

JISMONIY MASHQLAR BILAN MUSTAQIL SHUG‘ULLANISH USLUBIYOTINING ASOSLARI

To‘raev Murodxon Ayubxonovich

IIV Malaka oshirish instituti

Kasbiy tayyorgarlik fakulteti

Jangovar va jismoniy tayyorgarlik sikli boshlig‘i

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotatsiya: Bolalarni sport turlariga berishda ularning qomatini shakllanish darajasiga e‘tibor qaratish kerak. Agar bolalar qomat tuzilishida assimetrik holatlar kuzatilsa stol tennisi, kamondan o‘q uzish kabi assimetrik sport turlari bilan shug‘ullanish tavsiya etilmaydi. Ular simmetrik sport turlari engil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishi maqsadga muvofiq bo‘ladi. Umurtqa pag‘onasida skolioz bor bolalarni umurtqa pag‘onasiga yuklama tushadigan sport turlari gimnastika, og‘ir atletika, kurash turlari, sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishi ham mumkin emas.

Kalit so‘zlar: jismoniy va jangovar tayyorgarlik, psixologik xislatlar, jismoniy sifatlar, reflaksiya, psixologik tayyorgarlik, axloqiy sifatlar.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тураев Муродхон Аюбхонович

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

начальник цикла Физической и боевой подготовки

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Отдавая детей спорту, необходимо обращать внимание на степень формирования их фигуры. Если у детей наблюдаются асимметричные состояния в строении тела, не рекомендуется заниматься асимметричными видами спорта, такими как настольный теннис, стрельба из лука. Им будет желательно заниматься симметричными видами спорта-легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Позвоночник дети со сколиозом, у матери которых наблюдается нагрузка на позвоночник, также не могут заниматься гимнастикой, тяжелой атлетикой, единоборствами, спортивными играми.

Ключевые слова: физическая и боевая подготовка, психологические качества, физические качества, рефлексия, психологическая подготовка, моральные качества.

THE BASICS OF SELF-EXERCISE TECHNIQUES

Turaev Murodkhan Ayubkhonovich

Institute of Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of the
Republic of Uzbekistan

Head of the cycle of Physical and combat training

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotation: When giving children to sports, it is necessary to pay attention to the degree of formation of their figure. If children have asymmetrical body structures, it is not recommended to engage in asymmetric sports such as table tennis, archery. It will be desirable for them to engage in symmetrical sports such as athletics, gymnastics, and sports games. Spine pag "children with scoliosis, whose mother has a load on her spine, also cannot do gymnastics, weightlifting, martial arts, or sports games.

Keywords: physical and combat training, psychological qualities, physical qualities, reflection, psychological training, moral qualities.

Talabalar o'quv jarayonlari maksimal aqliy zo'riqishlar va minimal jismoniy faoliyat talab qiladigan jarayon bo'lib hisoblanadi. O'quv jarayonidagi asosiy holat o'tirgan holat bo'lib, u tana qomatini buzilishi, qorin muskullarini zaiflashuvi va nafas olish, qon aylanish, ovqat xazm qilish organlari va boshqa ichki a'zolar faoliyatiga salbiy ta'sirlarga olib keladi. O'quv jarayonlarida kam harakatlilik tufayli organizm tizimlariga ta'sir etadigan salbiy ta'sirlarni bartaraf etishda jismoniy mashqlar samarali vosita bo'lib hisoblanishi hozirgi kunda tasdiqlangan.

Harakat faoliyati sog'likni mustahkamlash, aqliy va jismoniy ishchanlikni ortirishga yordam beradi. SHuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalar o'quv kun tartibiga kiritilishi shart. Jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy o'quv mashg'ulotlari bilan bir qatorda mustaqil mashg'ulotlarning ham ahamiyati katta.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish har hil yo'nalishlarda tashkil etiladi. Bu yo'nalishlar asosan quyidagi yo'nalishlar: sport, umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda sog'lomlashtiruvchi, gigienik, tiklanish va davolash jismoniy mashqlari bilan shug'ullanish shakllari.

Sport yo'nalishi – sport turlari bo'yicha mutaxassislikka erishtirish, sport maxoratlarini takomillashtirish va sportda yuksak natijalarga erishish maqsadida tashkil etiladi. Mashg'ulotlarning asosiy shakli sport trenirovkalari bo'lib hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishi – jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari tiklanish mashg'ulotlariga nisbatan qat'iy reja asosida muntazam shug'ullanishni talab etadi. Mashg'ulotlar ta'lim va

tarbiya uslublari va tamoyillari asosida tashkil etiladi. Jismoniy yuklamalar maiqdori, hajmi va jadalligi mashg'ulotlar davomida ortirib borilib organizm jismoniy rivojlanishini ta'minlashi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishi – jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari tiklanish mashg'ulotlariga nisbatan qat'iy reja asosida muntazam shug'ullanishni talab etadi. Mashg'ulotlar ta'lim va tarbiya uslublari va tamoyillari asosida tashkil etiladi. Jismoniy yuklamalar maiqdori, hajmi va jadalligi mashg'ulotlar davomida ortirib borilib organizm jismoniy rivojlanishini ta'minlashi kerak.

Sog'lomlashtiruvchi – gigienik yo'nalishi. Bu yo'nalishdagi mashg'ulotlarning maqsadi organizm umumiy holatini yaxshilash, o'quv yuklamalar salib ta'sirlarini kamaytirish, kun davomidagi jismoniy harakatlar miqdorini ortirishga qaratilgan. Mashg'ulotlarni kun davomida bir necha bor tashkil etish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar ertalabki badan tarbiya mashqlari, o'qish jarayonlaridagi tanaffuslarda jismoniy mashqlar bajarish hamda o'quv jarayonlaridan so'ng sayrlar yoki harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish shakllarida bo'lib mashg'ulotlarda engil jismoniy yuklamalardan iborat mashqlarni bajarish mumkin.

Tiklanish yo'nalishi – o'quv jarayonlari yoki ish vaqti tugagandan so'ng, dam olish kunlari va ta'tillarda jismoniy tarbiya vositalaridan organizm jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyatini tiklash maqsadida foydalanishni tavsiya etadi. Jismoniy mashqlar aktiv dam olish, maroqli hordiq chiqarish, ma'naviy va ma'rifiy ozuqa olish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotlar qat'iy reja asosida o'tkazilmaydi, balki shug'ullanuvchining istagi hamda umumiy va jismoniy holatiga muvofiq tashkil etiladi.

Davolash yo'nalishi – kasalliklar yoki jarohatlanishlar munosabati bilan zaiflashgan salomatlikni mustahkamlash, organizm a'zolari va faoliyatini tiklash, to'g'ri qadd qomatni shakllantirish, yassi oyoqlikni, ortiqcha vaznni me'yorga keltirish maqsadida tashkil etiladi.

Ertalabki gigienik gimnastika – bu gigienik, tetiklashtiruvchi muolaja bo'lib hisblanadi. EGG kun tartibiga tayyorgarlik, tetiklashtiruvchi vazifalarni bajaradi. Ertalabki mashqlar engil va samarali bajarilsa kun tartibiga tayyorgarlik to'liq amalga oshib, kun davomida tetik, yuqori kayfiyatda bo'lish ta'minlanadi. Ertalabki gigienik gimnastika tarkibi barcha muskul guruhlar uchun jismoniy mashqlar, egiluvchanlikni ortiruvchi mashqlar hamda nafas olish mashqlaridan tashkil topadi. Statik shakldagi mashqlar, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, chidamlilikni rivojlantirish mashqlari – uzoq davom etadigan harakatlar bajarish tavsiya etilmaydi. Mashqlarni bajarishda o'z-o'zini massaj qilish, chiniqtirish muolajalaridan foydalanish organizm holatiga ijobiy ta'sirlar ko'rsatadi. Ertalabki mashg'ulotlar samarasiga kayfiyatning

yaxshiligi, organizm bioritmlari ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ertalab tetik turadigan, o'zni yaxshi xis qiladigan insonlar ertalabki badan tarbiya mashqlarini ko'tarinki ruhda bajaradilar. Ertalab turishga qiynaladigan, sahar turishga o'rganmagan insonlarda mashqlar bajarish jadalligi va miqdori oz bo'lishi mumkin. SHuningdek ular bilan ertalab chiniqtirish muolajalari bajarishda asta sekinlik qoidalariga rioya qilish kerak.

Jismonan kuchli va chidamli insonlarga ham ertalabki mashg'ulotlarda tezkor kuch mashqlari yoki kuch chidamlilik mashqlari bajarish tavsiya etilmaydi. Bunday mashqlarni kun tartibida o'tkaziladigan sport trenirovkalarda bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ertalabki mashg'ulotlardagi o'z o'zini massaj qilish jarayonlari qisqa vaqt bo'lishi, massaj yuzaki bo'lib va tez bajarilishi kerak.

Chiniqtirish tadbirlari sifatida suv muolajalari va quyosh nurlaridan foydalanish mumkin. SHuningdek ochiq havodagi yoki yaxshi shamollatilgan honada bajariladigan mashg'ulotlarda toza havoning ta'siri ham bo'ladi. CHiniqtirish muolajalarini o'tkazishda uslubiy tamoyillarga qat'iy rioya qilish kerak.

O'quv kun tartibidagi mashg'ulotlar: Mashg'ulotlar tarkibiga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun daqiqalar va tanaffuslar, o'quv kuni yakunida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tadbirlari kiradi. To'g'ri tanlangan jismoniy mashqlar yordamida shug'ullanuvchilar organizmi umumiy holatini yaxshilash, jismoniy charchashlarni bartaraf etish, yuqori ishchanlikni ta'minlash va kasalliklarni oldini olish mumkin. Mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamalar rivojlantirishni ta'minlamaydi, ular engil darajada bo'lib jismoniy toliqishlar hosil qilmaydi. Mashg'ulotlar davomiyligi qisqa 10-15 daqiqadan ortmasligi kerak. O'quv mashg'ulotlari yoki ish vaqti yakunida bo'ladigan mashg'ulotlar davomiyligi esa bir muncha uzoq davom etishi mumkin.

O'quv kuni yoki ish davomida aqliy charchoqlarni, ruhiy xissiy zo'riqishlarni bartaraf etish uchun o'qish joyi yoki ish joyda tashkil etiladigan 2-3 daqiqa davom etadigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining ahamiyati ham katta bo'ladi. Mashqlar o'rtacha tezlikda, erkin holda bajarilishi, takrorlashlar soni 4-10 marta bo'lishi mumkin.

Mashqlar ko'rish holati charchoqlarini oldini olishga, bosh miyada qon aylanishini yaxshilashga, bel va orqa muskullar toliqishini bartaraf etishga, oyoqlarda og'irlik xissini yo'qotishga, umumiy holatni tinchlantirishga qaratilgan bo'ladi. Mashqlar bilan birga o'z o'zini massaj qilishda bo'yin, elka, bel va oyoq muskullarini massaj qilish, nafas olish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

O'qish yoki ish davomida charchoqlar vujudga kela boshlaganda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish daqiqalari tashkil etiladi. Charchoqlar hosil bo'lishi davom etishida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun tanaffuslardan foydalaniladi. Uzoqroq davom etadigan tanaffuslar ham charchashlarni bartaraf eta olmaydi, balki ishchanlik darajasi pasayib ketishini oldini oladi. Og'ir toliqishlar

yuzaga kelganda jismoniy mashqlar bajarish bilan charchashlarni bartaraf eta olinmaydi. SHuning uchun bunday holda to'laqonli maroqli dam olish tavsiya etiladi.

Mas'uliyatli vazifalarni bajarilgandan so'ng yoki imtixonlardan keyin og'ir charchashlarda tiklanish uchun siklik turdagi mashqlar – yurish, yugurish, suzish va velosipedda uchish mashqlari bajariladi. Sport musobaqalari, o'yinlar va bellashuvlarda ishtirok etish tavsiya qilinmaydi. Bu tadbirlar organizm tiklanish jarayonlarini uzoq davom etishiga olib kelishi mumkin.

Bo'sh vaqtlarda trenirovka mashg'ulotlari bilan shug'ullanish: sog'likni mustaxkamlash va jismoniy hamda aqliy ishchanlik qobiliyatini tiklashda qisqa vaqt davom etadigan gigienik va ishlab chiqarish gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish etarli bo'lib hisoblanmaydi. Shuning uchun o'qish va ish vaqtlaridan bo'sh davrda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shunday mashg'ulotlarga organizm jismonan chiniqishlarini ta'minlay oladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish yakka holda yoki guruh holida tashkil etilishi mumkin. Mashg'ulotlar hafta davomida 3-6 marta o'tkazilishi, davomiyligi 60-90 daqiqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarliklarni yuqori darajada bo'lishini ta'minlay oladi.

Sport mashg'ulotlarida toliqish hosil bo'lganga qadar shug'ullanish kerak. Engil jismoniy yuklamalar organizm jismoniy rivojlanishini ta'minlay olmaydi. SHunga qaramay mashg'ulotlar davomida jismoniy yuklamalar hajmini, miqdori va jadalligini ortirishda muntazamlilik va bajara bilish kabi uslubiy tamoyillarga qat'iy rioya qilish kerak. Jismoniy yuklamalarni ortirish, ular ta'sirini va jadalligini yuqori darajaga olib chiqish, jarohatlanishlarga yoki organizm toliqishiga olib kelishi mumkin. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar organizmni toliqtirmasligi, keyingi kunda o'qish yoki mexnat faoliyatiga tayyorgarlik ko'rishga asos bo'lishi kerak. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar haftasiga bir marotaba o'tkazilishi mumkin. Bu mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar ta'siri muntazam va o'rtacha bo'lishini tashkil etish lozim. Jismoniy fazilatlar etarli darajada rivojlanmagan holatda haftada bir marotaba tashkil etiladigan mashg'ulotlar jismoniy ishchanlik qobiliyatini ortirishga katta yordam beradi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish maqsadi: jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Kuch fazilatini rivojlantirish uchun tashqi ta'sirlarni engish, og'irliklarni ko'tarish, o'zining qarshiliklarini engish mashqlaridan foydalaniladi. Tashqi ta'sirlarni engishda sherigining qarshiligi, rezina espanderlarda mashqlar, og'irliklar ko'tarishda – gantellar, shtanga va giralar ko'tarish mashqlari hamda kuch trenajerlarida mashqlar bajariladi. O'zining qarshiligini engish mashqlarida yotgan holda qo'lni polga tayanib bukib yozish, turnikda tortilish va o'tirib turish mashqlarini bajariladi.

Kuch va tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishda og'ir atletika, atletizm, gira sporti, pauerlifting, sakrash va uloqtirish sport turlari bilan shug'ullanish mumkin. Tezkorlikni rivojlantirishda harakatli va sport o'yinlari, yakkakurash turlari, qisqa va o'rta masofaga yugurishlar, suzish sport turlari bilan shug'ullaniladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq davom etidagan jismoniy harakatlarni bajarish tavsiya etiladi. Buning uchun uzoq masofaga va kross yugurishlari, suzish va velosipedda uchish sporti bilan shug'ullanish mumkin. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun yangi shakldagi tez o'zgaruvchan mashqlar va harakatlarni o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday mashqlar bajarishda gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika, batutda sakrash va suvga sakrash sport turlari hamda sport o'yinlari, yakkakurash turlari bilan shug'ullaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. дарслик. 2001. Тошкент.
2. Бочкарева С.И. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Методическое пособие.- М.: 2004.
3. Грачев О.К. Физическая культура. Учебное пособие. - М.; 2005.
4. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. - М.: 2005.
5. Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие. 2005 г. Ташкент.
6. Краузе Д. Баскетбол - навыки и упражнения. - М.: 2006.
7. Люлина Н.В. Гимнастика: - Красноярск 2007. 13. Мельникова О.А. Плавание.учебное пособие. – Омск: 2009.