

**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**

4-amaliy mashg‘ulot

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

(2-soat)

REJA:

1. Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari.

2. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.



«Ilk qadam» tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda 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.

Chiniqtirish - bu asab tizimini va butun organizmni tashqi muhitning o'zgaruvchan omillari ta'siriga moslasha olishini rivojlantirishdir





SUV VOSITASIDA CHINIQISH - tanani suv bilan artish, cho‘milish yoki dush qabul qilish shaklida tashkillanadi. Odatda ertalabki gigienik gimnastikadan so‘ng suv bilan tana ho‘llanib quriq sochiq bilan artiladi. Tanani ho‘llash avvaliga ilmiliq (30-32 gradus) suv bilan, so‘ng uning harorati xonaning harorati darajasigacha pasaytiriladi.

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

Pulsometriya o'tkazish uslubiyati

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.



Jismoniy yuklama – bu shug'ullanuvchi tanaiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir.



Yuklamaning hajmi – bajarilgan mashqlarning soni, mashg'ulot uchun sarflangan vaqt, bosib o'tilgan masofani kilometraji va boshqa ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.



Yuklama me'yor – bu uni belgilangan miqdori bo'lib, hajmning va intensivlikning parametri bilan o'lchanadi.





Yurak qon tomir urushini o'lchash qaydnomasi

Kuzatuvchi _____ kuzatiluvchi _____
_____ guruh " _____ " _____ 202_ yil

t/r	Tarbiyalanuvchi faoliyatining qisqacha mazmuni	Olingan vaqt	10//sek urishi	1/ minut 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!**

