

AYOL VA O'SMIR QIZLAR SPORT MASHG'ULOTINI TASHKIL ETISH USLUBIYATI

Baxtiyorov Sohijjon Nabi o'g'li

O'zbekiston -Finlandiya pedagogika instituti 2-kurs magistir

Annotatsiya *Ushbu maqolada sog'lom turmish tarzini shakllantirish, ayollarda harakat va vegetativ funksiyalar, sport mashg'ulotining fiziologik asoslari, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, xotin qizlar organizmining funksional imkoniyatlari va qobiliyatlarini takomillashtirish haqidagi masalalar yoritilgan*

Kalit so'zlar *Fiziologik sistemalar, harakat reaksiyalari, harakat sifatlari, hajm, jismoniy mashq..*

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН И ДЕВУШЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Резюме *В данной статье описываются вопросы о формировании здорового образа жизни, движения и вегетативные функции женщин, физиологические основы занятия спортом, функциональные возможности и совершенствование таланта женского организма.*

Ключевые слова: *Физиологические системы, реакции движения, свойства движения, физические упражнения.*

THE ORGANIZATIONAL TRAINING METHODOLOGY OF TEENS AND WOMEN'S SPORTS.

Annotation *In this article is opened shaping healthy life styles, vegetative functions and actions of women, physiological bases of sport occupations, occupied with physical trainings, protecting ability and possibility of teenager girls and woman functional organs.*

Keywords: *functional systems, reaction of the movements, quality of the movements, capacity, physical training.*

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millatni yanada sog'lomlashtirish, rivojlantirishning ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb belgilanadi va qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko'lamli amaliy harakatlar o'z samarasini bera boshladi. Mustaqillikning birinchi kunlaridanoq jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, farmonlar va Vazirlar Maxkamasining qarorlari bosqichma-bosqich qabul qilinib, amalga joriy etidli. Bunda sog'lom avlodni voyaga etkazish haqidagi qarashlarda har tomonlama erkin va mustaqil fikrlaydigan, o'z xaq xuquqini taniydigan faqat o'z bilimi, kuchi, imkoniyatlariga tayanadi. Vatan, xalq manfaati

uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport harakatining o'rni, ahamiyati beqiyos ekanligi o'z ifodasini topadi. Avvalo, xotin qizlarda jismoniy tarbiya va sportga katta ishtiyoq va qiziqishni o'yg'otib, ularni bu sohaga uzluksiz jalb qila oladigan milliy ta'lim tizimini doirasida o'tkaziladigan sog'lomlilik, go'zallik, kamollik g'oyalari ruhida tarbiyalaydigan ommoviy sport harakatini shakllantirish zarur bo'lmoqda. SHuning uchun Prezidentimiz tamonidan 2010 yil 1 apreldagi "Qishloq joylaridagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol ustozlari mehnatini rag'barlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi" P Q 1315 sonli qarori ishlab chaqarildi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni xotin qizlar orasida oqilona tashkil etish, ular organizmining barcha fiziologik ko'rsatgichlariga ish qilish qobiliyatiga, salomatligini tiklashga, onalik bilan bog'liq funksiyalarga ijobiy ta'sir qiladi. Kuzatishlar natijasida shu holat ma'lum bo'ladiki, bir vaqtning o'zida sport bilan shug'ullanadigan va shug'ullanmaydigan xotin-qizlar o'rtasida kislorodning maksimal o'zlashtirishi qo'yidagicha ekanligi ko'zatilgan. 12-13 yoshli qizlarda 1974 -2221 ml/min tashkil qilsa shug'ullanmaganlarda esa 1509- 1722 ml/min ni tashkil qiladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish xotin qizlar organizmining funksional imkoniyatlari va qobiliyatlarini takomillashtiriladi. Bunda qon tomir, nafas olish, mushak tayanch organlari, harakat faoliyati ortadi. SHu bilan birga jismoniy rivojlanishi yaxshi bo'ladi. Xotin qizlarning yoshiga alohida etibori berish kerak. CHunki ularning yoshlaridagi o'zgarishlarida qon tomirining o'zgarishi, umurtqa pog'onasining egiluvchanligi kamayishini, bo'g'unlarning ishlash qobiliyatlarining farqlanishini hamda tez charchash hollarini hisobga olish kerak.

Har xil yoshdagi qizlar mashqlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bo'lib, ularning bittasi salomatlikni yaxshilash bo'lsa, ikkinchisi sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, respublika shon-shuhratini himoya qilishda ishtirok etishdir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bunday ayollar soni yildan yilga ortib bormoqda.

Bu bir tomondan, respublikada sportning kun sayin rivojlanayotganidan dalolat bersa, ikkinchi tomondan bu narsa hayot faoliyatimizda ruy berayotgan o'zgarishlar bilan bog'liqdir. SHuni ham aytish kerakki qizlar va ayollar organizmining ish qobiliyati erkaklarning ish qobiliyatidan bir muncha past darajada bo'ladi. Bu ayollar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan bog'liq. SHuning uchun ayollarning salomatligini yaxshilash yoki ularning sportda yuqori natijalarga erishadigan holatga keltirish uchun beriladigan jismoniy mashqlar hajmini o'rtacha darajada belgilamay turib, qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. Ayollar organizmini tariflash uchun uni erkaklar organizmi bilan ya'ni uning fiziologik sistemalari, a'zolar tuzulishi, ishi, jismoniy imkoniyatlari bilan taqqoslab ko'rish maqsadga muvofiq bo'ldi. Ayollarning bo'yi o'rtacha hisobda 162 sm bo'lib, erkaklarda esa 172 sm ni tashkil etadi. Kukrak qafasi erkaklarnikiga nisbatan ayollarda qisqa bo'lib diafragma ancha yuqori joylashgan bo'ladi. Ayollarning oyoq-qo'llari ham erkaklarnikigiga nisbatan qisqa ammo ularning umrtqa pog'onasi uzun bo'ladi. Maxsus harakat reaksiyalarining tezligi erkaklardagiga nisbatan past bo'ladi, lekin markaziy asab sistemasi tomonidan muskullar taranglanishini farqlashda juda kup ko'rsatgichlar erkaklardagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Vegitativ funksiyalarning borishi ham ayollarda erkaklarga qaraganda boshqacha bo'ladi. Masalan gavda vaznining birligiga nisbatan harakatdagi qon miqdori ayollarda kam bo'ladi, ya'ni gavda vaznining bir kilogrammiga ayollarda 65 ml, erkaklarda esa 75 ml to'g'ri keladi. Ayollar qonidagi 1mm³ hajmdagi 4,0-4,5 mln dona bo'lib erkaklar qonining shunday hajmida ular 4,5-5,0 mln donaga tengdir. Ayollar bilan erkaklarning qon aylanishi va nafas funksiyalaridagi farq muskul ishi bajarilishida yana ham sezilarli bo'ladi. Masalan ular bir xildagi ishni bajarganda ayollarning yurak faoliyati va upka ventilyasiyasining kuchayishi erkaklardagiga nisbatan ancha yuqori, biroq ish unumi kamroq bo'ladi. Sportning ayrim turlari bo'yicha ayollar erkaklarga nisbatan yaxshiroq natijalar ko'rsatadi. Ayollar qator anatomik va fiziologik ko'rsatgichlar bo'yicha tenglasha olmasalar ham, yuksak uyg'unlik, iroda va egiluvchanlik xislatlarini talab qiluvchi mashqlarni bajarishda erkaklardan ustun turadilar. Ayollar organizmining tuzulishi va funksional xususiyatlari yuqori kuch bilan bajariladigan yoki yuqori darajada chidamlilik talab qilinadigan ishlarni bajarishga imkoniyat bermaydi.

Samarqand viloyatidagi Kattaqo'rg'on tumanidagi 16- umum ta'lim maktabi va Kattaqo'rg'on shahridagi 1-umum ta'lim maktabi ayol o'qituvchilari o'rtasida ilmiy tatqiqot ishlarini olib borganimizda 16- umum ta'lim maktab o'qituvchilari Misol Karimova SHarofat, Rahimova Dinara, Beknazarova SHaxnoza, Tursunova Oydiniso, Imomova Mavludalar bo'sh vatqlarida sport bilan shug'ulanishi natijasida organizmining tuzulishi va funksiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keldi. Ularda jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularning hajmini to'g'ri belgilashda kuch, chidamlilik, harakat o'yg'unligi takomillashdi. Gavda tarkibida yog' tuqimalari kamaydi, muskullar boylamlari rivojlandi, o'pkaning tiriklik sig'imi ortdi, nafas olish tezligi kamaydi, yurak urishi sekinlashdi, energiya sarfi kamaydi va organizmning turli kasalliklarga chidamliligi orti. Bular natijasida "Sog'lom oila", "Otam, onam va men" oilaviy sport musobaqalariga Rahimova Dinara, Beknazarova SHaxnozalar qatnashib Respublika birinchiligini olishdilar. Kattaqo'rg'on shahridagi 1-umum ta'lim maktabida esa buning aksi bo'ldi.

Xulosa qilib shu aytmoqchimanki sport mashg'ulotlari xotin qizlar orginizmining rivojlanishida, barkamol avlodni dunyoga keltirishda muhim o'rin tutadi. Xotin qizlarimiz qayrda bo'lmasin, qaysi soxalarda ishlamasin har doim sport mashg'ulotlari bilan shug'ulanishlari uchun quyidagi mashqlarni tavsiya qilaman.

1) Qomatni shakllantirish uchun;

A Devor yoki gimnastik devor oldidi qomatni to'g'ri tutish, boshning orqa tomoni, kukraklar chanoq, ikrasimon mushaklar, tovonlar devorga tegib turish kerak. 5 minut.

B. To'g'ri qomatni saqlab, devordan 2-3 qadam oldinga yurib va yugurib o'tish va qomatni to'g'ri tutish 3-4 marta.

V.Devor oldida qomatni to'g'ri saqlab, oyoq uchida 4-5 sekunt turish.

G. To'g'ri qomatni saqlab o'tirish, tizzalarni yonga qo'yish, bosh va umurtqa pog'onasini to'g'ri saqlagan holda sekin va asta turish va dastlabki holatga qaytish, 5-6 marta.

D. YOtgan holatda qomatni to'g'ri saqlash va bel qismini gilamga tikkazib turish. 6-7 marta.

2 Qorish bo'shlig'i mushaklariga beriladigan mashqlar.

A Ikala oyoqni bukish va yozish.2-4 marta

B Qo'llar boshda oyoqni ketma ket ko'tarish.3-5 marta

V Qo'llar tepada oyoqlarni oldinga ko'tarib va sekin asta pastga tushurish.4-6 marta

G Oyoqlarni to'g'ri ko'tarib chalishtirish.6-8 marta

D O'tirish bosh va elkani to'g'ri to'tish 5 s

E Qo'llarni oldinga yozib, oyoqlarni ko'tarish, o'tirish holatga kelish va to'g'ri qomatni to'tish.5 m

3. Tananing yon tomonidagi mushaklarga beriladigan mashqlar.

A. CHap yonga yotish, o'ng qo'l tepada, chap qo'l tanada. CHap oyoqni kutarish va tushurish. SHu mashqni chap yonda bajarish. 7-8 marta

B O'ng tomonga yotib, so'ng ikkala oyoqni to'g'ri ko'tarib, oyoqlarni 4-5 hisobda ushlatib turish, asta sekin o'z holatiga keltirish.

4.Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqlarni xar xil holatlarda ko'tarish, egilgan oyoqlarni har xil holatlarda silkitish, sekinlik bilan bajarish, ikki oyoqda o'tirish, bir oyoqda harakatda va bir joyda o'tirish.

5. Qorinda yotgan mashqlar

Boshni ko'tarish, qo'llar yonda, qo'llarni panjalarda qisib yozish, tana va boshni ko'tarish, qo'llar oldinda yoki yonda 10-15 marta. Qorinda yotgan holatda to'g'ri oyoqlar bilan harakat qilish.

6.Tovon mushaklarini mustahkamlaydigan mashqlar.

A Tovonda yugurish, tovonning yon tomonida panjalarni qisib yurish, panjalar bilan mashqlar bajarish.

Bundan tashqari o'y sharoitida ham ritmik gimnastika bilan ham shug'ullanish mumkin.

Ritmik gimnastikani uch qismga bo'lib urganish tavsiya etiladi 1. qism kirish qismi 5 -10 daqiqa davom etadi. U organizmni mashg'ulotga tayyorlashga muljallangan. Kirish qismida to'g'ri qomatni tarbiyalash, harakat guzalligi va alohida muskul guruhleri uchun oddiy mashqlar bajariladi. Sonni balanb ko'tarib joyda yurish, orada qo'l va bosh bilan harakatlar bajarib yurish, tashlanishlar, egilishlar, o'tirib turishlar kiradi. Kirish qismida xotircham kuydan foydalaniladi.

2 Asosiy qism. Odabda 20-30 daqiqa davom etadi va har xil muskullar guruhini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashqlarni yuqori yuklama bilan bajarish bu qism uchun mosdir. Bir kurinishdagi mashqlar ketma kem kelmasligi, kuchga doir mashqlarni chizilish mashqlari bilan davom etirish kerak. Bunga bora-bora qo'llar va elkalar kamari, oyoqlar, gavda harakatlari qo'shiladi. SHundan so'ng turkum mashqlar bajariladi. YA'ni yugurish, sakrash, raqs qadamlari bajariladi. YUklama ortib ketsa o'ynoqi va ohangrabo kuy hisobidan almashtiriladi.

3. YAkuniy qismi 3-5 daqiqa davom etib, bu vaqtda yuklama seki asta kamaya boradi, bu esa organizmni nisbatan tinch xalatga keltiradi. Bunda nafas olish hamda bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulot xotirjam yurish bilan yukunlanadi. Past ohangga jo'r qilinib, shug'ullanuvchilarning asabi tinchlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Azimov I.G. Sobitov.SH.S “Sport fiziologiyasi”T.O‘z DJTI Nashriyot bo‘limi, 1993 y
2. Azimov I.G, Xamraqulov A.K, Sobitov.SH.S “Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy mashg‘ulotlar”.T, o‘qituvchi 1992y.
3. Salijonov X “ Jismoniy mashqlar fiziologiyasi asoslari fanidan ma’ruzalar matni” Farg‘ona. 2001y