

**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**

**3-amaliy mashg‘ulot**

**JISMONIY MASHQLARNI TURKUMLARI,  
JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA  
YUKLAMA VA DAM OLISH.**

## REJA:



- Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari.
  - Pulsometriya o'tkazish uslubi.
- 

## 1. Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari

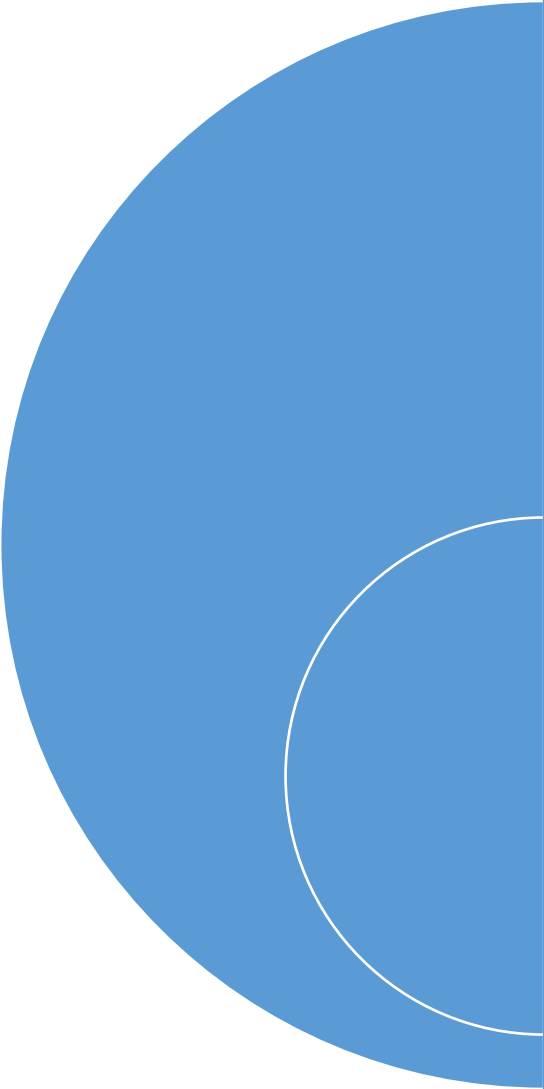
Maktabgacha tarbiya tashkilotlarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho‘milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi.

Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta’siriga (nam havo, yomg‘ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo‘ladi

**«Ilk qadam»** tayanch dasturi barcha yosh guruhlardan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo'llashni ko'zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o'tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko'ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko'rsatilgan.

**Havo vannalari** – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang'och qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki badantarbiyadir.



Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo harorati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko'rsatmasiga ko'ra, bolalar sog'lig'ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi.

Bola havo vannalarini avval xonada, keyin ko'chada oladi. Havo vannalari sovuq (10-20 °), befarq (23-30 °) va issiq (30 ° dan yuqori) bo'ladi. Bola sovuq havoga asta-sekin o'rgatiladi. Dastlab bolalar ishtonchada 15-20 daqiqa havo vannasini xonada qabul qiladilar. Havo vannasi olina boshlangandan 10-15 kun o'tgach, bolani ko'chaga yengil kiyintirib chiqarish mumkin.



**Suv tadbirlari** artinish, dush, cho‘milish kabi muolajalardan iborat. Shifokor tomonidan bolalarning o‘ziga xos xususiyatlari va sog‘lig‘ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Oyoq, qo‘l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan foydalanib bolalar suvi siqilgan ho‘l qo‘lqoplar yordamida o‘zlari harakat qilishga o‘rganadilar.

Doira yoki yarim doira bo‘lib, turgan holda ular bir vaqtda ko‘krak, yelka va qo‘llarni ishqalab artadilar, shundan so‘ng o‘girilib qo‘lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o‘rtog‘ining orqasini ishqalaydi.


Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo‘ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko‘nikmaga o‘rganadi.





# Quyosh vannalari

Quyosh bola organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadi, raxitni oldini oladi, qon oqimini kuchaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan ta'sirga ega bo'lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir. Dastlab quyoshda ko'pi bilan 5-6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5-6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 40 minut(1 soat)ga yetkaziladi.



Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panama kiyib yotishi, har 2-2,5 daqiqada qorindan yonboshga, soʻngra orqasiga, keyin boshqa yonboshiga agʻdarilib turishi lozim.

Quyosh vannasidan soʻng soyada 15-20 daqiqa dam olish, ustidan suv quyish, suv havzasida 5-10 daqiqa choʻmilish mumkin.

Oftobda ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi soat 16 dan 18 gacha toblanish foydalidir.

Bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari koʻp boʻlib, bu nur raxitning oldini oladi.

Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin.



# Pulsometriya o'tkazish uslubi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pulsometriya olib borishdan, ya'ni tomir urishini o'lchashdan asosiy maqsad mashg'ulotdagi yuklamaning bolalar yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot o'tkaziladigan joy sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Kuzatuv soniyaometr yordamida bir tarbiyalanuvchi ustida olib boriladi. Buning uchun instruktorning topshiriqlarini faol bajaradigan tarbiyalanuvchi tanlab olinadi.

Ushbu tarbiyalanuvchi kuzatuv ob'yekti haqida oldindan ogohlantirilishi kerak.

Puls birinchi bor mashg'ulot boshlanishiga 5 daqiqa qolganda o'lchanadi. Bunda kuzatuvchi bolaning tinch holatda, ya'ni uning puls ko'rsatkichi me'yor holatida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak.

“Puls” so‘zi lotinchadan tarjima qilinganda “turtki” ma’nosini beradi. Tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi, kengayib-torayadi. Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida aniqlanadi. Puls 10 soniya mobaynida o'lchanadi va 6 ga ko'paytiriladi.

# Yurak qon tomir urushini o'lchash qaydnomasi

Kuzatuvchi \_\_\_\_\_ kuzatiluvchi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ guruh " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ yil

T/r	Tarbiyalanuvchi faoliyatining qisqacha mazmuni	Olingan vaqt	10 <sup>sek</sup> urishi	1 <sup>minut</sup> urishi	Metod eslatma
1	Mashg'ulot boshlangunga qadar	00	10	60	
2	Mashg'ulot vazifasini e'lon qilganda	1	11	66	
3	Yurish mashqlaridan so'ng	3	12	72	
4	Yugurgandan so'ng (400 m)	6	20	120	
5	URM oldin	8	15	90	
6	2-URM so'ng	10	14	84	
7	5-URM oldin	13	14	84	
8	9-URM so'ng	15	17	102	
9	Qisqa masofaga yugurishdan oldin	17	13	78	
10	Yugurishdan so'ng	21	22	132	
11	Kichik to'pni uloqtirishdan oldin	25	13	78	
	va hokazo				



**E'tiboringiz  
uchun  
rahmat!**