

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI**

**“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”
moduli**

1-amaliy mashg‘ulot

JISMONIY TARBIYANING VOSITALARI

Reja:

Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi.

Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.

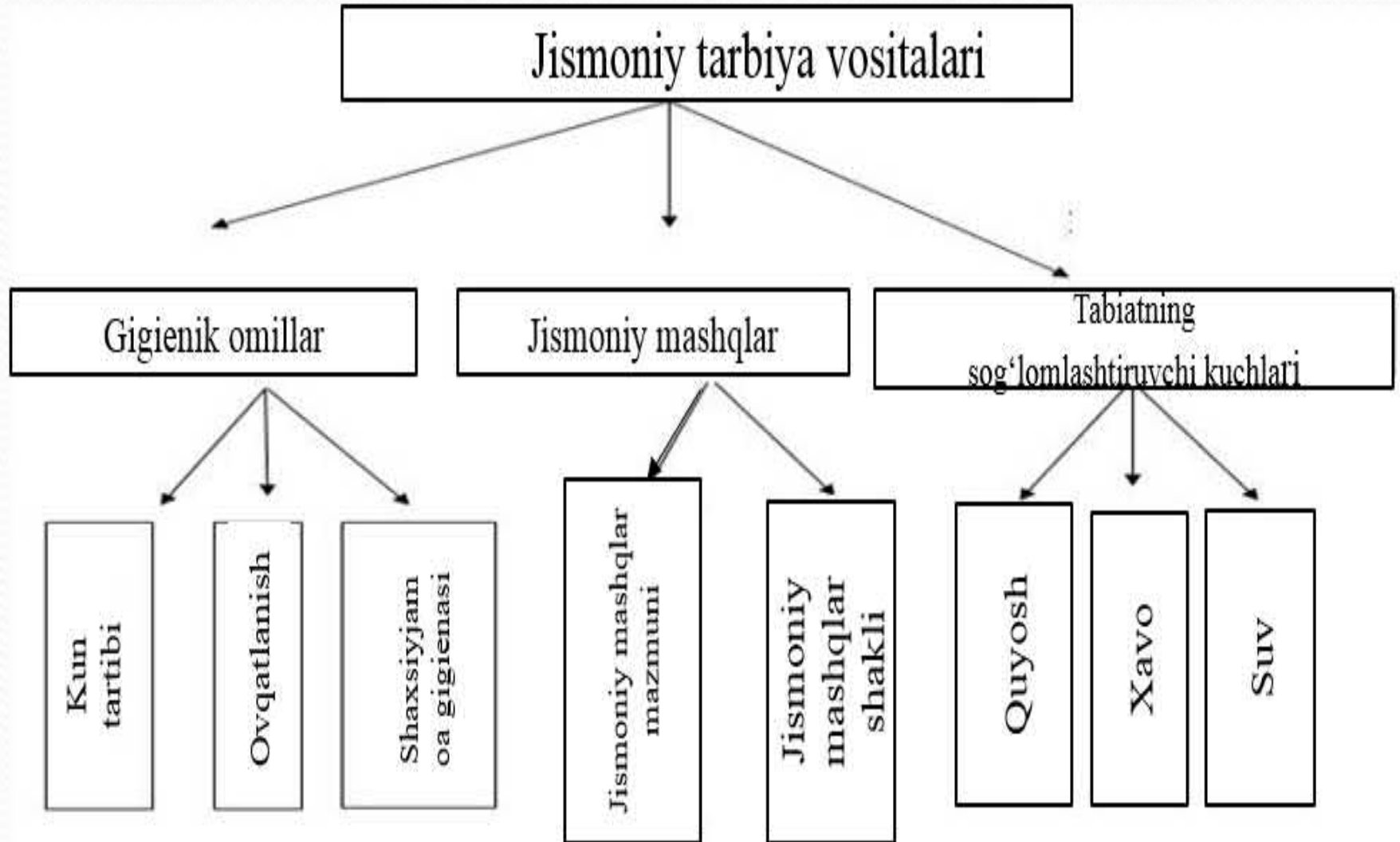
Tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar

Jismoniy tarbiyaning vositalari -jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda foydalaniladi.



Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining vazifasi –bolalar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutish, umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalariga e'tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

Jismoniy tarbiya vositalari



Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi

Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi.

Gigiyenik omillar barcha organ va tizimlarning yahlit ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam sifatli ovqatlanish ovqat xazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida yetib borishini ta'minlaydi, bolaning rivojlanishi va o'sishiga yordam beradi.

To'laqonli uyqu nerv tizimiga dam beradi va uning ish qobiliyatini oshiradi. Xonalar, jismoniy jihozlar, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi.

Xonalarni to'g'ri yoritish ko'z kasalliklarining sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Kun tartibiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.



Jismoniy mashq – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

Jismoniy mashqlar. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi.

Raqs mashqlari - organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi, harakatlar nafis, erkin ifodali bo'la boradi, ijobiy hislar paydo qiladi, qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Shuning uchun Raqs va o'yin elementlari (galop (sakrab chopish), oyoqlarni yonma-yon kuyish kabilar) jismoniy tarbiya vositalari sifatida foydalaniladi.



Jismoniy mashqlar optimal nisbatda bolaning barcha a'zolari va tizimlarining rivojlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Mehnat harakati bolaning jismoniy mukammallashuviga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga qodir emas.

Jismoniy tarbiya bo'yicha qo'lga kiritilgan natijalarga barcha vositalar tizimidan foydalanish orqali erishiladi, biroq vositalarning har qaysi guruhga ahamiyati bir xil emas: tarbiya va o'qitishning vazifalarini yechishda eng katta salmoq jismoniy mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Bu esa bir qator sabablar bilan belgilanadi:

Jismoniy mashq harakatlar tizimi sifatida bolaning tuyg'usi va fikrini, uning tevarak-atrofdagi voqelikka munosabatini ifodalaydi.

Jismoniy mashq – bu jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy-tarixiy tajribani topshirish usullaridan biridir.

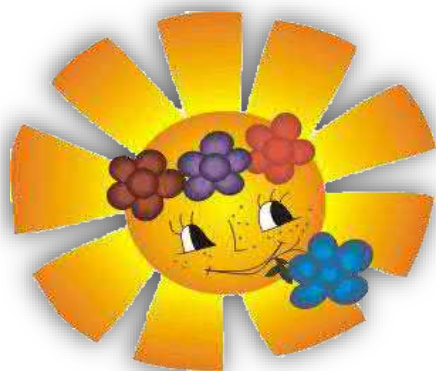
Tabiatning tabiiy kuchlari

Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirishga, uni yuqori va past haroratga moslashuv qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi turli xil meteorologik omillarning o'zgarishiga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi.

Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va bolalarni kasallik (raxit va boshqa) lardan saqlaydi.

Quyosh nuri ostida chiniqish



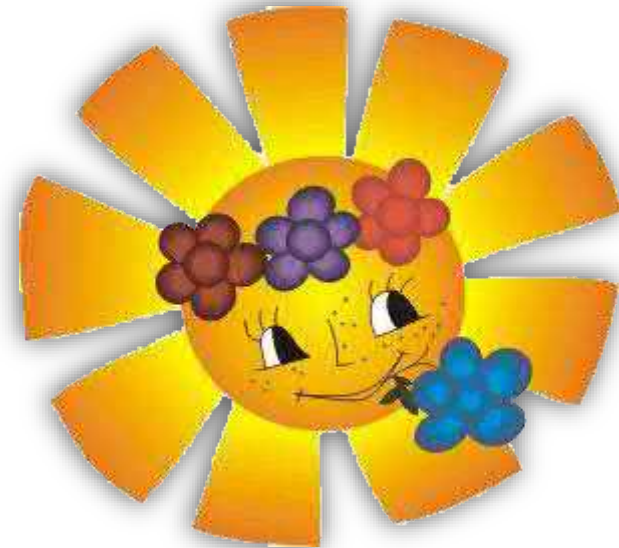
- Quyosh nuri ostida chiniqish uchun **quyosh vannalari** qabul qilinadi. Agarda quyosh nuridan bilib foydalanilsa organizmning modda almashinuvi, oksidlanish jarayoni yaxshilanadi, natijada oganizmining o‘sishi va rivojlanishida keskin ijobiy o‘zgarishlar ro‘y berishi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan.



S U V V O S I T A S I D A C H I N I Q I S H - tanani suv bilan artish, cho'milish yoki dush qabul qilish shaklida tashkillanadi. Odatda ertalabki gigiyenik gimnastikadan so'ng suv bilan tana ho'llanib quruq sochiq bilan ariladi. Tanani ho'llash avvaliga ilmiliq(30-32 gradus) suv bilan, so'ng uning harorati xonaning harorati darajasigacha pasaytiriladi.

Havo vositasida chiniqish

- ***Havo vositasida chiniqish*** sof havoda uzoq muddat davomida bo'lish, binoni kuchli shamollatish va havo vannalarini qabul qilish orqali amalga oshiriladi.
- Bolalarni kamida kuniga 3-5 soat atrofida(yilning faslini qaysi birini bo'lishidan qat'iy nazar) ochiq havoda bo'lishlarini foydasi tadqiqotlar orqali isbotlangan.





**E'tiboringiz uchun
rahmat!**