

NOANANAVIY SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI

TASHKIL ETISH USULLARI

Dilnoza Yarasheva

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Annatsiya: Bugungi kunda aholi orasida keng tarqalgan semizlik va kam harakatlilik va uning ortidan keladigan organizmning turli kasalliklari ko'payib bormoqda. Bunga sabab nima? degan savolga Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar yetarli darajada o'tilmayotgani yoki aksincha o'z salomatligimizga o'zimiz beparvo qarayotganimizmi. Kuzatishlar natijasida sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning organizmga ta'siri va mashg'ulotlarning noanaviy usullari o'rganib chiqildi. Organizm holatini ob'ektiv nazorat etish, aynan shu ahvolning rivojlanishiga olib kelgan ta'sirlar majmuasini va olingan natijalarning tahlilini o'z ichiga oladi. Buning uchun nafaqat bajarilgan jismoniy yuklamarni, balki ushbu davrdagi hayot tarzining barcha qirralarini inobatga olish zarur: maishiy va kasbiy xususiyatlar, ruhiy emotsional holat, uyqu va ovqatlanish xarakteri, ob-havo va iqlim sharoitlarini va boshqalar. Bularning barchasi hayot tarzini to'g'ri baholash va optimallashtirishni ta'minlab, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga yo'naltiriladi.

Kalit so'zlar: Aerob mashqlar, "Rope-skipping", Pamp, Kanat, Skeytbording, Fitnes-aerobika, saykl ribok

Kirish

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, aholini jismoniy tarbiya va sport bilan keng jalb etishni ta'minlashga yo'naltirishda yurtboshimiz tomonidan bir qancha qarorlar va farmonlar ishlab chiqildi. 2018 yil 28 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy majlisga murojaatnomasida "...jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifadir. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab quvvatlashga bundan buyon ham kata ahamiyat beramiz". Oxirgi yillarda Respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalardan biri

ommoviy sportni rivojlantirish masalasi turadi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarlarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari natijasida tanada faqat kuch ko'payibgina qolmay, uning fikrlash imkoniyatlari ham kengayadi. Jismoniy va aqliy kamolot nihoyasiz, chegarasiz bo'lib unga sekin yoki tez sur'at bag'ishlash har kishining intilishiga, mehnatsevarligiga, sabru-toqatiga, irodasiga bog'liq.

Sog'lomlashtiruvchi dasturlar tuzilishi.

Kanat (arg'amchi) tortish Kanat kamida 35 m. uzunlikda bo'lishi lozim, aylanrasi 10 dan 12,5 sm hajmida bo'lishi lozim. Koridor oxiriga oq bayroqcha, kanatning o'rtasi belgilanadi, qizil bayroqchalar markazdan orqaga 2 m masofaga o'rnatiladi, o'sha chiziqdan raqib jaomasini a'zolarini tortib qo'lga kiritiladi. Erga yotib olib kanatni tortish man qilinadi. Bunday qoida buzish ogohlantiriladi, ogog'lantirish uch martadan oshsa, jamoa o'yindan chetlashtiriladi.

Ayollar faqat bitta toifasida – erkni, yoki ochiq, ya'ni vaznining chkgarisi o'rnatilmaydi. Musobaqa paytida ayollar (qizlar)ga qo'lqop kiyishga ruxsat beriladi.

Skeytbording – rolik o'rnatilgan taxtada yurish. Mashg'ulotlar asfalt yotqizilgan yoki sathi tekis maydonlarda, albatta pastlik va balandligi, keskin burilishlari, sakrash, havoda turli xil xarakatlarni bajarish imkoniyati bo'lgan joylari bo'lsa maqsadga muvofiq. Skeytbording tizza bo'g'inlari, tovon bo'g'inlarini, mustahkamlaydi, muvazzanat saqlash, harakat koordinatsiyasi, chaqqonlikni, egiluvchanlik, tanani o'zini, uning qismlarini boshqarish, kuch, chidamlilik, xarakat tezligini rivojlantiradi. O'quvchi, talaba-yoshlar kun tartibida sog'lomlashtirish yoki sog'lomlashtirish trenerovkalari tarzida joylashtirilishi hozirgi kun talabi.

Fitnes-aerobika. Fitnesning ma'nosi – ko'pchilikning fikricha bu aerobika insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi hayot tarzidir. Aerobika fitnesning bir qismi hisoblanadi. Hozirgi zamon aerobikasi yo'nalishlarini turli hilligi bilan farqlanadi.

1. "Tana skulpturasi" – rezina lentalar bilan o'yinga tushish mashg'ulotlaridir.

2. "Kardiofank" – yurakni mustaxkamlash (moslama)lardagi maxsus mashg'ulotlar.

3. "Step" – maxsus platforma (moslama)lardagi maxsus mashg'ulotlar.

4. "AKVA" – suvda mashq qilish; Djasesayz – djaz ritmidagi raqslar.

5. «Kalanetika» - statik rejimda bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksi. Mashqning uchdan bir qismi umurtqani cho'zish, orqasiga qayrinish, belning va oyoqning orqa qismidagi mushaklarni cho'zish, tortishga bag'ishlangan mashqlar.

YUqorida qayd qilingan turli xildagi sog'lomlashtirish trenerovkalari qatoriga oxirgi yillarda kelib qator **fitnes-yangilik** paydo bo'ldi, ular;

1.Pamp – vazni 2 kg.dan 18 kilogrammcha bo'lgan shtanga bilan kuch aerobikasi. Mashq musiqa ritmi ostida to'xtamasdan 45 min. davomida bajariladi. O'yin elementlari komplekslar tarkibida mavjudligi istisno emas. Mashqlanish effekti bu aerobikada yuqori bo'lishiga qaramay bunday mashg'ulotlar faqat jismoniy tayyorgarligi yuqori sanalgan, hisoblanganlar uchungina ruxsat etiladi.

2.Spining yoki saykl ribok – bu moda amerikalik Djonni Goldberning ixtirosi bo'lib velosipedda (siljimaydigan, o'rnatilgan) turli xildagi dinamik rejim bilan mashq qilishni videofilm tomosha qilish bilan qo'shib olib boriladi. Atigi 45 minut davomida, ruhingizni birdamlashtiruvchi musiqa sadosi ostida, ko'kalamzorlar, soy, anhor bo'yi bo'ylab, past-balandli joylar, adirlik yoki sahro yoki cho'lda "sayr" qilib yaxshigina terlab ortiqcha vazningizni pasaytirishingiz, qo'l oyoqlar mushaklarini, qorin pressi, tos qismingizni mustahkamlab olam-olam quvonch olishingiz mumkin.

Harakatni jadalligidan kelib chiqadigan oqibatlar haqida tushunchaga ega bo'lish, taqlid qilib "men ham kam emasman" yo'sinida kuchiga yarasha bo'lmagan harakatga zaruriy tayyorgarliksiz o'tmaslik; 2) bir xil ko'rinishdagi mashqlarni turli mushak tolasini cho'zilishi (izometrik), taranglashishi, statik qisqarish evaziga bajariladigan kuch sarflash harakatlarini farqlay olish; 3) jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligiga oid o'zgarishlarni nazoratini yo'lga qo'yish, ovqatlanishni ratsional tarkibi va me'yoriga oid maxsus bilimlarga ega bo'lish.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining noan'anaviy vositasi

“Rope-skipping”

Rope skipping – (sakrab o‘tirish va) qiyinchiligiga ko‘ra, o‘rtacha daqiqasiga 120 ta sakrashga to‘g‘ri keladigan murakkab harakatlardan iborat bo‘lgan harakat faoliyati bo‘lsada, u bilan shug‘ullanish asosiy mushaklar faoliyatiga tasiri juda katta bo‘lib yurak hamda nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Umumiy chidamkorlikni, tezlikni, kuchni rivojlantirib, shug‘ullanuvchilarga yuqori darajadagi emmotsional zavqlanish imkonini beradi.

Roup-sipping, tehnik elementlarning asosiy qismi sakrashlardan iborat bo‘lib, ular: o‘ng oyoqni bukib, oyoqlar yordamida ilib olish (Twist), tiz cho‘kib, arqonga nisbatan gorizontalt, frontal, vertical, o‘z joyini o‘zgartirib, 180 gradusdan toki 360 gradusgacha burilib sakrashlar va boshqa turli hil sakrashlardan iborat.

Roup-skipping tanlov (musobaqa) dasturlari 2 qismdan iborat bo‘lib:

a. Birgina arg‘amchi yordamidagi turli sakrashlar .

b. Bir vaqtning o‘zida 2 va undan ortiq arqonlarda sakrashlardan iborat bo‘ladi.

Birinchi bosqichda sakrashda – 30 soniya ichida yo‘l qo‘yilgan hatolar (sifati) soni, ikkinchi sakrash bosqichida esa akrobatikaga oid bo‘lgan akrobatik elementlarga boy kombinatsiyalashgan sakrashlardan iborat.

Roup-skipping uncha ko‘p mablag‘ talab etmasligi bilan ham ajralib turadi, buning uchun uzunroq arqon, sport formasini o‘zi kifoya.

Quyidagi formula asosida ballarni hisoblash mumkin

1.Kamida 10 daqiqa davom etadigan mashg‘ulotlarda :

$P = (0.005 * M - 0.1) * t$ Bu erda: **P** – Ball miqdori. **M** – Daqiqasiga sakrashlar (qadamlar) soni.

T – Mashg‘ulot davom etish vaqti.

Masalan 5 daqiqa davomida 100 ta sakrashdan iborat o‘quv mashg‘ulotlarini olsak , bunda : $P = (0.005 * 100 - 0.1) * 5 = 2.00$

2.10 daqiqadan ortiq davom etadigan o‘quv mashg‘ulotlari uchun formula :

$P = (0.005 * M + 0.1) * t - 2$

Masalan daqiqasiga 100 ta qadamlardan iborat bo‘lgan 15 daqiqali mashg‘ulotlarni ko‘rib chiqamiz :

$P = (0.005 * 100 + 0.1) * 15 - 2 = 7.0$

Inventarizatsiya hususiyatlariga ko‘ra “Roup skipping” ni tashkil etish uchun turli uzunlikdagi arqonlar, qulay sport formasi hamda musiqa jo‘rligi kerak bo‘ladi.

Arg‘amchining o‘lchami deyarli individual ravishda turlicha bo‘ladi. Uning eng muqobil o‘lchashning yo‘li (bittalik arqon hususida so‘z bormoqda): sakrov(sport)chi arqon o‘rtasida turib arqon uchlarini qo‘l ostiga (qo‘ltiqqa) olib kelib o‘ziga mosligini aniqlab olishi mumkin.

Ikkitalik arg‘amchini o‘lchami – 3 metrdan toki 4.5 metrgacha bo‘lishi mumkin.

Bu usul yordamida nafaqat ta‘lim muassasa hodimlari, o‘quvchi yoshlar balki ishlab chiqarish korxonalaridagi ishchi hodimlarning ham jismoniy faoliyatini yaxshilash orqali ish samaradorligini oshirish mumkin. Ish jarayonida tanafuslar tashkillashtirish va ularda jismoniy mashqlar, organizmga bevosita ijobiy tasir etuvchi harakatli o‘yin yoki yangicha metodlarni qo‘llash orqali aholi orasida turli kasalliklarning tarqalishi va kam harakatlilikning oldini olgan bo‘lamiz.

Natijalar

Sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari natijasida tanada faqat kuch ko‘payibgina qolmay, uning fikrlash imkoniyatlari ham kengayadi. Jismoniy va aqliy kamolot nihoyasiz, chegarasiz bo‘lib

unga sekin yoki tez sur'at bag'ishlash har kishining intilishiga, mehnatsevarligiga, sabru-toqatiga, irodasiga bog'liq. Doim ravishta bajarib kelinayotgan jismoniy mashqlar o'z samarasini ko'rsatadi. Rope skipping ni qo'lash orqali Nafas olish, qon aylanish sistemasi faoliyati jadallashadi. Fitnes mashg'ulotlar esa kam harakatchanlikni oldini olib bo'g'implarda tuz yig'ilishiga imkon bermaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sog'lomlashtirish texnologiyasi (o'quv qo'llanma)
2. CHIRCHIQ – 2019
3. 2 Sport Metralogiyasi A.A.To'lametov
4. 3 National Association for Sport and Physical Education (2004). Moving into the future: National standards for physical education (2nd edition). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education
5. 4 Hersey, J. C. & Jordan, A. (2007). Reducing children's TV time to reduce the risk of childhood overweight: The children's media use study. Retrieved January 16, 2009, from http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highligts.pdf
6. 5 Lee, S. M.; Burgeson, C. R.; Fulton, J. E.; & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. Journal of School Health, 77(8), 435-463.
7. 6.Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. PEDAGOG, 7(5), 13-20.
8. 7.Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. PEDAGOG, 7(6), 39-46.
9. 8.Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
10. 9.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKTSIONAL HARAKAT TAHLILI.
11. 10.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
12. 11.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
13. 12.Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
14. 13.Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(04), 07-14.
15. 14.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.

16. 15. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1/S), 838-847.
17. 16. Dilnoza, Y. (2024). SPORT MARKETINGIDA HOMIYLIK ALOQALARI.
18. 17. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). NOGIRONLIK VA SPORT SOTSILOGIYASI. *MASTERS*, 2(8), 76-82.
19. 18. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 79-82.
20. 19. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 79-82.
21. 20. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). FUTBOL O'YINNI O'ZLASHTIRISH ENG KENG TARQALGAN TAKTIKASI VA MASHG'ULOT TEXNIKASI. PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 83-88.
22. 21. Yarasheva Dilnoza, (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07–14. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>
23. 22. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.
24. 23. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
25. 24. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299-307.
26. 25. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23-32.
27. 26. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9-15.