantarbiyasi mashqlarini tanlash uchun ushbu korxonaning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish kerak.

Misol uchun, agar texnologiya jarayonlar sharoitida ish joyini tashlab ketib bo'lmasa, bunday xolatlarda fakat kirish badantarbiyasi mashqlari utkazdiriladi, lekin bu paytda uning davomiyligi 10 daqiqagacha o'zaytiriladi. Insonning mehnati kuchli diqqat e'tibor va harakatlarning chegaralangan uchun jismoniy madaniy tinchlanishlar ayniqsa muxumdur.

2. Jismoniy madaniy daqiqalar - ishlab chikarish badan tarbiyalarining bir ko'rinishidir. Uni ugirib xizmat kiluvchi, akliy mehnat xizmatchilarn uchun utkaziladi.

Korxonaning O'quv xonalarida utkazdiriladi. Davomiyligi 1,5 dan 3 daqiqagacha, ish kupi davomida bir-ikki marotaba utkazdiriladi. Uncha katta bulmagan, odatda. 3 ta mashqlardan iborat, jismoniy mashqlar yigindisini o'z

ichiga oladi. O'quv muassasalarida uni 1-15 daqiqa mobaynida utkazish lozim. 4. Mehnatdan keyingi badantarbiya. Uning vazifasi - mehnatdan keningi kunining tuplanishiga yordam berish. Bu ko'rinishdagi badantarbiya mashg'ulotlarini dush kabul qilish bilan uygunlashtirish lozim.

Mashg'ulotlarning davom etish muddati 10-20 daqiqa, mashqlarning soni 8-10 ta. Ishlab chikarish badantarbiyalarga tayyorgarlik ko'rish majburiydir. A) Mashg'ulotlar utkaziladigan joyning kerakli bulgan sanitariya - gigienik xolatini ta'minlash: xavo almashinishini yaxshilash, changlanishni yukotish, nokerak bulgan buyumlarni yukotish. Har bir Mashg'ulotning boshlanishidan oldin binoni yaxshilab tekshirib chikish kerak, ochik bulgan oyna yoki fortochka ichida yonida shugullanish zarur.

Ayollar oyoklaridagi baland poshnali poyafzallarini shippaklarga almashtirishi lozim;

B) Ishlab chikarishning xususiyati va sharoitini urganish, berilgan tsex, ishlab chikarish va kasb xususiyatlarini aniqlash.

V) Ishchi va xizmatchilarning jinsi, yoshi sogligining xolati, jismoniy tayyorgarligi va boshka munosabatlarda ularning tarkibini urganish.

G) Ishlab chikarishdagi badantarbiya mashqlarini shunday xisob bilan utkazish yanada qo'lay va maksadga muvofik bular ediki, mashqlar utkaziladigan joyiga tsex yakin bulsa va bunga bor-yugi 1 daqiqa ketsa lozim.

D) Ishlab chikarish badantarbiyasi mashg'ulotlari boshlanishidan avval tashvikot tushuntirish ishlarini olib borish lozim.

E) Xizmatehilaming mehnati jarayonidagi kupchilik xolatlariga e'tibor berish kerak.

Utirgan xolda ishlaydigan shaxslar uchuy ishlab chikarishdagi badantarbiya mashg'ulotlari utirgan xolda utkazdiriladi, tik turib ishlaydigan xizmatchilar uchuy esa utirgan xolatning dastlabki xolatida mashg'ulotlar utkaziladi.

1. Uyku oldidan utkaziladigan badantarbiya mashqlari. Uning maksadi - tinch va chuko'r uykuga qo'lay bulgan sharoitlarni belgilab berish. To'g'ridan-tutri uykudan oldin bajariladn. Davomnyligi 5-7 daqiqa, mashqlar soni 8-10 ta. U sekin,

bosik xolatda, tinch, xech kanday kuchlanishlarsiz bajariladi. Bu mashqlardan so'ng oyok, yelka, buyin, gardan va yuzni o'z-o'zi massaj qilish tavsiya etiladi. Analizatorlarning sezgirligi darajasi uygongandan so'ng yukori buladi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chikaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan buladi.

Uyqudan so'nggi nerv sistemalarining ko'zgaluvchanligi va mehnatga yarokliligi nerv sistemasnga kancha kup retseptiv zonalardan signallar kelib tushsa, shuncha kup kuchayadi.

Signallar okimining kamayishi esa markaziy nerv sistemasining ko'zgaluvchanligini pasaytiradi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati: markaziy nerv sistemasiga juda kuchli kupgina analizatorlarnnng retseptorlarining signallari okimi kelib tushadi, ayniksa proprio-retseptorlardan, bu markaziy nerv sistemasining tez ko'zgalishiga va mehnatga yarokliligi normalligini kayta tiklaydi. Sovuk, suv jarayonlarn va chinikish. Agar ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovukka va suv bilan buladigan ta'sirlari bilan birgalikda utkazilsa, nerv sistemasining ko'zgalish jarayoni tezrok yulga kuyiladi. Tashki muxitdagn ayrim ko'zatuvchilarnish ta'sirlari (suv jarayonlari, toz xavo va kuyoshning ta'siri) nerv sistemasining ko'zgalishi bilan bir katorda organizmning chinikishiga yordam beradi. Limfa aylanishinnng kuchayishi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma kismmlarini harakatga keltirish hisobiga limfa aylanishining kuchayishiga yordam beradi (sog'lom va urtacha xolatdagi kishilarda) va shuning bilan tukimalarning shishishini (salkishini) yukotishga yordam beradi, masalan kovoklarni, darhol uyqudan turgandan so'ng.

Yurakning va upkaning normal faoliyatining kayta tiklanishi,odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Yana ertalabki jismoniy mashqlarning ahamiyati uykudan keyingi xolatlarni yukotishdan iborat emas. Bu axir doimo va tez-tez utkaziladigan muskul mashqlaridir, kaysiki insonning harakatdagi faoliyatini ifodalovchi asosiy sifatlarini yaxshilaydi: kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv sistemasi tomonidan doimiyiligini yaxshilaydi;

sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida mvojlanuvchi muskullarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saklab kolishga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar:

1. Sog'likni mustahkamlaydi va organizmni chiniktiradi.
2. Insonning uykudan keyingi mehnatga layokatini tezda oshiradi.
3. Nerv-muskul apparatini mustahkamlaydi.
4. Nafas olish va kon almashinuvi, uyku va ishtaxani yaxshilaydi. Moddalar almashinuvini oshiradi .
5. Doimiy jismoniy mashq xisoblanadi va muskul apparatlarini shugullantiradi, nafas olish va organizmning boshka sistemalarini shugullantiradi, harakatdagi faoliyat davomida tezlikni, chidamlilikni, kuchni oshiradi.
6. Irodani tarbiyalaydi.

Izox buyicha.

Ertalabki jismoniy mashg'ulotlar ish kunining boshlanishidan oldin utkazdirilgani uchun keyingi mehnatga yarokliligini yomonlashmasligi uchun jadalligi xaddan tashkari bo'lmasligi lozim. Undan keyin tetiklik buladi, charchok emas. Mashqlarning darajasiga qarab insonning funktsional imkoniyatlari sezilarli darajada mukammallashtiriladi, mashq ko'rgan, shugullanib yurgan shaxslarda, xattoki shunday mashqlar: yugurish, changida yurish, velosipedda unish, otda yurish va so'zish keyingi butun kun davomidagi mehnatga yarokliligini oshiradi.

Umumiy ta'sirlar. Ertalabki gigienik badantarbiya insonning sogligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tetiklik, xayotga ishonch, o'z kuniga ishonish, mehnat qilishga ishtiyok uykotadi, irodani tarbiyalaydi.

Agar insonlar sistematik (doimiy) ravishda badantarbiya mashqlarini bajarib yursa uykudan uygotibgina qolmay, balki uning barcha organlari va sistemalari faoliyatini oshiradi va insonlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Mashqlar shartlar talab kilmaydi. U kam vakti oladi, yashash joyidan, yil faslidan va ob-xavoning sharoitlariga qarab kolgan emas, maxsus uskunalar talab

kilmaydi, uyda, maktabda, lagerda va kunning har-xil vaktida utkazilishi mumkin. (uykudan so'ng, ish davomida, uykudan oldin).

Utkazishning (amalga oshirishning) tashki shart-sharoitlari. Ertalabki mashqni xavosi almashinadigan xonada olib borish kerak. Kunning ilik, paytlarida mashqlarni ochik xavoda utkazish lozim. Mashg'ulotlar uchun kiyim-boshlar yengil va harakatlarga xalal bermaydigan bulishi lozim.

Amalga oshirish uslubi. Yurakning urishi. Mashqlarni bajarish paytida nafas olishni tutib turmaslik lozim. Chuko'r va bir zaylda nafas olish kerak. burundan nafas olib, ogizdan chikarish kerak. Kuchli yurak urishini va nafas olishni keltirib chiqaruvchi mashqlardan so'ng (sakragandan so'ng, utirib turish, joyida turgan xolda yugurish) xonada (yoki xovlida) 30-90 soniya davomida yurib turish lozim.

Mashqlar charchak keltirib chikarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga ugish lozim va shu bilan bir katorada asta- sekinlik bilan organizmga kuchlanishni kupaytirish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning kiyinlashuvi xisobiga, kaytarilishlar soni xisobiga, harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagn tuxtalishlarni kamaytirish xisobiga oshiriladi.

Mashqlarning tarkibi.

Xilma-xil badantarbiyaviy mashqlar: sakrash, yugurishdagi yengil atletikaviy mashqlar, so'zish, eshkak eshish, nayza otish, ogirliklar kugarish.

O'ziga xos xususiyatlarning xisobi.

Shugullanuvchilarning jinsi, yoshini, sogligi xolatini xisobga olish lozim.

Ayollar. Agar oylik yoki xomiladorlik yaxshi ketayotgan bulsa gigienik mashqlari tuxtatilmaydi.

Fakat ogirlikni birmuncha chegaralash lozim va bel kismga ogirlik, bosim va ogrik beradigan mashqlar, yugurish, sakrash va boshka mashqlar mashqlar majmuidan olib tashlanadi.

Xomiladorlar vrach boshkaruvi ostida mashqlarni bajarishi lozim.
Davomiyligi
10-20 daqiqa.

Gigienik badantarbiya mashqlarini o'tkazdirishni tashkil qilish.

Gigienik badantarbiya mashklarining 2 ta shakli mavjud:

1. chi aloxida. Direktor tomonidan radio orkali eshittiriladigan darslar ko'rinishidagi ommaviy tarkalishga egabuldi.
2. chi guruhni. Maktablarda, oliy O'quv yurtlarida, uylarda, armiyada utkaziladi.

Akademik A.A.Bogomants "Xayotning davom etishi" degan asarida yozgan edi:

"Massaj organizmning ayrim joylaridagi konning yigilib kolishiga karshi juda foydalidir. U bilan kunni boshlab, yoki u bilai tugatish kerak. 10-20 daqiqa har kuni massajga ajratilgan vakt fakat tetiklik beribgina qolmay, xayotni birmuncha o'zaytiradi.²

Ritmik gimnastika.

Ritmik gimnastika soglomlashtirish yunalishidagi badan tarbiya mashqlarining ko'rinishlaridan biri xisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish, sakrash, uyin ko'rinishlari xisoblanadi.

Bularning hammasi soglikni oshirishga yordam beradi. U hammaga tushunarli, yukori ta'sirchan va jushkindir. Ritmik gimnastika bilan hamma shugullanishi mumkin - turli xil yoshdagi va imkoniyatlarga ega bulgan ayollar va erkaklar. Ritmik gimnastikada harakat chegaralanmagan buladi, kaysiki gavdaning hamma kismiga ta'sir kiladi, kaysiki chakkonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik.

Musikaviy ritm harakatlarni tashkillashtiradi, shugullanuvchilarning kayfiyatini kugaradi. Xis - tuygularning ijobiy xolati harakatlarni yanada gayrat bilan bajarishga undaydi, bu narsa ularning - organizmga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik gimnastika atletika yunalishga ega bulishi mumkin, agar harakatlarda chidamlilikka, plastiklikka, uyin yoki aralash mashqlar ustun tursa. Mashqlar majmuida raksiy daqiqalar kupchilikni tashkil etadi. Axir ayollar ayniksa xis-xayajonlarga va rakslarga intilishadilar. Shuning uchun bu badan tarbiyaning nomi ritmikdir. Badantarbiyaviy Mashg'ulotlar yigindisi o'zining xos xususiyatga ega.

² Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

Birinchidan, ularda aerobik xususiyatga ega bulgan mashqlardan (yugurish, sakrash) tashkari buginlarning cho‘zilishi egiluvchanligi va harakatchanligi uchun kerak bulgan mashklar ishtirok etadi. Rakslar uchun muljallangan mashklar juda kup.

Ikkinchidan musikaviy ko‘zatuv sifatida kupgina o‘zbek kompozitorlarining musikalari va dunyo rakslarn qo‘llaniladi.

Harakatlarning go‘zalligini shakllantirayotib, biz bir vaktning o‘zida insonning ruxiy olamiga ta’sir ko‘rsatamiz. Va shu yerda ritmik badantarbiyaning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyatini bebaxoligini ko‘ramiz.

Ritmik badantarbiya - bu insonlarning dam olishi va tarbiyasi uchun ijobiy vositadir.

5. Mashg‘ulotlarning uslubiy xususiyatlari.

Ritmik badantarbiya mashqlari bilan gurux xolida yoki yakka tartibda shugullanish mumkin. Gurux shaklidagi mashg‘ulotlar mashqlarni tulik kuch bilan bajarilishini yulga kuyadi. Gurux mashg‘ulotlari mashqlarning tulik kuch bilan bajarilishini safarbar kiladi, kuprok bor kunini "ishlatishga" undaydi, tabiiyki, mulokotda kuvonch keltiradi.

Mustakil Mashg‘ulotlar ichki tartiblarda katta zurikishlarni, kuchlarni talab kiladi. Mashg‘ulotlarning samaradorligi shugullanuvchilar mashqlarni o‘z xoxishlarn bilan, gayrat bilan bajarsagina oshadi.

Olimlar tomonidan ritmik mashqlarning samarali shugullantirishlari, agar mashg‘ulotlar xaftada 15-20 daqiqadan 5-b marotaba utkazilsa, yoki xaftada 30-45 daqiqa mobaynida 3 marotaba utkazilsa, yoki xaftada 45-60 daqiqadan 2 marotaba utkazilsa yukori samaraga erishilishi mumkinligi aniqlangan. 3-4 oydan so‘ng muxim siljishlarga erishish mumkin: mehnatga yaraklik usadi, vazn kamayadi, kuchning ko‘rsatkichlari yaxshilanadi, buginlardagi harakatchanlik usadi. Yoshlardagi farqlarga qarab, mashqlar 90 daqiqagacha borishi mumkin. Ritmik mashqlar bilan ishdan so‘ng shugullanish maksadga muvofikdir. Sizga ma’qo‘l bulgan barcha bush vaktingizda shugullanishingnz mumkin, fakat mashqlardan so‘ng ozgina dam olish lozim.

Ritmik mashqlarning mashg'ulotlarning turli xil kontingentlar orasida utkazish mumkin: O'quvchilar, talabalar, xizmatchilar, ishchilar, ayollar va erkaklar. Ritmik badantarbiya ertalabki mashqlar, jismoniy tanaffus sport kungil ochish shaklida (1015 daqiqa) yoki dars (25-30, 45-60 daqiqa) ko'rinishida utkazdirilishi mumkin. Barcha majmualar uchun, u xox 15 yoki 60 daqiqalik mashqlar bulsin, aniq bir tarkib saklanib kolinadi.

Bu - tayyorlovchi, asosiy va xulosa kismlaridir. Birinchi kism-tayyorlovchi, 510 daqiqa davom etadi va terlagunga kadar davom etadigan yaxshigina mashqni tashkil etadi. Bu egilish va qo'l harakatlari bilan utirib turish, yurish, yugurish.

Ikkinchi (asosiy) kismning davomiyligi unchalik kup emas. U mashg'ulotlar vaktining bor-yugi 80-85% ni tashkil kiladi va bir kancha kislardan iborat. (odatda 2 dan 6 gacha). Qismlarning soni mashg'ulotlarning davomiyligiga, tayyorligiga boglik.

15- 20 daqiqalik mashg'ulotlarda ikki kism shakli qo'llaniladi. Birinchi kism muskullar, buyin, qo'l, yelka, gavda, oyok uchun muljallangan. Ikkinchi kism yugurish uchun muljallangan. Darsning yakuniy kismida mashg'ulotlar o'zini bush kuyish va nafas olish uchun belgilangan. Kayta tiklanish uchun psixologik uslublarni ham qo'llash tavsiya etiladi.

Asosiy qism. Maksimumdan 80-85% xududni surat tashkil etadi. Ritmik mashqli mashg'ulotlar kuchlanishlar diapozonining 65-90% bulgan maksimal kengliklarida utkazilishi mumkin. Tabiiyki, boshlovchilar uchun eng qo'lay ko'zgatuvchi bulib, maksimumdan 60% lik xududni tashkil kiladi, tayyorgarlik ko'rganlar uchun esa 75-80% ni tashkil kiladi. Bunday ketma-ketlikda mashg'ulotlarni xaftada har birini 30-45 daqiqadan 2-3 marotaba utkazilishi yarim yil davomida aniq ijobiy siljishlarni beradi. Gigienik badantarbiya. 1855 yili nemis vrachi Daniil Gotlib Morits Shrebsr dunyoda birinchi marta xona mashqlari qo'llanmasini chikardi. U shunday deb nomlanar edi: "Xech kanday asboblarni, qo'llanmalarni talab kilmaydigan va shuning uchun hamma vakt va hamma yerda, har kanday yoshda va jinsda qo'llash qo'lay bulgan, "xona-vrachlik mashqlari yoki mashqiy - vrachlik harakatlarining tasvirlanishi va ko'rinishi". Qisqa vaqt

mobaynida kitob kupgina tillarga tarjima kilingan. Xona mashqlariga kizikish juda katta bulgan, lekin u bilan shugullanishni tezda unutdilar. Doktor Shreberning boshkaruvida nimadir yetishmayotgan edi. U 45 ta mashqlardan iborat edi. Ulardan bir nechtasini u o'zlarining xoxishlari bilan tanlashlarini taklif etdi. Lekin odamlar tanlashni istashmadi. Ularga tayyor dasturni berish lozim edi. Shunday tezda paydo buldi. Uni 1904 yili daniyalik muxandis-pURMchik Iogan P.Myuller to'zdi. U o'zining kitobini "Mening usulim" deb nomladi va "Bir kunda 15 daqiqa va sen sog bulasan" deb va'da berdi. Myullerning usuli juda katta yutug keltirdi. U dunyoning juda kup tillariga tarjima kilindi. Insof bilan shuni aytish joizki, xakikatdan ham Myullerning usuli yomon emas edi. U 18 ta omadli tanlangan, ulaming organizmga ta'sirini inobatga olgan xolda to'zilgan mashqlardan iborat edi. Bundan tashkari, yana Myuller suv jarayonlarini ham mashqlarga kushishni taklif etdi. Lekin Myullerning usuli yakkayu- yagona emas edi. Darxol birinchi jarangdor omaddan keyin shunga uxshash qo'llanmalar paydo buldi. Ularning ayrimlari mashqlarga 15 daqiqa emas, 10 daqiqa vakt ajratishini, lekin usha oldingi samarasini berishini tavsiya kildilar. Rakobat boshlandi. Shunda Myuller yangi 5 daqiqalik dasturni ishlab chikdi va janga golib chikdi. Bunday kup sonli ertalabki badantarbiya mashqlarining kup sonlarda yaratilishi, odamlarning o'zlarining sogliklari To'g'risida uylashga majbur kildi. Xozir millionlab odamlar o'zlarining kunlarini ertalabki badantarbiya mashqlaridan boshlaydilar.

Shunday kilib, badantarbiya mashqlari tetikli va a'lo kayfiyat baxshida etadi.

Ertalab tananing ayrim kismlarida sustlashish xolati ko'zatiladi. Shuning uchun umurtka pogonasining egiluvchanligi uchun mashqlar majmuasini kiritish lozim (egilishlar, gavdaning burilishlari).

Eng kiska mashqlar 3 ta bulishi mumkin: oldinga egilishlar, orkaga egilishlar va gavdaning burilishlari.

Gigienik badantarbiya mashqlari jismoniy tarbiya vositasi xisoblangan xolda, inson sogligini saklash va mustahkamlash, organizmning xayotiy faoliyatini oshirish vazifalarini bajaradi, tetiklikni qo'llab-kuvvatlaydi, a'lo kayfiyat baxshida etadi. Fiziologik ta'sir nuktan nazaridan higienik va mashqlari

shutullanuvchilarning organizmiga kuch-kuvvat kushadi va umumiy charchashni yukotadi. Gigienik mashqlar insonning kundalik xatti sharoitlarida keng qo'llaniladi. U foydali odatlarni tarbiyalashda yordam beradi. (Gigienik qoidalarga rioya qilish va kun tartibiga rioya qilish, tanani parvarish qilish), doimiy jismoniy mashqlarni bajarishga undandi.

Gigienik mashqlar barcha yoshdagi odamlar uchun To'g'ri keladi. U har bir odamning doimiy xayotiga kirib bormoqi lozim va yoshi va kasbidan kat'iy nazar uning ehtiyojiga aylanmokligi lozim. Gigienik badantarbiya mashqlari uchun vositachi sifatida umumiy ritmik mashqlar qo'llaniladi, amaliy va nafas olish mashqlari, yengil yugurish, yurish va yuvinish, massaj va organizmning chiniktirilishi bilan olib boriladi.

Gigienik badantarbiya mashqlari matbuot radio, televidenie, jismoniy tarbiya universitetlari tomonidan tashvikot kilinadi. Gigienik badantarbiya mashqlari maktabga tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari texnikaviy kasb-xunar O'quv yurtlari, urta maxsus va oliy O'quv yurtlari, ishlab chikarish jamoalari va oilaviy sharoitlarda utkazdiriladi. Gigienik badantarbiya mashqlari ertalab, kundo'z kuni va kechki payt utkazilishi mumkin, bu mashqlar majmuisining har xil gigienik yunaltirilganligini aniqlab beradi. Bolalar bogchalari guruxlarida ertalabki mashqlar soglomashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas kismi bulgan xolda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uygongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing To'g'ri usishidagi kunikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoklikdan ogoxlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bulgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Maktab gigienik badantarbiya mashqlari darslarga kadar, darslar davomida, tanaffusda, o'zaytirilgan kun tartibida utkaziladi. Darslarga kadar bulgan (kirish) mashqlar 10-15 daqiqa mobaynida unchalik murakkab bulmagan 6-12 ta mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Jismoniy daqiqalar umumta'lim darslarida utkaziladi. Aqliy taranglikni, charchashni yukotuvchi, mehnatga yaroklilikni qayta

tiklovchi, gavdaning To'g'riliginn saklashga yordam beruvchi 2-3 ta mashqlarni bajarish maksadga muvofiqdir.

10 yoshdan yukori O'quvchilar ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasini mustaqil bajarishlari maksadga muvofik buladi. Mashg'ulotlarning boshlanish davrida gigienik mashqlar tarkibiga kirgan mashqlar soni va ular har birining qaytarilishi minimal bulishi lozim.

Asta sekinlik bilan mashqlar soni kupaytirilib boriladi. Har bir mashq olimpiada un ikki marotabagacha qaytariladi. Mashqlarning soni 8 tadan 15 ta gacha bulishi mumkin. Misol uchun ugil bolalar va kizlar uchun 10-13 yosh ertalabki badantarbiya mashqlari majmua 8-10 ta mashqlardan to'ziladi. Ugil bolalar har bir mashqni 4-6 marotaba, kizlar esa 3-5 marotaba kaytaradn. 14-15 yoshli ugil bolalar va kizlar uchun mashqlar soni 12 tagacha kupaytiriladi. Ugil bolalar har bir mashqni 6-10 marotaba, qizlar esa 4-8 marotaba qaytarishi lozim.

15- 18 yoshli yoshlar har xil ogirlikdagi mashqlarni bajarishi tavsiya etiladi. Mashqlarni 2-3 kg dan kup bulmagan gantellardan boshlash lozim. Har bir mashq 6-8 marotaba qaytariladi, 2-3 oydan so'ng mashqlar soni asta sekin kupaytirilib boriladi 10-12 tagacha. Mashqlar majmui gavdaning To'g'ri rivojlanishi uchun nafas olishdagi maxsus mashqlar kiritilishi lozim. Mashqlarni kuyidagilarni inobatga olgan xolda joylashtirish lozim:

a) Mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga utkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qilish lozim. Boshni To'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning To'g'ri turishini, xis etish uchun zarur bulgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3 da mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlardir. Ular yurak - qon tomirlari faoliyatini, nafas olish sistemasini va almashinish jarayonlarini ragbatlantiradi;

g) keyin esa qo'l, muskullar, yelka, gavda, komi presni, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi. Bu paytda gavdaning har birismi orqama-ketin kushilishi lozim. Mashqlaming bajarilishi jadvali keyingi qismlarda oshadi, ishga muskullarning har xil guruxlari kushiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar,

burilishlar) qorin muskullarini mustahkamlaydi, umurtka pogonasining harakatchanligini qo'llab - quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) Keyin esa kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bulgan 2-3 ta mashqlar gavdaning barcha qismlari bilan bajariladi (qo'l, qorin muskullari va tana) Faol muskul zirkishlaridan so'ng muskullarni dam olishlari uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) Undan keyin sakrashlar keladi. Ular oyoqlar muskullarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng albatta, zaylini kamaytirgan xolda yurishga utish lozim.

1-2 ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch xolga kelishiga imkon beradi;

j) Mashqlar majmui gavdani To'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Mashqlar majmuidan so'ng vanna kabul qilish, artinish va o'z-o'zini massaj qilish lozim.

Davolovchi badantarbiya. Davolovchi badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, davolovchi uchun yanada tezrok va tula ravishda bemor insonning sogligiii tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladi: tezlikda, kuchda, chidamlilikda va boshka umumiy mehnat faoliyati sharoitlarida qo'llaniladi. Davolovchi badan tarbiyaning xillari: oklovchi, vazifaviy. Maxsus tanlangan gimnastik mashqlar (vrachni tashkiliy aloxida) turli xil latlardan so'ng harakatlantiruvchi vazifalarni kayta tiklashda keng qo'llanilmokda. Davolovchi mashqlar kasalliklardan ogoxlantiradi, sogayishni tezlashtiradi, insonning sogligini saklaydi, uning xayotini o'zaytiradi.

Davolovchi mashqlarning vositalarn - saflanish mashqlari, harakatlanishining va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoklar, gantellar, argimchoklar, tuplar va boshka), mashqiy devordagi mashg'ulotlar xalklarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, urmalash, oshib utish).

Maxsus apparat va trenajerlar keng qo'llanila boshlandi. Ular harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarishga imkon beradi, ayrim muskul guruxlarning

yukotilgan vazifalarini kayta tiklashga yordam beradi, buginlarning kam harakatliligini yukotishga yordam beradi.

Mashg'ulotning asosiy shakli bulib, davolovchn mashqning darslari xisoblanadi. Mashqlar davolovchi vrachning tavsiyalaridan kelib chikkan xolda belgilanadi. Ular bemorga davolovchi - profilaktik maksadlarda tavsiya kilinadi. Mashqlar majmui maxsus mashqlardan va umumiy yunalishidagi mashqlardan tashkil topgan. Bemorga yakin bulgan sodda mashqlar olinadi; dars davomida ogirlik sekin olga oshib boradi, orkama-ketin ishga har xil muskul guruxlari kuyiladi. O'zini tekshirish uchun savollar:

1. Ish kupi sharoitlarida ishlab chiqarish mashqlarining organizmga ta'siri,
2. Ishlab chikarish mashqlarining shakl va usullari.
3. Jismoniy tarbiyada ritmik mashqlarining xususiyatlari.
4. Gigienik mashqlarniig vazifalari.
5. Davolovchi mashqlarning ta'rifi.

Nazorat savollari:

1. Gimnastikaning soglomlashtiruvchi turlariga nimalar kiradi?
2. Soglomlashtiruvchi gimnastika mashgulotlarining shakllari.
3. Gimnastikaning soglomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?
4. Gimnastikaning sport turlariga kaysi guruxlar kiradi?
5. Gimnastika sport turining mohiyati nimalardan iborat?
6. Gimnastikaning amaliy turlari kaysi guruxlardan iborat?
7. Korxona gimnastika sport turining mohiyati nimalardan iborat?
8. Gigienik gimnastikaning vazifalari, vositalari xaqida tavsif bering..
9. Ertalabki gigienik gimnastikaning qoidalari ahamiyati xaqida gapiring.
10. Davolash gimnastikasi vazifasi asosiy vositalari va shakli xaqida gapiring.
11. Gimnastikaning sport turiga tavsif bering.
12. Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika sport turlari sifatida targib etiladi.