

81.
B-45

O. J. Begimqulov

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARIGA OID TAYANCH TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI PEDAGOGIKA INSTITUTI

O. J. Begimqulov

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANLARIGA OID TAYANCH
TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR**

O'quv qo'llanma

O'zbekiston respublikasi

*oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligi 60112200 Jismoniy madaniyat yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etgan.*

Termiz – 2021
TerDU nashr-matbaa markazi nashriyoti

UO'K 81'373.46:796
KBB 81.2-3ya7 75ya7
B 45

O. J. Begimqulov. Jismoniy tarbiya va sport fanlariga oid tayanch tushunchalar va atamalar. O'quv qo'llanma. Termiz. 2021- yil. 122 bet.

Ushbu o'quv qo'llanmada Jismoniy tarbiya va sport fanlariga oid tayanch tushunchalar va atamalar bayon etilgan. Qo'llanma fanni o'rganayotgan o'quvchilar va talabalarning bilimlarini yanada mustahkamlashga ko'maklashadi.

O'quv qo'llanmada "Jismoniy madaniyatning nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi", "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi", "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi", "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi", "Suzish va uni o'qitish metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanlaridan asosiy tayanch tushunchalar va atamalar berilgan.

O'quv qo'llanmadan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha o'rta-maxsus va oliy o'quv yurti talabalari, o'qituvchilar va ushbu sohadan o'z bilimlarini oshirmoqchi bo'lgan o'quvchilar foydalanishlari mumkin.

O'quv qo'llanmani O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligining 2021-yil 31-maydagi 237-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

Taqrizchilar: TerDU Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrası, prof. J. T. Toshpo'latov.

TerDU Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrası, p.f.n., dotsent, Ya.Ch.Danieva.

Mas'ul muharrir: TerDU M.X.Shomirzaev, "Umumtexnika fanlari va texnologiya" kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari doktori

ISBN: 978-9943-7589-3-3

© O.Begimqulov

© TerDU nashr-matbaa markazi nashriyoti 2021-y.

KIRISH

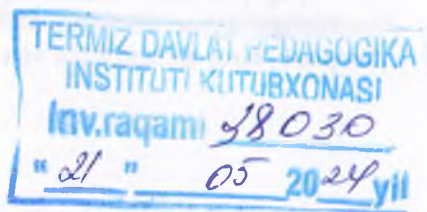
Bilim sohalarida, turli ishlab chiqarish, harakat faoliyatlarida buyum, hodisa, tushuncha, jarayonlarni qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiya va sportda ko'p qo'llaniladigan atamalar juda muhim rol o'ynaydi. Atamalar mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar bilan o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yengillashtiradi, Jismoniy tarbiya va sportga oid adabiyot nashr qilishda ko'pgina tushunchalar ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport atamaları boshqa sport turlarida ham keng qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport fanlari atamalarining aniq nomini bilmasdan turib, bu fanlarni o'rganish qiyin. Shu sababli Jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'rgatish jarayomida atamalarining ahamiyati, ayniqsa, kattadir. Qisqacha atama so'zlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga beqiyos ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, o'rganuvchilar va shug'ullanuvchilar mashqlarni bajarish uchun o'zini o'zi tayyorlashiga yordam beradi, o'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq olib borishga vosita bo'ladi.

Uslubiy qo'llanmada "Jismoniy madaniyatning nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi", "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi", "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi", "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi", "Suzish va uni o'qitish metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanlarida foydalaniladigan asosiy tayanch tushunchalar va atamalar berilgan.

Quyida sanab o'tiladigan tushunchalar va atamalar jismoniy tarbiya va sport fanlarida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. Ular keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablarga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

Uslubiy qo'llanmadan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha o'rta-maxsus va oliy o'quv yurti talabalari, o'qituvchilar va ushbu sohadan o'z bilimlarini oshirmoqchi bo'lgan o'quvchilar foydalanishlari mumkin.



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

Tushuncha – bu inson tafakkurining asosiy shakli bo'lib, u yoki bu atamaning ma'lum ma'noda izohlaydi va ta'riflanayotgan obyektning (hodisaning) eng muhim tomonlarini, xususiyatlarini yoki belgilarini ifodalaydi.

Faoliyat – bu inson va jamiyat ehtiyojlarini qondirish uchun dunyoni o'zlashtirish, o'zgartirish va tuzatish jarayonining turli yo'llari va usullaridir.

Ehtiyoj – bu biron-bir narsaga muhtojlik, hayotiy va turmush zaruriyati, shaxs va jamiyat rivojlanishining muhim manbayi va sharoiti, insonlarni ijtimoiy faoliyatga undaydigan sababdir.

Nazariya – asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, obyektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Nazariya – ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat – shaxs va jamiyat madaniyatining bir qismi bo'lib, jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishlari uchun yaratilgan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviy boyliklar majmuyidir.

Jismoniy tarbiya I – bu har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan sog'lom, jismoniy kamolotga erishgan, ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib, o'zida harakatlarni (harakat amaliarini) o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni (rivojlanishni boshqarish) tarbiyalashni mujassamlashtirgan.

Jismoniy tarbiya II – bu tarbiya faoliyati turi hisoblanib, spesifik xususiyati bo'lib, insonning har tomonlama garmonik rivojlantirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanishni boshqarish jarayonidir.

Aqliy tarbiya – shaxsning har tomonlama taraqqiyoti, uni turmush va mehnatga tayyorlashning muhim tarkibiy qismi. Aqliy tarbiya bilimlarni to'plash, biror narsani tahlil va sintez qilish, narsa va hodisalarni taqqoslash

hamda tasniflash, umumlashtirish, mavhumlashtirish, ularni bir tizimga solishni nazarda tutadi. Aqliy tarbiya vazifasi intellektual ko'nikmalar, ya'ni har qanday fanni o'rganishda qo'llaniladigan umumiy o'quv ko'nikmalari – o'qish, tinglash, o'z fikrini og'zaki bayon etish, yozish, manba bilan ishlash, mustaqil ishlash malakalarini shuningdek biror fanni egallash bo'yicha zarur bo'lgan maxsus ko'nikmalar (chizma, xaritalarni o'qiy bilish, ularning natijalarini chiqara olish)ni egallashdan iborat. Ilmiy dunyoqarashni shakllantirish, ya'ni bolalarga olam ilmiy manzarasi, tabiat va jamiyat taraqqiyotining asosiy qonunlarini tushuntirish ham aqliy tarbiyaning muhim vazifasidan biridir. Bunda bolalar hayotining dastlabki yilidayoq atrofni o'rab turgan barcha narsalar bilan tanishtirib borishi muhim ahamiyatga ega. Aqliy tarbiya ta'lim, o'yin, mehnat jarayonida, hayotiy vaziyatlarni hal etish, kattalar va tengdoshlar bilan bo'lgan muloqotda, ommaviy axborot vositalari orqali olinadigan axborotlarni qabul qilish va o'zlashtirishda ro'y beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – aniq bir kasbiy yoki sport faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish jarayonidir.

Jismoniy tayyorlanganlik – jismoniy tayyorgarlik natijasi bo'lib, erishilgan ishchanlik qobiliyati, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va hayotiy zarur, amaliy malaka va ko'nikmalarning shakllanganlik darajasida namoyon bo'ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – turli faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishishning dastlabki sharti bo'lib, jismoniy rivojlanish darajasini, keng qamrovli harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib, insonning harakat qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadigan, aniq bir faoliyat turida (kasb, sport turi va h.k.) muvaffaqiyatga erishishga ko'maklashuvchi tayyorgarlik turidir.

Jismoniy ta'lim – jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy bilimlar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga qamrab oladi.

Jismoniy rivojlanish – inson organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional holatining tabiiy holda o'zgarish jarayonidir.

Jismoniy kamolot – tarixan belgilangan va hayotiy talablarga optimal tarzda muvofiq bo'lgan insonning ideal jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganligidir.

Sport – shaxs va jamiyat madaniyatining maxsus faoliyati hisoblanib, raqobat va bellashuv sharoitida insonning harakat imkoniyatlarini ochishga yo'naltirilgan jarayondir.

Jismoniy rekreatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, odamlarning faol dam olishlari, ushbu jarayondan kayfiyatlarining ko'tarishi, bir faoliyat turidan boshqasiga o'tishlari, mehnat, turmush, sport va harbiy faoliyatlardan chalg'ish maqsadida jismoniy mashqlar va sport turlarining yengillashtirilgan shakllaridan foydalanishi.

Jismoniy rehabilitatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, qisman yoki vaqtinchalik yo'qotilgan harakat qobiliyatlarini qayta tiklash, jarohatlarni davolash yoki oldini olish uchun jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish jarayonidir.

Jismoniy madaniyat va sport nazariyasi – insonni tarbiyalashning umumiy tizimiga kiritilgan, pedagogik jarayon sifatida, jismoniy tarbiyaning shakli, mazmun-mohiyati, tuzilishining umumiy qonuniyatlarini o'rganuvchi fandir. Insonni har tomonlama, garmonik rivojlantirishga qaratilgan jismoniy madaniyat sohasidagi ilmiy bilimlar tizimidir.

Tizim - ("sistema" grekcha so'zdan olingan bo'lib, - "qismlardan iborat" ma'nosini beradi) – bu, aniq bir qonuniyatlar asosida joylashgan va o'zaro aloqada bo'lgan qismlarning umumiylikidir.

Jismoniy tarbiya tizimi - bu insonlarni jismoniy kamolotini ta'minlash va sog'lom hayot tarzini shakllantirish uchun, o'zida ma'naviy, nazariy-uslubiy, dasturiy-me'yoriy va tashkiliy asoslarni mujassamlashtirgan jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan, ijtimoiy amaliyot turiga aytiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi - deganda, jismoniy tarbiyaning tamoyillari, vositalari, metodlari va ularni tashkil etish shakllarining shunday umumiylik tushuniladiki, u jamiyat a'zosini har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lsin.

Jismoniy tarbiya tizimi - shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishga yo'naltirilgan, ijtimoiy tashkilotni ifodalaydi.

Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi - shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir.

Dunyoqarash – bu inson faoliyatining yo'nalishini belgilovchi qarashlar va g'oyalar majmuasidir.

Davlat ta'lim standarti – ta'lim maqsadlariga erishish uchun zarur va yetarli bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning jamlanmasi, ta'lim mazmunining optimal minimumidir.

Jismoniy madaniyat vositalari – deb, jismoniy kamolotga erishish maqsadida foydalaniladigan faoliyat jismlari, shakllari va turlarining jamlanmasiga aytiladi.

Harakat – inson harakat faoliyatining natijasi, tananing yoki tana a'zolarining tashqi jismlar yoki bir-biriga nisbatan siljishiga aytiladi.

Harakat amali – biron-bir harakat vazifasini hal qilish uchun tizimga birlashtirilgan harakatlar guruhiga aytiladi.

Jismoniy mashq – jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tarzda tashkillashtirilgan inson harakat faolligiga aytiladi.

Jismoniy mashq – insonning jismoniy kamolotga erishishi uchun yaratilgan va qo'llaniladigan harakat amallariga aytiladi.

Jismoniy mashq – bu jismoniy madaniyat vazifalarini amalga oshirish uchun, uning rivojlanish qonuniyatlariga muvofiq tarzda shakllantirilgan va tashkil etilgan harakat amallaridir.

Jismoniy mashqlar mazmuni – deb, harakat bajarilishida kuzatiladigan va shug'ullanuvchi organizmda o'zgartirishlarni keltirib chiqaradigan jarayonlar (psixologik, biologik, bioximik va h.k.) jamlanmasiga aytiladi.

Jismoniy mashqlar shakli – bu mashqning tashqi va ichki tuzilmasi, muvofiqligi, tartibidir.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi – bu mashqlarni aniq bir tasnifiy alomatlarga muvofiq guruhlariga turkumlashtirishdir.

Musobaqa mashqlari – bu, biron-bir sport turi mutaxassisligi predmeti hisoblanib, ushbu sport turi musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat amallaridir.

Maxsus- tayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar musobaqa mashqining u yoki bu variantini ifodalaydigan mashqlardir. Bunday mashqlarning zaruriy alomati bo'lib, ularning musobaqa mashqiga ham shaklan ham mazmunan o'xshashligidir.

Umumtayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar, sportchining umumiy tayyorgarligi asosiy amaliy vositalarini ifodalaydigan mashqlardir.

Texnika - harakat amallarini bajarish usuli hisoblanib, ular yordamida harakat vazifalari maqsadga muvofiq va nisbatan yuqori samarada hal etiladi.

Texnika asosi – harakat vazifasini hal etish uchun zaruriy harakatlar majmuasidir.

Texnikaning asosiy (yetakchi) bo'g'ini – berilgan harakat vazifasini hal etishning eng muhim qismidir.

Texnika detali – harakat vazifasini hal etish jarayonida individual imkoniyatlarni to'liq amalga oshirish imkonini beradigan va texnika asosini buzmaydigan ikkilamchi o'ziga xos harakatlarga aytiladi.

Ritm – harakat elementlarining kuchlanish, vaqtda va fazodagi mutanosibligi.

Ritm – faol mushak kuchlanishlari va keskinliklari bilan bog'liq kuchli urg'u berilgan mashqlar va zaif, nisbatan nafaol harakatlarning vaqtdagi mutanosibligi (mosligi).

Yuklama – bu shug'ullanuvchi organizmga ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlarning ma'lum o'lchami hisoblanib, organizmning tinch holatga nisbatan yuqori darajada ishlashi bilan kuzatiladi.

Yuklama shiddati – jismoniy ishning inson organizmiga berilgan vaqt davomidagi ta'sir kuchi.

Yuklama hajmi – jismoniy mashqlarni bajarish davomiyligi va shu bilan birga, aniq bir vaqt davomida (bir mashg'ulot, hafta, oy, davr va h.k. davomida) bajarilgan jismoniy ishning jamlanma miqdori tushuniladi.

Charchash – bu shiddatli va uzoq muddatli ishlash natijasida vujudga keladigan organizmning fiziologik holati bo'lib, organizm funksiyalarining diskoordinatsiyasi va ishchanlik qobiliyatining vaqtinchalik pasayishida namoyon bo'ladi.

Charchash jarayoni – bu jismoniy ish bajarish chog'ida turli a'zolar, qismlar va unuman tanada ro'y berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkon bermaydigan o'zgarishlar majmuyi.

Charchash holati – charchoq sezganda ro'y beradigan ish qobiliyatining susayishi bilan ifodalanadigan organizmning holatidir.

Keskin charchash – qisqa paytda, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o'ta jadal ishlashdan keyin ro'y beradi.

Doimiy charchash – qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro'y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash – barcha mushak guruhleri ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishlashining

buzilishi, muvofiq olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez-tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

Cheklangan charchash – bu ayrim mushak guruhlarini charchashi.

Metod – inson jismoniy kamolotini shakllantirish jarayonida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanishning tartibli jamlanmasiga aytiladi.

Metodik usul – bu o'rgatishning aniq vazifalariga muvofiq, metodni amalga oshirish tadbiriga aytiladi.

Metodika – pedagogik vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan maxsus metodlar tizimi, o'rgatishning metodik usullari va mashg'ulotlarning tashkiliy shakllariga aytiladi.

Metodik yondashuv – bu pedagogning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatish usullari jamlanmasidir.

Ta'lim – insonning bilish faoliyati natijalarining shakllari va tizimligiga aytiladi.

Didaktik hikoya – voqea yoki hodisani hikoya qilish shaklida bayon qilish. Hikoyada sport turlarining rivojlanish tarixi, mashshg'ulotlar uslubi (o'yinning tashkillashtirilishi) haqidagi ma'lumotlar beriladi.

Tasvirlash – shogirda harakat haqida tasavvur hosil qilish usuli. Ushbu metodni qo'llaganda nima qilish kerakligi haqida gapiriladi, biroq nima uchun ayni shunday qilish lozimligi haqida gapirilmaydi.

Tushuntirish – tushuntirish metodi orqali bajarilayotgan harakatlar asosida yotgan muhim qonuniyatlar mohiyati ochib beriladi, o'rganilayotgan o'quv materialining chuqur tushunilishi ta'minlanadi, o'quvchilarni faol fikrlash faoliyatiga undaydi.

Suhbat – o'quv materialini savol-javob shaklida o'zlashtirishni ifodalaydi. Suhbat o'qituvchi savoli va o'quvchi javobi ko'rinishida yoki fikrlarni erkin aniqlash ko'rinishida o'tishi mumkin. Ushbu metodning asosiy talabi – o'ylab tuzilgan savollar va taxminiy javoblarning qat'iy tizimidir.

Muhokama qilish – ushbu metod suhbatdan shunisi bilan farq qiladiki, biron-bir topshiriq bajarilganidan so'ng muhokama qilinadi.

Ko'rsatma berish – harakat amali noto'g'ri bajarilganda muvofiq tuzatishlar kiritish maqsadida so'z orqali ta'sir o'tkazish (masalan, "tezroq", "balandroq" va h.k.).

Baholash – bajarilgan amalning tahliliy natijasi (masalan, "yaxshi", "to'g'ri", "yomon" va h.k.).

Buyruq - harakat amalini darhol bajarish, to'xtatish yoki o'zgartirish bo'yicha buyruq shakli (start buyruqlari, saf buyruqlari, hakamlar buyruqlari).

Sanoq - o'quvchilarga harakat amalini bajarish vaqtida kerakli sur'atni berishga imkon beradi (eshkak eshish, sur'at hissi uchun).

O'z-o'ziga gapirish - bajarilishi mo'ljallangan harakat amalining umumiy tasvirini yaratish uchun qo'llaniladi. Mazmuni shundan iboratki, o'quvchi amalni bajarishdan oldin atayin mashqni bajarish texnikasini xayolan bajaradi va xayolan bajarayotgan mashqning elementlarini og'zaki o'ziga eshittirib, texnikaning eng muhim xususiyatlariga urg'u berib aytadi.

Ideomotor mashq qilish - harakat amallarini xayolan bajarish.

So'z orqali o'zini boshqarish - harakat amalini bajarish vaqtida ichki nutqni qo'llashga asoslangan. Harakatlarni o'rganish davomida harakat faoliyatini boshqarish o'z-o'ziga buyruq berish, o'zini-o'zi ishlantirish, o'ziga-o'zi uqtirish va h.k. orqali amalga oshirilishi mumkin.

Bir maromda bajarish metodi - ushbu metod shunisi bilan xarakterlanadiki, shug'ullanuvchi bu metod orqali jismoniy mashqni uzluksiz, nisbatan doimiy shiddat bilan bajaradi. Xususan, mashqni bajarish davomida harakat tezligini, ish tempini, harakatlar amplitudasini o'zgarishsiz saqlashga intiladi.

O'zgaruvchan metod - bu metod mashqni uzluksiz bajarish davomida, harakatlanish tezligini, tempini, ritmini maqsadli o'zgartirish orqali yuklamalarni izchillik bilan o'zgartirishni ko'zda tutadi.

Takroriy metod - bu metod orqali, mashqlar ko'p marotaba bajariladi, mashqlar o'rtasida ishchanlik qobiliyatining to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lgan dam olish intervallari mavjud bo'ladi.

Interval metod - bu metod orqali, mashqlar ko'p marotaba bajariladi, ish o'rtasidagi dam olish intervallari aniq (turli) bo'ladi. Qo'llanilayotgan mashqlar turiga qarab, interval mashg'ulotlar turli xil sport turlari uchun zarur bo'lgan aerob, anaerob-alaktat ishiab chiqarishni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin.

Aylana metodi - bu ishning tashkiliy-metodik shakli hisoblanib, kuch, tezkorlik, chidamlilik va ayniqsa, ularning majmuaviy shakllari - kuch chidamliligi, tezkor chidamlilik, tezkor kuchlarni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar majmuasining oqimli va ketma-ket bajarilishini ko'zda tutadi. Ushbu metod turli mushak guruhlariga uzluksiz va interval mashg'ulotlar tipida ta'sir qiladigan mashqlarni izchil bajarishni ko'zda tutadi.

O'yin usuli - Ushbu metod asosini obrazli yoki shartli syujetga muvofiq aniq bir shaklda tartiblangan harakat faoliyati tashkil etadi.

Musobaqa metodi - bu metodda, mashqlar musobaqa shaklida bajariladi. Ushbu metoddan, jismoniy, ruhiy-irodaviy va axloqiy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik-taktik malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Tamoyil - qo'yilgan maqsadga eng qulay tarzda erishishga ko'maklashadigan asosiy g'oyadir. Tamoyil - tarbiya qonuniyatlarini aks ettiruvchi eng muhim qoidalarga aytiladi.

Jismoniy ta'lim tamoyili - jismoniy kamolotni maqsadga muvofiq tarzda shakllantirishni boshqaruvchi jarayonning belgilovchi talabidir..

Umummetodik tamoyillar - bu, jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiy) ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirishning majmuaviy vazifalarini hal etish uchun foydalanish lozim bo'lgan dastlabki qoidalaridir..

Onglilik va faollik tamoyili - tamoyilning vazifasi shug'ullanuvchilarning jismoniy madaniyat va sport faoliyatiga nisbatan qiziqishni, ongli munosabat va ehtiyojni, o'zini o'rganish va mukammallashtirishga bo'lgan intilishini shakllantirish hisoblanadi.

Onglilik - inson o'z faoliyatining obyektiv qonuniyatlarini to'g'ri tushinib olish, tushunishi va o'sha qonuniyatlar asosida o'z faoliyatini yuritish qobiliyatidir. Onglilik asosi - faoliyat natijasini oldindan ko'ra olishdir.

Faollik - insonning faoliyati davomida namoyon qiladigan ishi o'lchovi yoki birligi, ishga kirishganlik darajasidir.

Ko'rgazmalilik tamoyili - bu tamoyil inson his qilish organlarini bilim olish jarayoniga jalb qilishni anglatadi. Jismoniy madaniyatda ko'rgazmalilik ko'rish, eshitish va harakat orqali ta'minlanadi.

Oson tushunarliklik va individualiashtirish tamoyili - ushbu tamoyil jismoniy madaniyat vazifalari, vositalari va usullarining shug'ullanuvchilar imkoniyatiga optimal muvofiqligini bildiradi.

Tizimlilik tamoyili - tizimlilik tamoyili o'quv-tarbiya jarayonini algoritmlar ko'rinishida tuzishni ko'zlaydi va jismoniy mashg'ulotlar epizodik, tarqoq tarzda bajarilmasligini, aksincha, uzluksiz va izchillik bilan amalga oshirilishini talab etadi.

Uzluksizlik tamoyili - jismoniy mashg'ulotlarning tuzilishi bo'yicha muhim tamoyillardan biri hisoblanadi. Bu tamoyilni amalga oshirishda erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishiga olib keladigan

mashg'ulotlar mobaynidagi o'ta katta va pedagogik jihatdan noo'rin tanaffuslarga yo'l qo'yib bo'lmashligini ko'zda tutadi.

Pedagogik ta'sirning asta-sekin oshib borishi tamoyili - individning jismoniy yuklamalarga moslashishi jarayonida namoyon bo'ladigan ruhiy funksiyalar va harakat faolligida (hajm va shiddat ko'rsatgichlari bo'yicha) talablarning maqsadli ravishda oshib borishini ko'zda tutadi. Bu tamoyilning amalga oshishi pedagogik ta'sir ostidagi obyektining sifat ko'rsatgichlarining birinchi darajadan yuqoriroq darajaga reja asosida o'tishini ta'minlaydi va bu amaliyotda shug'ullanuvchining mashqlanganlik, organizmining funksional imkoniyatlari va jismoniy qobiliyatlarning oshishi bilan ifodalanadi.

Davriylik tamoyili - o'quv-tarbiya jarayonining tartiblanganini belgilaydi. Uning mazmuni ayrim mashg'ulotlar va seriyalarning (sikllar) kompozitsion qaytarilishida namoyon bo'ladi. Amaliyotda tarbiya jarayoni mikro, mezo va makro tuzilmalarga bo'linadi.

Mikrosikllar (haftalik sikllar) - bir necha mashg'ulotlar jamlanmasi bo'lib, dam olish kunlari bilan birgalikda nisbatan tugallangan qayta-qayta bajariladigan mashg'ulotlar jarayoni parchasini tashkil etadi va mashg'ulotlarning shoshilinch va qoldirilgan samarasini ta'minlaydi.

Mezosikllar (oylik sikllar) - 3 dan 6 tagacha mikrosikllarni o'zida qamrab olib, vositalarning mazmuni, navbatlashish tartibi, mutanosibligi o'zgarib turadi. Mezosikllik jismoniy mashg'ulotlarning jamlanmaviy (kumulyativ) samarasini ta'minlaydi.

Makrosikllar (yillik) - bir necha mezosikllarni o'zida qamrab oladi. Makrosiklda boshqarishning texnologiyasining metodologik asosi bo'lib, individning jismoniy yuklamalarga uzoq muddatli moslashishning obyektiv biologik qonuniyati hisoblanadi.

Pedagogik ta'sirning yoshga mosligi tamoyili - bu tamoyil tarbiyaviy ta'sir o'lchovlarini inson organizmi rivojlanishining yosh bosqichlariga (maktabgacha, maktab, yetuklik, keksa) muvofiq, maqsadli va izchil tarzda boshqarishni nazarda tutadi

Ta'lim - insonning jismoniy va ruhiy takomillashuviga yo'naltirilgan maxsus bilimlar va harakat amallari tizimini o'rgatish va o'zlashtirishning tashkillashtirilgan jarayoniga aytiladi.

Ta'limga moyillik - insonning bilimlarni egallash va malaka, ko'nikmalarni o'zlashtirish qobiliyatiga aytiladi.

Harakat malakasi - harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish tafakkurning faol ishtiroki asosida amalga oshiriladi.

Ekstrapolyatsiya – yangi harakatlarni oldin o'zlashtirilgan tajriba asosida o'rganishning psixofiziologik mexanizmidir.

Harakat ko'nikmasi – harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish avtomatlashgan tarzda amalga oshiriladi.

Asosiy tayanch nuqtalari (ATN) – harakat amali elementlari va shartlarning shunday xususiyatiki, harakatni muvaffaqiyatli bajarish uchun diqqatni jamlash talab etiladi.

Ko'nikmalar ko'chishi – bir harakat malakalarining boshqalarini o'zlashtirishga ta'sirining shakllanishidir. Ko'nikmalar ko'chishining o'zaro ta'siri bir necha turga, avvalo ijobiy va salbiy ko'chishlarga bo'linadi.

Xato – harakat natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan tarzda mashqlarni texnika modelidan og'gan holda bajarishga aytiladi.

Jismoniy qobiliyatlar – biron-bir mushak faoliyati turi talablariga javob beradigan va uning bajarilishi samaradorligini ta'minlaydigan, insonning morfologik va ruhiy-fiziologik xususiyatlari majmuasidir.

Harakat faoliyati rejimi – bir mashg'ulot yoki bir necha mashg'ulotlar tizimida, jismoniy mashqlarni bajarish bilan bog'liq va ular oralig'idagi dam olishlar intervalining aniq o'rnatilgan tartibli almashinishiga aytiladi.

Jismoniy qobiliyatlar ko'chishi – shunday jarayonki, bir qobiliyat rivojlanganlik darajasining o'zgarishi, boshqa qobiliyat rivojlanganlik darajasining o'zgarishiga olib keladi.

Shoshilinch (yaqin) samara – har bir mashqning yakunida yoki mashg'ulotning yakuniy qismida, organizmda vujudga keladigan o'zgarishlardir. Bu samara birdaniga yo'qolmaydi, aksincha, bir necha vaqt saqlanadi.

Transformatsiyalangan (qoldirilgan) samara – oldingi mashg'ulot yakunidan, navbatdagi mashg'ulotlar boshigacha kuzatiladigan organizmning o'zgarishi holati.

Kumulyativ (yig'iladigan) samara – jismoniy mashg'ulotlar natijasida samaralarning jamlanmasi, yig'ilishidir.

Mushak kuchi – inson mushaklarining zo'riqishi hisobidan tashqi qarshilikni yenga olish yoki unga qarshi harakat qila olish qobiliyatidir

Asli kuch qobiliyatlari – statik rejim va sekin harakatlarning sharoitida namoyon bo'ladi (masalan, o'ta og'ir og'irliklarni mushaklarning maksimal zo'riqishi orqali ushlab turish yoki katta vazndagi jismlarni ko'chirish).

Tezkor-kuch qobiliyatlari – sezilarli mushaklar kuchi bilan birgalikda katta harakat tezkorligi talab etiladigan harakat amallari namoyon bo'ladi (uzunlikka va balandlikka yugurib kelib yoki joyida sakrash, snaryadlarni uloqtirish va h.k.)

Mutlaq kuch – inson tana vazni hisobga olinmagan holatdagi mushaklar maksimal zo'riqishining namoyon bo'lishidir.

Nisbiy kuch – mutlaq kuch kattaligining o'z tana vazniga nisbatidir.

Portlovchi kuch – qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuch namoyon qila olish qobiliyatidir.

Kuch chidamliligi – nisbatan uzoq muddat davom etadigan, sezilarli kattalikdagi mushaklar zo'riqishi natijasida vujudga keladigan charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Kuch chaqqonligi – kutilmagan vaziyatlar va mushaklarning turli rejimida ishlash sharoitida mushaklarning turli kattalikdagi zo'riqishlarini aniq differentsiatsiyalay olish qobiliyatidir.

Tezkorlik qobiliyatlari – insonning harakat amallarini berilgan sharoitlarda minimal vaqt oralig'ida bajarilishini ta'minlaydigan funktsional xususiyatlar majmuyidir.

Oddiy reaksiya – oldindan ma'lum bo'lgan biroq to'satdan paydo bo'ladigan signalga (ko'rish, eshitish, taktil), ma'lum harakat orqali javob qaytarishdir.

Chidamlilik – insonning mushak faoliyati jarayonida, jismoniy charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Umumiy chidamlilik – mushak tizimining global ish bajarish sharoitida o'rtacha shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajara olish qobiliyatidir.

Maxsus chidamlilik – ixtisoslik predmeti sifatida aniq bir faoliyatga nisbatan chidamlilikdir.

Egiluvchanlik – insonning harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir.

Faol egiluvchanlik – u yoki bu bo'g'imdan o'tgan mushaklar guruhi hisobidan insonning katta harakat amplitudasiga erisha olish qobiliyatiga aytiladi.

Nofaol egiluvchanlik – tashqi cho'zuvchi kuchlar ta'sirida insonning katta harakat amplitudasiga erisha olish qobiliyatiga aytiladi.

Umumiy egiluvchanlik – turli xil harakatlarni maksimal amplitudada bajarishga imkon beruvchi inson tanasidagi barcha bo'g'inlarning harakatchanligidir.

Maxsus egiluvchanlik – aniq bir faoliyat turi talablariga muvofiq bo'lgan, faqatgina ayrim bo'g'imlardagi sezilarli yoki eng so'nggi harakatchanlikdir.

Faol egiluvchanlik tanqisligi – faol va nofaol egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqqa aytiladi.

Koordinatsiya – insonning aniq harakat vazifalarini hal etishda tana bo'g'inlaridagi harakatlarni ratsional moslashtirish qobiliyatidir.

Koordinatsion qobiliyatlar – harakat vazifalarini (ayniqsa murakkab va to'satdan vujudga keladigan) aniq, maqsadga muvofiq ravishda, ammarali, ya'ni, imkoni boricha mukammal hal etish qobiliyatidir.

Mashg'ulotlarning dars shakli – doimiy shug'ullanuvchilar tarkibiga o'qituvchi (murabbiy) tomonidan o'tkaziladigan mashg'ulotdir.

Mashg'ulotlarning darsdan tashqari shakllari – faol dam olish, salomatlikni mustahkamlash yoki tiklash, ishchanlik qobiliyatini saqlash yoki oshirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va h.k. maqsadida, mutaxassis (uyushgan) yoki shug'ullanuvchilarning o'zlari (mustaqil) tomonidan o'tkaziladigan mashg'ulotlardir.

Sinf, o'quv sinfi-1) o'quv yili davomida yagona o'quv dasturi bo'yicha shug'ullanuvchi o'quvchilar jamoasi; 2) badiiy o'quv yurtlarida o'quvchilarning biror o'quv predmeti bo'yicha ixtisoslashtirilgan guruhi (masalan, kompozitsiya sinfi); 3) maktabda o'quvchilar shugullanadigan xona.

Sinf dan tashqari ishlar – umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quv tarbiyaviy ishining tarkibiy qismi, o'quvchilarning bo'sh vaqtini tashkil etish shakllaridan biri. Sinf dan tashqari ishlar o'quvchilarni barkamol shaxs sifatida shakllantirish va ularni hayotga tayyorlashda keng imkoniyatlar yaratadi. Sinf dan tashqari ishlarga o'quvchilar bilan o'tkaziladigan va ularga tarbiya hamda bilim berishga qaratilgan turli xil mashg'ulotlar tizimi kiradi. Bunday mashg'ulotlar pedagogik jamoa, sinf rahbari, yoshlar tashkilotlari rahbarligi va bolalarning o'z-o'zini boshqarish tashkilotlari tomonidan darsdan tashqari vaqtda uyushtiriladi.

O'quvchilarning sinf dan tashqari ishlarni tashkil etishda o'quvchilar saroylari, yosh texniklar, yosh tabiatshunoslar, yosh sayyohlar klubi va maktabdan tashqari boshqa muassasalar katta yordam beradi. Sinf dan tashqari ishlarning asosiy shakllari sifatida ommaviy ishlar (maktab klublaridagi tadbirlar, kecha, munoza va tanlovlar o'tkazish, viktorina va ko'rgazmalar uyushtirish, tabiat qo'yniga, maktab va muzeylarga

ekskursiyalarga chiqish), to'garak ishlari (o'quvchilarning turli to'garaklar, sport seksiyalari, ansambllardagi qatnashishlari), mustaqil ishlar (o'quvchilarning sinfdan tashqari o'qishi, kolleksiya to'plashi, texnika, musiqa, tasviriy san'at, chizmachilik va h.k. bilan mustaqil shug'ullanishi)ni ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tarbiyani rejalashtirish – aniq shug'ullanuvchilar kontingenti uchun kelgusi faoliyatning maqsad va vazifalari, mazmuni, metodikasi, o'quv-tarbiya jarayonining tashkiliy shakllari va metodlarini dastlabki ishlanmasi va tasnifi ishlab chiqish.

Istiqbolli rejalashtirish – uzoq muddatga rejalashtirishdir (masalan, umumta'lim maktabida dasturiy materiallarni o'quv yillari bo'yicha, bir necha yilga taqsimlash).

Joriy rejalashtirish – ish bosqichlarini qamrab oladi (masalan, umumta'lim maktablarida – o'quv choragiga rejalashtirishdir).

Operativ rejalashtirish – yaqin fursat uchun amalga oshiriladi (kelgusi mashg'ulotlarga).

O'quv reja – o'zi bilan asosiy (ilk) hujjatni ifodalab, uning asosida barcha darajadagi davlat o'quv muassasalarining jismoniy tarbiya bo'yicha ko'p qirrali ishi amalga oshiriladi.

O'quv dastur – o'quv ishlarini rejalashtirish hujjatidir.

O'quv jarayonining plan-grafigi – o'quv dasturining nazariy va amaliy bo'limlarini bir yil davomida, oylar va haftalarda o'tilishining maqsadga muvofiq tartibini belgilaydi (umumta'lim maktabida – o'quv yili, BO'SMlarda – bir yillik mashg'ulotlar sikli). Plan-grafik – to'liq tashkiliy hujjat hisoblanadi (jismoniy tarbiya metodikasi unda aks ettirilmagan).

Ish (tematik) reja – o'quv dasturi va dasturiy material o'tilishining yillik plan-grafigi asosida tuzilib, o'quv choragining (semestrining) har bir darsi mazmunining izchil bayonini o'zida aks ettiradi. Jismoniy tarbiya amaliyotida ish reja har xil nom bilan ataladi – tematik reja, choraklik reja, bir semestr reja. Ish rejada plan-grafikga nisbatan, o'quv jarayonida foydalaniladigan vositalar aniqroq ko'rinishda ifodalangan va mashg'ulotlar metodikasi aks ettirilgan.

Dars (mashg'ulot) konspekti – ish reja asosida, aniq bir mashg'ulot uchun ishlab chiqilib, kelgusi darsning to'liq detallashtirilgan ssenariysini ifodalaydi.

Pedagogik nazorat – qo'llaniladigan vositalar, metodlar va yuklamalarni baholash uchun, rejalashtirilgan jismoniy tarbiya ko'rsatgichlarining tekshirilishini ta'minlaydigan tadbirlar tizimidir.

Dastlabki nazorat – odatda o'quv yilining (o'quv choragi, semestri) boshida o'tkaziladi. Bu nazorat shug'ullanuvchilar tarkibini (salomatlik holati, jismoniy tayyorlanganligi, sport mahorati) va o'quvchilarning kelgusi mashg'ulotlarga tayyorligini (o'quv materialini o'zlashtirishga, o'quv dasturining normativ talablarini bajarishga) o'rganish uchun mo'ljallangan. Bunday nazorat ma'lumotlari o'quv vazifalari, vositalari va ularni hal etish metodlarini aniqlashtirishga imkon beradi.

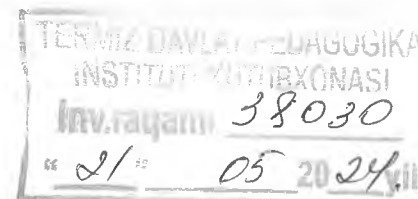
Operativ nazorat – bir o'quv mashg'uloti (darsi) ramkalarida, yuklama va dam olishning maqsadga muvofiq almashtirish maqsadida, mashg'ulotning shoshilinch samarasini aniqlash uchun mo'ljallangan. Shug'ullanuvchilarning operativ holatlarini aniqlash nafas olish, ishchanlik qobiliyati, o'zini his qilishi, yurakning urish tezligi ko'rsatgichlari va h.k.lar orqali amalga oshiriladi. Operativ nazorat ma'lumotlari mashg'ulotda yuklama dinamikasini operativ boshqarishga imkon beradi.

Joriy nazorat – shug'ullanuvchi organizmining mashg'ulotlardan keyingi yuklamalarga bo'lgan reaksiyasini aniqlash uchun o'tkaziladi. Bu nazorat yordamida shug'ullanuvchilarning turli jismoniy yuklamalardan so'ng, ishchanlik qobiliyatining qayta tiklanish vaqti aniqlanadi. Shug'ullanuvchilarning joriy holati haqidagi ma'lumotlar yaqin mashg'ulotlarning mazmunini va jismoniy yuklamar kattaligini rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Bosqichli nazorat – bir o'quv choragi yoki semestri davomida erishilgan kumulyativ (jamlanma) mashg'ulot samarasi haqida ma'lumot olish uchun xizmat qiladi. Bu nazorat yordamida, tanlangan va foydalanilayotgan turli vositalar va metodlar, shug'ullanuvchilarning jismoniy yuklamalarni me'yorlash to'g'riligi aniqlanadi.

Yakuniy nazorat – bu nazorat o'quv yilining oxirida o'quv jarayonining yillik plan-grafigining bajarilish muvaffaqiyatini, qo'yilgan vazifalar yechimi darajasini, jismoniy tarbiya jarayoni va uning tarkibiy qismlarining ijobiy va salbiy jihatlarini aniqlash uchun o'tkaziladi. Yakuniy nazorat ma'lumotlari (shug'ullanuvchilar salomatligi holati, ularning sinov talablarini va o'quv normativlarini bajarish muvaffaqiyati, sport natijalari darajasi va h.k.) o'quv-tarbiya jarayonining keyingi rejalashtirilishi uchun asos hisoblanadi.

Dastlabki hisobga olish – pedagogik jarayonni tashkil etishdan oldingi hisobga olishga aytiladi.



Joriy hisobga olish – ish jarayonida, uzluksiz, mashg‘ulotdan mashg‘ulotgacha hisobga olishga aytiladi.

Yakuniy hisobga olish – ish bosqichining tugallanishida, masalan o‘quv yilining oxirida hisobga olishga aytiladi.

Bakalavriat I - ko‘p mamlakatlarda oliy ta‘limning dastlabki bosqichi. O‘zbekistonda bakalavriat mutaxassisliklar yo‘nalishi bo‘yicha fundamental va amaliy bilim beradigan tayanch oliy ta‘limdir. O‘qish muddati kamida 4 yil. Bakalavrlilik dasturi tugallangandan so‘ng bitiruvchilarga bakalavr darajasi berilib davlat attestatsiyasi yakunlariga ko‘ra davlat tomonidan tasdiqlangan namunadagi oliy ma‘lumot to‘g‘risidagi diplom topshiriladi.

Bakalavr II (lot. baccalaria - vassalning yer-mulki) - ko‘p mamlakatlardagi dastlabki ilmiy daraja. O‘rta asrda G‘arbiy Yevropa universitetlarida ta‘limning birinchi bosqichini tugallagan talabalarga berilgan. O‘zbekistonda «Ta‘lim to‘g‘risida»gi qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997-y) ga muvofiq universitet va boshqa oliy o‘quv yurtlarining birinchi bosqichi - bakalavriatni tugatganlarga bakalavr darajasi beriladi hamda davlat tomonidan tasdiqlangan namunadagi kasb-hunar faoliyati bilan shug‘ullanish huquqini beradigan diplom topshiriladi. Ba‘zi xorijiy mamlakatlar (masalan, Fransiya)da o‘rta ma‘lumotga ega bo‘lib, oliy o‘quv yurtiga kirib o‘qish huquqiga ega bo‘lgan shaxs ham bakalavr deb ataladi.

Attestatsiya (lot. attestatio - guvohnoma) - xodimning malakasini, o‘quvchilarning bilim darajasini belgilash; mahsulot, ish o‘rinlari sifatini aniqlash.

An‘ana - o‘tmishdan kelajakka meros qoladigan, avloddan avlodga o‘tadigan, jamiyat hayotining turli sohalarida namoyon bo‘ladigan moddiy va ma‘naviy qadriyat. Milliy, madaniy, maishiy, ijtimoiy-siyosiy, diniy va boshqa an‘analar bor. An‘analar xalqlarning tarixiy rivojlanishi jarayonida shakllanadi.

Odamlarning turmush tarzi, moddiy sharoitlari turli an‘analarning shakllanishiga ta‘sir qiladi. Muayyan ijtimoiy tartib-qoidalar, axloq me‘yorlari, urf-odat, marosim va boshqa an‘ana sifatida namoyon bo‘ladi. An‘analarni: a) ijtimoiy-tarixiy hodisa; b) jamiyat hayotidagi jarayonlarning tarkibiy qismi; v) kishilar hayoti va faoliyatini belgilash mezon; g) jamiyat va odamlarni boshqarishning ma‘naviy omillaridan biri sifatida tavsiflash mumkin. An‘analar yoshlarni tarbiyalash, ularni keksa avlod tajribalariga o‘rgatish vositasi hamdir. Har bir davrning o‘z an‘analari bo‘lib, vaqt o‘tishi

bilan o'zgarib, mazmunan boyib boradi, ba'zilar yo'qoladi, yangilari vujudga keladi. Shuningdek, hir zamonning an'analari ikkinchi zamonga mos kelmasligi mumkin. Davr talabiga javob bermaydigan an'alar unutiladi. Har bir xalqning an'alarida o'sha xalqning turmush tarzi, madaniy kamolot darajasi, milliy ong va qiyofasi ham aks etadi. Bir hudud aholisi yoki xalqiga xos an'analarga har xil mafkuraviy, partiyaviy nuqtayi nazardan yondoshish, boshqa hudud yoki xalq nuqtayi nazaridan baholash noto'g'ri.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sobiq sho'rolar tuzumida joriy etilgan an'anaviy bayram va tantanali kunlarning ko'plari o'z ahamiyatini yo'qotdi.

O'zbek xalqining qadimdan tarkib topgan, hozir ham keng amal qilinadigan an'analari bor. Bular jumlasiga keksalarga hurmat, qarindosh-urug', mahalla-ko'y bilan oqibatli, yaqin aloqada bo'lish, el-yurtga sadoqat, hashar, mehmondo'stlik, nonni e'zozlash va boshqalar kiradi. O'zbekistonda Navro'z, Mustaqillik kuni, Konstitutsiya kuni, Ro'za hayiti, Qurbon hayiti va boshqa xalq bayramlari yaxshi an'alar sifatida hayotga singib ketdi.

Smeta (rus.) - oldindan tuzilgan kirim-chiqim hisobi. 1) xarajatlar smetasi - mahsulot ishlab chiqarish, ish, xizmatlarni bajarish bo'yicha to'liq xarajatlar hisobi; 2) daromadlar va xarajatlar smetasi - korxona, tashkilot, muassasaning xo'jalik faoliyatini moliyalashtirishda foydalaniladigan pul mablag'lari tushumlari va uni sarflash bo'yicha hujjatlashtirilgan buxgalteriya rejasi. Ba'zan ishlab chiqarishga, obyektlarni qurishga alohida xarajatlar smetasi tuziladi; 3) smeta bo'yicha moliyalashtirish - xarajatlarni qoplash uchun taqdim etilgan xarajatlar hisoblariga ko'ra, davlat budjetidan pul mablag'lari ajratish.

Jismoniy rehabilitatsiya - odam organizmining buzilgan yoki vaqtincha yo'qotilgan funksiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga bo'lgan qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish).

Jismoniy tarbiya - madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda

foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi.

Jismoniy tarbiyalash - yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini oltirishga qaratilgan jarayon.

Havaskorlik sporti - sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi - o'z tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs.

Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish inshooti - ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi inshoot.

Autogen mashq (yun. autogenes - o'zi bajaradigan), autotrening - ichki a'zolar funksiyasi, harakat faoliyati buzilganda o'z-o'zini ishtirish va o'z-o'zini boshqarish orqali shu holatdan forig' bo'lishga olib keladigan psixoterapiya (ruhiy davolash) usuli. Nemis olimi I. Shuls tomonidan taklif qilingan. Autogen mashq biror texnik moslama (xotira, diqqat trenajeri va b.) yoki kishining o'z xohish irodasi bilan amalga oshirilishi mumkin. Bunda bemorni oyoq-qo'llarini bo'sh qo'yishga, hech narsani o'ylamaslikka, faqat sog'ayib ketishga ishtirishga harakat qilinadi. Bu usul boshqa ruhiy davolash usullari bilan birga qo'shib olib borilganda yaxshi naf beradi. Asosan, nerv buzilganda, ayniqsa, uyqu buzilganda qo'llaniladi. Qisqa muddatli dam olish va boshqa hollarda sog'lom kishilar ham undan foydalanadilar.

Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari - aholini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishga va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar.

Ommaviy sport - sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol

oltirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi.

Professional sport - sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati o'rtasida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi.

Sport - odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar.

Sportchi - tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs.

Sport bo'yicha agent - sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs.

Sport musobaqasi - sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv.

Sport inshooti - sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot.

Sport zali - sport o'yinlari (voleybol, basketbol, tennis), sportning gimnastika, boks, kurash, og'ir atletika, qilichbozlik turlari bo'yicha mashg'ulot va musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan maxsus bino.

Sport maktablari - yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga ixtisoslashtirgan o'quv-tarbiya muassasasi.

Sportchining sport diskvalifikatsiyasi - sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarni yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi

(uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish.

Sport turining tarmog'i (dissiplinasi) - farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi.

Sport tadbirlari - sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar.

Sport turi - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi.

Sport federatsiyasi (uyushmasi) - bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni - O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti.

Sport hakami - sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs.

Sportning texnik va amaliy turlari - sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir.

Trener - trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs.

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari - milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari - xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari.

Trenerlar kengashi - sport turlari bo'yicha bosh (katta) trenerlar va trenerlar, boshqa yetakchi va nufuzli trenerlar, vrachlar, kompleks ilmiy guruhlar rahbarlari va boshqa mutaxassislaridan iborat bo'lgan, sport turlari bo'yicha respublika federatsiyalarida (uyushmalarida) yoki ular bo'lmagan taqdirda, respublika oliy sport mahorati maktablarida tashkil etiladigan sportchilarning sport, pedagogik va tarbiyaviy faoliyatini tartibga solib boruvchi jamoa;

Rasmiy respublika yoki xalqaro sport musobaqalari - Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasiga kiritilgan rasmiy respublika yoki xalqaro sport musobaqalari.

Trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish yuzasidan attestatsiya (keyingi o'rinlarda attestatsiya deb ataladi) - jismoniy shaxslarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malakasini, bilimlarini va kasbiy ko'nikmalari darajasini ularning trenerlik faoliyati bilan shug'ullanishiga ruxsat berish maqsadida aniqlash.

Trenerlik faoliyati - aholi va sportchilar bilan o'quv-trenirovka, jismoniy tarbiya-sport hamda sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishga, shuningdek sport natijalariga erishish uchun ularning musobaqa faoliyatiga rahbarlikni amalga oshirishga yo'naltirilgan faoliyat.

Trener - sport bo'yicha trener, trener-o'qituvchi yoki trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun tegishli ruxsatnomaga ega bo'lgan trener-instruktor sifatida trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi jismoniy shaxs.

Trenerlik faoliyati bilan shug'ullanishga ruxsatnoma - O'zbekiston Respublikasi hududida jismoniy shaxsga trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish huquqini beradigan hujjat.

Ommaviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari - sog'lom turmush tarzini targ'ibot va tashviqot qilish, aholining

keng qatlamini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullari orqali sog'lomlashtirishga qaratilgan tadbirlar.

Sport turi - odamning sport musobaqalariga o'ziga xos tayyorlanishini tavsiflaydigan, musobaqalarni o'tkazish va ularda qatnashish talablari, tartibi va shart-sharoitlari ularga muvofiq belgilanadigan o'z qoidalariga ega bo'lgan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi.

Sport turi bo'yicha federatsiya (ittifoq, assotsiatsiya) - asosiy maqsadi o'zining ustaviga binoan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan, fuqarolar bilan jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sport ishlarini amalga oshiruvchi, sport zaxiralarini tayyorlash va sport turi bo'yicha Xalqaro va Osiyo federatsiyasi (ittifoq, assotsiatsiya) tomonidan o'tkaziladigan barcha tadbir va musobaqalarda O'zbekiston sportchilarini va mutaxassislarini taqdim etuvchi tashkilot.

Yo'riqchi-uslubchi - sport-ta'lim muassasalari, shu jumladan ixtisoslashtirilgan sport-ta'lim muassasalarida tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik-uslubiy ishlarni tashkil etuvchi va amalga oshiruvchi mutaxassis.

Sport turi bo'yicha trener - yuqori malakali va ma'lum bir sport turi bo'yicha bevosita sportchilar bilan o'quv-mashq mashg'ulotlarini olib boruvchi, ularni sport turi bo'yicha sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlovchi mutaxassis.

Trener-instruktor - aholi o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etuvchi va amalga oshiruvchi mutaxassis.

Trenerlik faoliyati - aholini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida sog'lomlashtirish, sportchilarni sport turi bo'yicha sport musobaqalarida qatnashishga o'rgatish va tayyorlashga yo'naltirilgan faoliyat.

Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi - maxsus sport-ta'lim muassasalarida sport turi bo'yicha ta'lim dasturi asosida bevosita trenerlik malakaviy toifasiga muvofiq sport turidan ta'lim beruvchi va sportchilarni tayyorlovchi mutaxassis.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushunlladi.

Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan

boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omil, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni tayyorlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ib qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda, Vatanni faol foydalanuvchilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati - g'oyaviy harakatning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi - professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashning amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashning yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarning ijobiy izlanishiga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligining bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– sport mashg‘ulotlari pedagogik hodisa bo‘lib, u sportda yuksal natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“Sport mashg‘ulotlari” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo‘llaniladi.

Sportchini tayyorlash – kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksal ko‘rsatkichlarga erishishga tayyor bo‘lishi va uni amalga oshira borishni ta‘minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Mashq bilan chiniqqanlik – mashg‘ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Tayyorgarlik darajasi – atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo‘lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko‘rsatadi.

Sport mashg‘ulotlari tizimi – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko‘rsatkichini, shuningdek mashg‘ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

Sport ko‘rsatkichlari – sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko‘rsatib, aniq natijalarda beriladi. Tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko‘rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Bu yuqori sport ko‘rsatkichi bo‘lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko‘rsatadi.

Sport natijalari – sportdagi son va sifat darajasining ko‘rsatkichidir.

Sportchining tasnifi – sportchining barqaror tasnifi bo‘lib, ma‘lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishining umumlashgan yakunidir.

Sport nazariyasi – bu sportning ahamiyati to‘g‘risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo‘yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatining birlashtiradigan bir butun tizimidir.

Sport nazariyasini maqsadi – fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va obyektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko‘rinishlarini, predmet tuzilishini o‘rganadigan va ijtimoiy holatlarni o‘z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog‘liqligini hisobga olishdan iboratdir.

Tayyorgarlik davri – bu davrda asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustahkam funksional baza quriladi, tayyorgarlikni har

xil tomonlari rivojlantiriladi va davr ikki bosqichga bo‘linadi: umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga.

Musobaqa davri – bu davrda tayyorgarlikning har xil tomonlari yanada rivojlantiriladi va integral tayyorgarlik ta‘minlanadi. Bu davrda musobaqalar o‘tkaziladi va shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik olib boriladi.

O‘tish davri – mashg‘ulot va musobaqa davridagi yuklamalardan so‘ng navbatdagi makrosiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik potentsiallarni tiklashga qaratilgan.

Sport formasi pedagogik nuqtayi nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining – psixik, jismoniy, sport – texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining – garmonik birligidan iboratdir.

Sportda tanlash – Bunda qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste‘dodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz.

Sportga yo‘llanma – bu sportchi qobiliyatlarini sport mahoratini shakllanishining individual xususiyatlarini o‘rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo‘nalishini aniqlashdir.

Jismoniy sifatlar – bu jismoniy qobiliyatlarning alohida sifatda namoyon bo‘lishi (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkor-kuch, koordinatsion qobiliyatlar).

Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, o‘yin ko‘nikmalarini samarali o‘zlashtirish va o‘yin harakatlarining yuqori ishonchliligini ta‘minlashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Psixologik tayyorgarlik bu axloqiy, irodaviy va sport o‘yining o‘ziga xos xususiyatlariga mos keladigan, sportchilar shaxsini shakllantirishga va musobaqa faoliyatining yuqori ishonchliligiga hissa qo‘shadigan ruhiy sifatlarni tarbiyalashdir.

Nazariy (intellektual) tayyorgarlik – sportchilarni sport o‘yinlarini o‘rganish samaradorligini oshiradigan, mashg‘ulotlar va musobaqa faoliyati vazifalarini hal qilishga ko‘maklashadigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Integral tayyorgarlik – bu texnik, taktik, psixologik, intellektual va jismoniy tayyorgarlik ta‘sirilarini o‘yin va musobaqa faoliyatining yaxlit samarasi bilan qo‘shib, olib borishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Tayyorgarlik tizimi - bu yaxlit birlikni tashkil etadigan va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq elementlarning to'plamidir. dunyodagi eng kuchli sportchilarning namunaviy xususiyatlariga javob beradigan (ma'lum bir o'yinda) va eng yuqori sport yutuqlarini ko'rsatadigan sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar majmui.

Mashg'ulot - bu sportchilarni tayyorlash tizimining ajralmas qismi. o'yin usullari, taktikasi va taktik harakatlarni o'rgatish, texnik va taktik mahoratini oshirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, ruhiy, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, bilimlar tizimini o'zlashtirish, yuqori sport natijalari uchun sharoit yaratishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Trenirovka faoliyati - murabbiy, sportchilar va mutaxassislar jamoasining mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish uchun birgalikdagi faoliyati.

Trenirovka tuzilmasi - tuzilmaning boshlang'ich komponentiga quyidagilar kiradi: mashg'ulot vazifasi, vazifalar to'plami mashg'ulotni tashkil etadi; ikki yoki undan ortiq mashg'ulotlar kichik siklni (mikrosikl), bir nechta kichik sikllar o'rta siklni (mezosikl) tashkil qiladi; o'rta sikllar yillik siklni (makrosikl), bir necha yillik sikllar ko'p yillik siklni tashkil qiladi.

Trenirovka yuklamasi - mashg'ulotning ajralmas qismi (komponenti) bo'lib, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarga ta'sirning miqdoriy o'lchovini aks ettiradi. Yuklamaning kattaligi uning shiddati va hajmi bilan belgilanadi. Trenirovka vositalarining mohiyati (ixtisoslashuv, yo'naltirilganlik, murakkablik) katta ahamiyatga ega. Akademik soatlarda ifodalanadi.

Sport musobaqalari - o'yin turlarida sportchilarni tayyorlash tizimining ajralmas qismidir; bir tomondan, ular mashg'ulotning maqsadi va samaradorligi mezon bo'lib xizmat qilsa, boshqa tomondan ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasidir.

Musobaqa faoliyati - bu sportchilar, murabbiylar va mutaxassislarning rasmiy musobaqalar sharoitida mashg'ulot samarasini samarali amalga oshirish bo'yicha birgalikdagi faoliyati. O'zining mazmuni bo'yicha ushbu faoliyat individual harakatlar va jamoadagi sheriklarning o'zaro hamkorligi va raqib o'yinchilarining individual va jamoaviy harakatlariga qarshi harakat qilishdan iborat.

Musobaqa faoliyatining tuzilishi - bu har ikkala jamoa sportchilari qarama-qarshiligining o'ziga xos sharoitlarida bajaradigan hujum va himoya harakatlari va operatsiyalari to'plamidir. Ushbu tuzilmaning

tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, ikkita qarama-qarshi jamoalarning musobaqalashuv faoliyati ajralmas birligini tashkil etadi.

Musobaqa yuklamasi - o'yinlar sonida (taqvimiy va nazorat o'yinlari) ifodalanadigan, ma'lum bir vaqt davomidagi musobaqa faoliyati hajmi.

Sport o'yinidagi musobaqalar tuzilishi - ma'lum alomatlariga ko'ra terarxik ravishda tartiblashgan turli xil musobaqa turlari: ko'lami, mahorat darajasi va yoshi bo'yicha.

Boshqaruv - bu axborotni qabul qilish, uzatish va qayta ishlash, qarorlarni ishlab chiqish va qabul qilish asosida sportchilarni tayyorlash tizimining maqsadiga erishishni ta'minlash jarayonidir. Sportchilarni tayyorlashni boshqarish, ularning mashg'ulotlarini boshqarish, jamoa yoki ayrim o'yinchilarning musobaqa faoliyatini boshqarish farqlanadi.

Rejalashtirish va nazorat qilish - boshqaruvning asosiy funksiyalari hisoblanadi. **Rejalashtirish** - bu sportchilarni tayyorlash tizimining harakat yo'nalishini (trayektoriyasini) tanlash va yakuniy maqsadga erishish vositalari va usullarini aniqlashdir. Bu ta'rif kelajakdagi davr uchun faoliyat tarkibini ifodalaydi. **Nazorat** - bu sportchilarni tayyorlash jarayonining rejalashtirilgan vazifalarga muvofiq kelishini ta'minlash, olingan ma'lumotlar asosida maqsadga erishish uchun mashqlar tizimining tarkibiy qismlarini muvofiqlashtirish va tuzatish jarayonidan iborat.

Sportchilarni saralash - sportchilarni tayyorlash tizimining ajralmas qismi bo'lib, sport o'yinlarida mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi, aniq bir o'yinga yoki organizmning o'ziga xos xususiyati qobiliyatlari yuqori bo'lgan shaxslarni aniqlash uchun kompleks tadbirlar.

Voleybol - inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p".

Basketbol - inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida savat bilan to'p.

Gandbol - inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida qo'l bilan to'p.

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

«**Gimnastika**» I yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalang'och» ma'nosini bildiradi. Shuningdek, yunoncha gymnotike (gymmazo - murabbiy, mashq qildiraman so'zidan olingan) odamni salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari - jismoniy sifatlari: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiyatlar tarmog'idir.

Gimnastika II (yun. gymnastike mashq qilaman) — 1) jismoniy mashqlar tizimi, jismoniy tarbiyaning muhim turi. Kishilarning jismoniy jihatdan har tomonlama o'sishiga va salomatligini mustahkamlashga, epchil, chaqqon, harakatchan bo'lishiga yordam beradi. Gimnastika o'z vazifalari, xususiyatlari va metodik usullariga qarab quyidagi turlarga bo'linadi: asosiy Gimnastika (gigienik va atletik gimnastika bilan birga), gimnastikaning amaliy turlari (shu jumladan ishlab chiqarish gimnastikasi), sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi.

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi.

2. Muhim hayotiy harakat, ko'nikma va malakalari (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi.

3. Axloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalaydigan, jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy yangi pedagogik texnologiya, fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika mamlakatimizda yanada rivojlantirilib, odamlar hayotiga keng tatbiq etilmoqda.

Gimnastika, o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida o'z ichiga:

- gimnastika nazariyasi;
- gimnastika tarixi;
- gimnastika o'qitish uslubiyati;
- gimnastika ilmiy izlanish va ilmiy-uslubiy ishlarni qamrab oladi.

Insonning sport faoliyatida gimnastikaning to'rt asosiy mustaqil turi va 25 ta sog'lomlashtirish-ko'makchi turlari bor:

- 1) sport gimnastikasi;
- 2) nafis gimnastika;

- 3) trampolin;
- 4) akrobatika.

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va trampolin Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Akrobatika musobaqalarining eng yuqori pog'onasi - Jahon chempionati.

Gimnastika mashqlari bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga va pedagogik vazifalarni yechish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib guruhlanadi. Mashqlar an'anaviy ravishda quyidagi gimnastika vositalariga ajratiladi:

1. Saf mashqlari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).
3. Ko'makchi mashqlar (прикладные упражнения).
4. Erkin mashqlar.
5. Badiiy gimnastika mashqlari.
6. Akrobatik mashqlar.
7. Sakrashilar.
8. Sport jihozlarida bajariladigan mashqlar.

Saf mashqlariga — saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa bo'lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyatini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlari - murakkab bo'lmagan harakatda shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan mashq bajarish jarayoni. Sanash va musiqa jo'rligida yurish, yugurish, qad-qomatni to'g'ri tutish, ritmik harakatlarga oid ko'nikma hosil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Saf mashqlari, bir tomondan, jismoniy harakat mashg'ulotlari (mashg'ulotning jamoa shakllari)ni uyushtirish usuli sifatida foydalanilsa, ikkinchi tomondan esa undan inson tana a'zolarini shakllantiradigan va rivojlantiradigan, uyushgan xatti-harakat ko'nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

Saf mashqlariga - saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa bo'lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyatini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdlashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-

qomati to'g'ri tuzilishida yorqin ko'rinib turadi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg'ulotlarini tasavvur qilib bo'lmaydi.

Saf - talabalarining darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra tiziladi.

Qator - shug'ullanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi.

Ketma-ket qator - shug'ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

Boshlovchi - ketma-ket qatorda birinchi - boshida turgan o'quvchi (talaba).

Oxirgi - ketma-ket qator oxirida turgan o'quvchi (talaba).

Front - shug'ullanuvchilar safining old tomoni (qatorda).

Ichkari - front teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot - safning chap yoki o'ng tomoni.

Saf chuqurligi - ketma-ket qatordagi boshlovchidan oxirgi o'quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Saf kengligi - o'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa (qatorda).

Masofa - yonma-yon turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorda).

Oraliq - front bo'yicha shug'ullanuvchilar orasidagi masofa. Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar (guruh sardori, o'quv bo'limlarning boshliqlari va navbatchilar) tovush yoki belgilangan signal bilan beriladigan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

Zich saf - talabalarining qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o'rtasi) oralig'ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'llar uzunligidagi masofadan iborat safdir.

Orasi ochiq saf - talabalarining qatorda bir qadam oraliqda yoki o'qituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Saf usullari - turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati, eng avvalo, shundan iboratki, ular yordamida intizom va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda turadilar.

2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», o'ngga «tekislan».

3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa ko'ra, oldingi holatga qaytiladi.

5. «ERKIN!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar turgan joylaridan silmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

6. «O'NGGA!» (chapga) «ERKIN!» Talaba o'ng (chap) oyoqni o'ng (chap)ga bir qadam qo'yib, gavda og'irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqaga tutadi.

7. «GURUH TARQAL!» buyrug'i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.

«Guruh, oralarni o'ngga (chapga, o'rtaga) ikki yoki uch qadamga tengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarining bir-birlaridan oralari ochiq bo'lgan safga aytiladi.

Guruhni yig'ish uchun turgan joyda «Guruh, o'ng (chap, o'rta)ga HPSLAN!» buyrug'i beriladi.

8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Bo'lim, bir va ikkiga, uchga (to'rt, besh va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O'ng-ga!», «Chap-ga!», «Ort-ga!», «Yarim chap-ga!»). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashtirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko'ra bajarilishi lozim.

Saflanish - talabalarining o'qituvchi buyrug'idan so'ng biron-bir safda turish uchun bajariladigan harakatdir. Saflanishlarda, o'qituvchi barcha talabalar ko'ra oladigan joyda turishi shart.

Saf qadam - oyoqni poldan 15-20 sm baland ko'tarib oldinga qo'yiladi (tovonni gorizontol tutish va polga tovonning butun yuzasini qattiq qo'yish zarur), qo'llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsaklarda bukiladi; qo'llar orqaga yo'naltirilganda ularni to'ppa-to'g'ri tutib yelka bo'g'inidan oxirigacha uzatiladi, panjalar musht qilib tugiladi. Buyruq «Shaxdam QADAM BOS!».

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko'lamda maksimal hamda o'rtacha mushak ishlashi orqali tananing ayrim qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. Bundan maqsad — jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, talabalarni murakkab harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Amaliy mashqlar guruhiga quyidagilar kiradi: - yurish va yugurish; - muvozanat saqlash; - tirmashib chiqish va oshib o'tish; - buyumlarni

uloqtirish va ilib olish; - yuk ko'tarish va tashish; - o'rmlab o'tish, har xil to'siqlardan o'tish. Yuqorida keltirilgan mashqlar, inson jismoniy faoliyatining turli sohalari uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lishidan tashqari, jismoniy kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun ham ahamiyatga ega.

Erkin mashqlar — bu gavda va uning qismlari bilan bajariladigan turli-tuman harakatlar to'plami. Sport gimnastikasidagi ko'pkurashning bir turi sifatida erkin mashqlar maxsus gilamda bajariladi hamda akrobatika elementlari va birikmalari, sakrashlar, muvozanat saqlashlar, burilishlar, oyoqlar bilan siltanib tushib o'tishlar, xoreografik shakldagi harakatlarni o'z ichiga oladi.

Sakrash mashqlari - jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositadir. Ular yordamida tezkorlik-kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'llish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi amalga oshiriladi.

Asosiy gimnastika — gimnastika sportining mustaqil turlaridan biri bo'lib, turli yoshdagi kishilar jismoniy tarbiyasining eng maqsadga muvofiq vositasidir. U maktabgacha, maktab, akademik litsey, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida o'quv fani dasturidan o'rin olgan, chunki o'zining mazmuni va yo'nalishi bo'yicha o'quvchi-talabalarni jismonan tarbiyalash vazifalariga mos keladi.

Gigienik gimnastika - yuqorida bayon etilganidek, kishilarni sog'lomlashtirish, jismonan va aqlan tarbiyalash vositasi, shuningdek, ularning kuchi, tetikligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbayidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirishi, kasallanishning oldini olishi, tetiklik va kuch-g'ayratga to'ldirishi, kishi sog'lig'ini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Atletik gimnastika - mamlakatimizda o'spirin, o'smir yigit va qizlar orasida yildan yilga keng tarqalib bormoqda. Atletik gimnastika turi ommalashishining boisi uning butun tana mushaklari mutanosib rivojlanishiga, to'g'ri va chiroyli qomatning shakllanishiga, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilganligida.

Gimnastikaning amaliy turlariga quyidagilar kiradi: a) korxona (ishlab chiqarish)da gimnastika; b) kasbiy-amaliy gimnastika; v) sport-amaliy gimnastika; g) harbiy-amaliy gimnastika; d) davolash gimnastikasi; ye) sharqona yakka kurash elementlari.

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari. Bu mashqlar tayanch, sportga xos rok-n-roll, aerobika, sheyping, gimnastrada, gigienik, atletik va ritmik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, bahri dilini yayratish, salomatligini mustahkamlash va harakat faoliyatlarini tarbiyalash, takomillashtirish hamda gimnastikani targ'ibot-tashviqot qilish maqsadida qo'llaniladi. Ular gimnastika jihozlari vositasida, alohida guruh mashqlar to'plami shaklida ham bajarilishi mumkin. Shunday qilib, dastlabki umumrivojlantiruvchi mashqlar insonga ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradi, inson shu yo'sindagi faoliyatida o'z mushaklarini harakatlantirish qobiliyatini takomillashtirish maqsadida har qanday harakat murakkabligiga ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni takrorlashda foydalanadi.

Ko'makchi mashqlarga quyidagilar kiradi: ish kuni tartibidan o'rin olgan gimnastika insonlarni sog'lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirishga xizmat qiladigan, korxonalardagi gimnastika (mehnatda, mudofaada, o'qish-aqliy mehnat va sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda vosita sifatida qo'llaniladigan), maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish uchun qo'llaniladigan kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy gimnastikasi; davolash-jismoniy mashqlarning asosiy qismi bo'lgan (turli kasallikka chalingan va jarohat olganlarni davolash uchun qo'llaniladigan, mehnat qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan davolash) gimnastika. Ushbu mashqlar maxsus jihozlar (arqon, langarcho'p, yakkacho'p, gimnastik o'rindiqlar, devorlar)dan foydalanib bajariladi. Uning yordamchi mashqlari bilan ochiq gimnastika maydonchalaridagi standart-nostandart jihozlarda yashash, dam olish, istirohat bog'lari va shahardan tashqaridagi hordiq chiqarish maydonlarida shug'ullanish mumkin.

Erkin mashqlar-sport gimnastikasining bir turi bo'lib, umumrivojlantiruvchi vosita sifatida chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirish, muvozanatni saqlash uchun foydalanadi. Mashqlar texnikasini aniq bajarish, musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlarni estetik zavq bilan bajarishni ta'minlash maqsadida qo'llaniladi.

Mashg'ulot va sport kompozitsiya elementlarini tarbiyalashda sportchilarning ijodiy imkoniyatlari ko'lamimi rivojlantiradi.

Badiiy (nafis) gimnastika mashqlari, asosan, qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Ular o'z vazifasi bilan erkin mashqlarga yaqin turadi, ayrim maxsus mashqlar vositalarsiz (erkin,

muvozanatni saqlash, burilish, sakrashlar va shu kabi), vositalar bilan (halqa, koptok, cho'qmor, arg'imchoq, lenta va shu kabi) bajariladigan mashqlar, raqs elementlari ham badiiy gimnastikaga kiradi. Badiiy gimnastikaning turli harakat elementlari o'quv va sport mashg'ulotlari kompozitsiyasiga kiritilgan. Musiqa jo'rligida bajariladigan ba'zi mashqlar va ularning to'plami harakat egiluvchanligini rivojlantiradi, estetik sifatlarini tarbiyalaydi va ularni targ'ibot qilishga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika mashqlari qizlarning kamol topishi uchun ularning organizmiga, tana tuzilishiga ta'sir ko'rsatishni inobatga olgan holda quyidagi guruhlariga taqsimlanadi:

a) jismoniy sifatlar va mushaklarni harakatlantiruvchi qobiliyatlarni rivojlantiruvchi (safda bajariladigan, umumrivojlantiruvchi, harakatli o'yinlar, estafetalar va shu kabi) mashqlardir;

b) zarur hayotiy ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan (amaliy, tayanmay bajariladigan sakrashlar va shu kabi) mashqlardir;

d) irodaviy jismoniy sifatlarini shiddatli rivojlantiradigan va takomillashtiradigan (erkin sakrashlar, tayanib sakrashlar, gimnastika jihozlarida bajariladigan akrobatik, badiiy gimnastika) mashqlardir;

e) tomosha, ko'ngil ochish musobaqalari, bayram tantanalarida sportchilarning chiqishlari (ritmik gimnastika, aerobika, sheyping, fitness, gimnastika)ni o'z ichiga oladigan mashqlardir.

Akrobatika (yun. akrobates – oyoq uchila yuraman, yuqoriga chiqaman) – 1) gimnastika shaklidagi jismoniy mashqlar turi; 2) sakrash, sport uskunalari tayanib yoki ularsiz muvozanatni saqlab bajariladigan, kuch, epchillik namoyish qilinadigan va boshqa maxsus jismoniy mashqlar majmuasi, sport turi. Akrobatika mashqlari, asosan, turli o'qlar atrofida aylanma shakldagi harakatlar (umbaloq oshish, salto va boshq.)dan iborat. Ular akrobatika poyandozi va maxsus tuzilmali asboblari (dipsinich «ko'priqcha»si, sakratuvchi xoda, batut va boshq.)da bajariladi. Akrobatika mashqlarining ko'pchilik qismini g'ayritabiiy sharoitlarda yakka yoki sherigi yordamida bajariladigan (akrobatik piramidalar) muvozanatli mashqlar tashkil qiladi.

Akrobatik (trampolin) mashqlar - jismoniy sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Qomatni tik tutish, turli harakatlar bilan umbaloq oshish, fazo bo'shlig'ida qomatni to'g'ri tutishga diqqatni qaratadi. Akrobatika mashqlarini bajarish jarayonida ichki organlar mustahkamlanadi.

Ularining funksional rivojlanishi ta'minlanadi. Akrobatik mashqlarning doimiy bajarilishi va ularni murakkablashtirib borish, ularning turli sport turlarini (umumiy, qo'shimcha, maxsus jismoniy tayyorgarlik) takomillashtirish uchun qo'llanishga imkon yaratadi. Akrobatik mashqlar o'zining mazmuni va xarakteri bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Sakrash, muvozanat saqlash, yakka bajariladigan voltej elementlari, juftlikda, uchlik, to'rtlik, erkaklar, erkak va ayollar bilan bajariladigan mashqlar ham shunga kiradi.

Guruh bo'lib bajariladigan oddiy piramidalar ham akrobatik mashqlarga kiradi.

Voltej - fazo (havo)da turli mashqlarni birin-ketin almashib bajarish.

Sakrashlar (tayanib va tayanmasdan) umumrivojlantiruvchi mashqlar sohasiga kiruvchi sakrash, tashlanish, qo'l va oyoqlar bilan dipsinich natijasida uchish fazasini hosil qilishdan farqlanadi.

Harakatlarni bajarishning aniqligi (chaqqonlik, tezkorlik, kuch) irodaviy jismoniy sifatlarini rivojlantiradi. Sakrashlar mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlik, malaka va ko'nikmalarning shakllanishida (to'siqlardan sakrab o'tish, qo'nish, yuqoriga va yuqoridan pastga sakrashlar) qo'llaniladi. Tayanib sakrashlar sport gimnastikasida ko'pkurashning bir turi sifatida musobaqalar dasturidan o'rin olgan.

Jihozlarda bajariladigan mashqlar - o'zining bajarilishi tayanch holati, gavda harakati xususiyati, sport jihozlari tuzilishi bilan ajralib turadi. Sport gimnastikasida erkaklar (ot, halqa, qo'shpoya, yakkacho'p) va ayollar (turli balandlikdagi qo'shpoya, xoda) ko'p kurashlarda ishtirok etib, turli jihozlar bilan ta'minlangan. Ushbu jihozlar ayrim mashqlarni bajarishda gimnastikaning sog'lomlashtirish yo'nalishidagi o'rini mustahkamlaydi.

Dastakli otda ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar (gavdani ortga egish, tashlanishlar)dan foydalaniladi. Mashq bajarishda jihozlardan foydalanishda bunday yondashish turli yoshdagi, jinsdagi va tayyorgarligi har xil bo'lgan shaxslar bilan mashg'ulotlar o'tkazilganda qo'l keladi.

Sport jihozlari vositasida bajariladigan mashqlar shakli, murakkablik darajasi bo'yicha ko'p qirrali bo'lib, shug'ullanuvchilar organizmiga o'ziga xos ta'sir etadi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, mashg'ulotlar jarayonida gimnastika sporti jihozlari bajariladigan mashqlarning harakat-tayanch apparatiga bo'lgan ta'siri beqiyosdir.

Bu mashqlar qo'l, yelka-bo'g'in mushaklarini rivojlantiradi. Chunki bir talay mashqlar qo'llarda tayanib yoki osilgan holatda bajariladi.

Shuning uchun ham gimnastika sporti bilan shug'ullanadiganlar o'z qaddi-qomatining tuzilishi bilan boshqalardan ajralib turadi.

Hozirgi paytda an'anaviy gimnastika jihozlaridan tashqari ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun foydalaniladigan yordamchi trenajorlar, qurilmalar paydo bo'lmoqda. Bu trenajorlar ham gimnastika sportini rivojlantirishda mashqlar bajarish sifatini oshirishda katta foydalanib beryapti.

Gimnastika atamalari - bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, gimnastika jihozlari, jihozlarning nomlarini qisqacha ifodalash uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar) tarkibi, shuningdek, atamalar shartli (belgilab qo'yilgan) qisqartirishlarning, mashqlarni yozish shakllarining tuzilishi hamda ishlatilishi qoidalaridir.

Atamalarga ushbu talablar qo'yiladi:

Tushunarlilik. Atama ona tili lug'at tarkibi va boshqa tillardan olingan so'zlar, shuningdek, haynalmilal atama-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili mezonlarining buzilishi atamalarning tushunarli bo'lmasligiga olib keladi.

Aniqlik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq-oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak. Atamaning aniqligi mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, u mashqni tezroq o'rganib olishda yordam beradi.

Qisqalik. Atamalar qisqa, talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni yengillashtiradigan qisqartiruvchilik qoidalar ham shunga xizmat qilishi darkor.

Dastlabki holatlar - mashqlar ijrosi boshlanishidagi turish va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish (AT)lar saf turishiga mos keladi.

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, oyoqlarni ozroq kerib turish, chalishtirib turish (bunda oyoq kaftlari juftlanadi) va oyoqlar keng, erkin turadi. Oyoqlar uchida turish atamasi o'sha holatga izohdir. Tizzada turish (shuningdek, o'tirish, yotish va boshqa holatlardan) so'ziga oyoqlarni to'g'rilab turishga o'tirish «tik turish» atamasi bilan beriladi.

O'tirishlar: yerda yoki gimnastika jihozlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, burchaksimon o'tirish, oyoqlarni kerib bukib o'tirish, bukilib o'tirish,

oyoqlarni quchoqlab o'tirish, tovonlarda yoki o'ng tovonda o'tirish, sonda o'tirish va shu kabilar.

Cho'qqayish: shug'ullanuvchining oyoqlari bukilgan holat, yarimcho'qqayish, do'ngsimon cho'qqayish, do'ngsimon yarimcho'qqayish, ortga engashib yarimcho'qqayish, engashib yarimcho'qqayish va boshqalar, bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi.

Hamla: tayanch oyoqni hiron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyingi holat, engashib hamla, o'ngga tashlanib engashish, qattiq hamla, oyoq yo'nalishiga qarab qilsa, shunga teskari hamla (masalan, chap oyoqdan o'ngga hamla).

Tayanishlar: yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'qqayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va boshqalar.

Qo'l va oyoq harakatlari: harakatlar, baravar navbatma-navbat, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'lni o'ng tomonga, chap qo'lni chap tomonga yo'naltirish, uning teskarisi, parallel, simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekislikdagi qo'llarni bukmay va bukib bajariladi, qo'llar bukilganda atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib, orqaga uzatish va shu kabilar. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukish, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish, o'ng oyoqni bukib orqaga uzatish, o'ng oyoqni yon tomonga bukish, o'ng oyoqni bukib tizzani bir tomonga uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati: qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak oldida, chalishtirilgan holda orqada va boshqalar.

Doira: qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek, oyoqlarni gimnastik vositalar tepasidan aylantirish.

Engashish: gavadani bukishni anglatadigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kerishib engashish, yarim-engashish, pastlatib oldinga engashish, orqaga engashib yerga yetish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish.

Muvozanat - shug'ullanuvchining bir oyoqda turgan, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi yotiq holati. Muvozanatning quyidagi turlari farqlanadi: o'ng oyoqda, engashib muvozanat saqlash, yonlama, ortki, orqaga engashib, frontal, oyoqni ushlab, oyoqlarni yonga yozgan holda muvozanat saqlash.

Gimnastika vositalari bilan bajariladigan mashqlarga nom berish vositaning holati, o'tiladigan yo'l asosiy belgi bo'lib xizmat qiladi.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish - barcha bo'g'inlarni baravariga bukib, prujinasimon yaxlit harakat qilish turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarimcho'qqayishdan boshlanadigan bo'g'inlarning ketma-ket biri yoziladigan, ikkinchisi bukilishidan iborat murakkab yaxlit harakat. To'lqinsimon harakatning quyidagi turlari bor: oldinga qarab to'lqinsimon, o'ng va chap tomonga to'lqinsimon harakatlar.

Hakkalash - turgan joyida yoki harakatda salgina sakrab qo'yish, qo'shakkalash - ikki marta prujinasimon hakkalash, birinchisi asosiy, ikkinchisi qo'shimcha.

Sirtmoqli hakkalash - o'ng oyoqdan chap oyoqqa hakkalash, ikki aylantirib hakkalash, oyoq almashlab hakkalash, arg'amchini sherigiga berib hakkalash va boshq.

Tutish - jihozni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish, tutish so'zi qisqartirish qoidasiga binoan tushirib qoldiriladi.

Osilish - jihozda shug'ullanuvchining yelkasi tutish nuqtasidan past bo'lgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor: oddiy osilish, bunda jihoz tananing bir muayyan qismi ko'pincha qo'l bilan tutiladi, aralash osilish - bunda gavdaning yana biron qismidan qo'shimcha tayanish uchun foydalaniladi.

Oddiy osilish: osilish, qo'llarni bukib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish va shu kabilar.

Aralash osilish: cho'qqayib osilish, turgan holatdan osilish, yotib osilish, turib osilish.

Tayanish - shug'ullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo'ladi. Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, bukilib qo'ltiqlarga tayanish, orqadan tayanish, burchakli tayanish.

Aralash tayanish: o'ng oyoqqa cho'qqayib tayanib, chap oyoqni orqaga uzatish yoki orqaga uzatib oyoq uchini qo'yish, gavdani bukib qo'llarga tayanib yotib, chap oyoqni orqaga uzatish va shu kabilar.

O'tirish - jihozda o'tirgan holat. O'tirishning quyidagi turlari bor: qo'shpoyalarda oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va boshq.

Vositalar bilan bajariladigan mashqlarning boshlanishini quyidagi atamalar bilan ta'riflash mumkin: sakrab, yugurib kelib, osilib turib, tayanib turib, qo'llarda tayanib o'tirish va shu kabilar.

Ko'tarilish - osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish. Ko'tarilishning quyidagi turlari bor: galma-gal kuch bilan ko'tarilish, kuchlanib ko'tarilish, bir oyoqni siltab to'ntarilib ko'tarilish, oyoqda ko'tarilish, har ikki oyoqda ko'tarilish, gavgani rostlab ko'tarilish va boshq.

Pastga tashlanish - ko'tarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishning pastga tushishi.

Aylanish - gimnastikada tayanishdan boshiab, jihoz o'qi atrofida aylanma harakatlanish. Aylanishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib tayanishdan oldinga aylanish, tayanishdan oldinga yoki orqaga aylanish, katta aylanish.

Burilish - gavganing tik o'qi atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqni osmonga ko'tarib turib burilish va boshq.

Oyoqni osmonga uzatib turish - sportchining tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarini yuqoriga uzatgan tik holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qo'llarda, bir qo'lda va boshq. Uni ijro etish usullari: kuchlanib, siltanib, bukilib, kerishib va shu kabilar.

Tebranish - aylanish o'qiga nisbatan erkin harakatlanish, ijro usullari: kuch bilan, bukilib, sakrab bajarish. Bir necha bor siltanish - tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish - tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish - shug'ullanuvchining asbob bilan birgalikda tebranma harakat qilishi. Bir necha bor uchish uchib turish deyiladi.

Qo'l orasidan aylanish - muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavganing yotiq o'qi atrofida aylanish. Bunday aylanish yo'nalishiga qarab oldinga va orqaga bo'lishi mumkin. Zarurat bo'lsa, qanday tebranish yordamida bajarilishi ko'rsatiladi, siltanish harakatlarini belgilash uchun quyidagi atamalar ishlatiladi:

O'tkazish - oyoqni vositalar ustidan harakatlantirish.

Aylanish - oyoqni yaxlit harakatlantirish, aylanishning quyidagi turlari bo'ladi: o'ng oyoqda aylanish, o'ng oyoqdan chapga aylanish, chapdan orqaga aylanish, o'ngdan orqaga aylanish, burilib aylanish va

boshqalar. Oyoqlarni bukmay jipslashtirib bajariladigan aylanish, ko'ndalang aylanish, kerishib aylanish va shu kabilar.

Chalishtirish - oyoqlarni bir-birining o'rniga qarama-qarshi o'tkazish. Bunday oddiy o'tkazishni qisqa qilib chalishtirish deyiladi. Chalishtirishning turlari esa kerakli aniqlik kiritib ataladi. Masalan, oyoqlarni bukib chalishtirish, teskari chalishtirish, burilib chalishtirish va boshq.

Kirish - jihoz yonida dastlabki holatda turgan gimnastning tayanch qo'li atrofida aylana yasab burilib, dastklarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama. Bu mashq bir oyoqda aylana yasab bajarilishi ham mumkin.

O'tish - ijrochining jihozlarda qo'llarni ko'chirib tutib, o'ng yoki chap tomonga siljishi.

Chiqish - kirishga teskari harakat qilib, boshqa qismga o'tish.

Uchib o'tish - gimnast qo'llarini qo'yib yuborib, jihozning ikkinchi tomoniga, shuningdek, bir jihozdan ikkinchisiga yoki qo'shpoyaning bir yog'ochidan ikkinchisiga ko'chishi.

Sakrab tushish - gimnastika jihozlarida osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab tushish. Sakrab tushishning oldinga tebranib, orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to'ntarilib, qo'llarning orasidan salto kabi turlari mavjud.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan yoki to'siqdan o'tish.

Tayanib sakrash - qo'llarda qo'shimcha tayanib bajariladi.

Tayanib sakrashning oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash, to'ntarilib sakrash kabi turlari bor.

Silkinish - deysingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siltash.

Dumalash - tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish. Dumalashning quyidagi turlari bor: oldinga dumalash, yonga dumalash, aylanma dumalash, orqaga bukilib dumalash.

G'ujanak bo'lish - gavdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'qqayib bajarish kabi turlari bor.

Umbaloq oshish - gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati. Umbaloq oshishning oldinga, qo'llarga va chap oyoqni siltab, qo'llarni yonga tutgan holdagi turlari mavjud. Bir, ikki va bir necha qadam yugurib, umbaloq oshish (yon tomonga).

Tutish - gimnastika jihozida ushlab usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ostidan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish. Tutish so'zi qoqqartirish qoidasiga binoan, odatda, tushirib qoldiriladi.

Osilish - gimnastika jihozida shug'ullanuvchining yelkalarini tutish nuqtasidan past bo'lgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor:

- **oddiy osilishlar** - bunda jihozni gavdaning qaysidir bir qismi bilan (ko'pincha, qo'l bilan) tutiladi;

- **aralash osilishlar** - bunda gavdaning yana biron qismi (oyoq, oyoqlar va qo'llar)dan qo'shimcha tayanish uchun foydalaniladi.

Tayanish - shug'ullanuvchining yelkalari tayanch nuqtasidan yuqorida bo'lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo'ladi.

Pastga tashlanish - ko'tarilishga teskari harakat. Asta-sekin tashlanishni pastga tushish, deb aytish qabul qilingan.

Aylanish - gimnastning tayanishdan boshlanib, jihoz (yakka-cho'p, xoda va h.k.) sport jihozi o'qi atrofida aylanma harakatlanishi.

Aylanishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib tayanishdan oldinga (ortga) aylanish, tayanishdan oldinga yoki orqaga aylanish, katta aylanish.

Burilish - gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyoqni yuqoriga ko'tarib burilish va h.k.

Oyoqni osmonga qilib turish - gimnast gavdasining biron qismiga tayanib, oyoqlarini yuqoriga uzatgan tik holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qo'llarda, bir qo'lda va h.k. Uni ijro etish usullari: kuchanib, siltanib, bukilib, kerishib va h.k.

Tebranish - aylanish o'qiga nisbatan erkin harakatlanish. Bajarish usullari: kuchanib, bukilib, sakrab. Bir necha bor siltanish tebranish deyiladi.

Yoysimon tebranish - tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish - bu shug'ullanuvchining jihoz (odatda, halqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishidir. Bir necha bor uchish, uchib turish deyiladi.

Qo'l orasidan aylanish - muayyan holatdan yelka bo'g'inini buraltirib, gavdaning gorizontaal o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishiga qarab, oldinga va orqaga bo'ladi. Zarurat bo'lsa, mashqni

qanday tebranish yordamida bajarilishi ko'rsatiladi. Siltanish harakatlari (siltanishlar)ni belgilash uchun quyidagi atamalar ishlatiladi:

O'tkazish - oyoq (oyoqlar)ni jihoz tepasidan harakatlantirish.

Doira - oyoq (oyoqlar)ni yaxlit (ellipssimon) harakatlantirish. Doiraning quyidagi turlari bo'ladi: o'ng oyoqda doira, o'ng oyoqdan chapga - doira, chapdan orqaga doira, o'ngdan orqaga doira, burilib doira va h.k. Oyoqlarni bukmay jipslashtirib bajariladigan doira, ko'ndalang doira, kerishib doira va h.k.

Chalishtirish - oyoqlarni bir-birining o'rniga qarama-qarshi o'tkazish. Bunday o'tkazishning oddiysini (qaysidir oyoq qarama-qarshi tomonga o'tkazilgandan keyin bajariladigani) qisqa bo'lishi uchun «chalishtirish» deyiladi. Chalishtirishning turlarini esa kerakli aniqlik kiritib ataladi. Masalan, oyoqlarni bukib chalishtirish, teskari chalishtirish, burilib chalishtirish va h.k.

Kirish -jihoz yonida dastlabki holatda turgan gimnastning tayanch qo'li atrofida doira yasab burilib, dastaklarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama. Bu mashq bir oyoqda doira yasab bajarilishi ham mumkin (qaysi oyoqda bajarilishi ko'rsatiladi).

O'tish - gimnastning jihozida (biron elementni bajarayotganda) qo'llarini ko'chirib tutib, o'ng yoki chap tomonga siljishi.

Chiqish - kirishga teskari harakat qilib (yog'och otning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish - gimnastning qo'llarini qo'yib yuborib jihozning bir tomonidan ikkinchi tomoniga (burchakli, bukilib, oyoqlarni kerib va h.k.), shuningdek, bir jihozdan ikkinchisiga yoki qo'shpoyaning bir yog'ochidan ikkinchisiga ko'chishi.

Sakrab qo'nish - jihozda osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab qo'nish. Sakrab qo'nishning quyidagi: oldinga tebranib, orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to'ntarilib, qo'llarning orasidan, salto va h.k. turlari mavjud. Shuningdek, (tayanib turishdan va qo'llarda turishdan) oyoqlarni bukib, oyoqlarni kerib sakrab tushish.

Tayanib sakrash - qo'llarda qo'shimcha tayanib (turtki berib) bajariladi. Tayanib sakrashning quyidagi: oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash, to'ntarilib sakrash va h.k. turlari bor.

Silkinish - depsingandan keyin oyoqlarni orqaga siltash.

Yumalash - tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilnay). Yumalashning: oldinga yumalash, yonga yumalash, aylanma yumalash, orqaga bukilib (turgan holatdan) yumalash degari turlari bor.

G'ujanak bo'lish - gavdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llarning tirsaklari biqinlarga yopishgan). G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'qqayib g'ujanak bo'lish, shuningdek, keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

Umbaloq oshish - gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati.

To'ntarilish - gavdaning bitta yoki ikkita fazasi bo'lgan to'liq, aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, boshga tayanib yoki ham qo'llarga, hani boshga tayanib) aylanma harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda turib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish va shu singari turlari bor.

Orqaga to'ntarilish - gavdaning qo'llarga tayanib orqaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo'ladi.

Charxpalak - gavdaning uchish fazasisiz (qo'llarga tayanib) to'liq, to'ntarilib oladigan bir tekis aylanma harakati. Ikki oyoqdan boshlab, yana ikki oyoqqa tushib, shuningdek, bir oyoqdan boshiab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Rondat - orqaga burilib, har ikki oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Kurbet - qo'llarda turib orqaga sakrab oyoqlarda tushish.

Gavdani yozib ko'tarish - bukilib (kuraklarda) qo'llarga tayanib yotgan holatdan oyoqlarga sakrab turish. Sakrab o'tirish, oyoqlarni kerib o'tirish, tizzalarida turish ham bo'ladi.

Gavdani yozib burilishda harakat gavdani yozib ko'tarilishdan boshlanib, to'liq orqaga burilib tayanib yotib qolinadi (360° ga burilish kerak bo'lsa, u alohida ko'rsatiladi).

Salto - gavdaning havoda erkin aylanishi. Saltoning quyidagi: oldinga salto, siltanib salto, orqaga salto, shuningdek, yarim burilib salto, burilib salto va h.k. turlari bor.

Shiddat bilan sakrash - siltanuvchi oyoqda sal-pal sakrab-sakrab qo'yadi. Bunda ikkinchi oyoq bukib oldinga uzatilgan, qo'llar yuqorida bo'ladi. Sakrashli akrobatikada bog'lovchi element sifatida qo'llaniladi.

«**Ko'prik**» - tayanch nuqtasiga orqa o'girib gavdaning maksimal darajada egib bukilgan, yoysimon holati.

Shpagat - oyoqlarni nihoyat darajada kerib o'tirish (har ikki oyoqni butun uzunasi bo'ylab tayanchga tekkizib o'tirish).

Yarimshpagat - shpagatga o'xshash, ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarimshpagat, orqaga engashma shpagat va h.k.

Turish - oyoqlarni yuqoriga uzatilgan tik holati. Turishning quyidagi: kuraklarda turish, boshda turish, qo'llarda turish, qo'llarda turganda ularning orasi sal ochiq (qo'llarning orasi yelka kengligining yarmicha ochilgan bo'ladi), keng ochiq, jips qo'llarda, bir (o'ng, chap) qo'lda turish kabi turlari mavjud.

Sapchitish - to'ring sakrab tushgan akrobatni qaytarishi.

Sakrama harakat (sur'at bilan sakrashlar) - akrobat parvozini oshirish uchun qo'llaniladi. Qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

Odimlash - joydan joyga ko'chishning xilma-xil turlari. Odimlashning quyidagi: oddiy odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, oyoqlar uchida odimlash, keskin odimlash, tashlanib-tashlanib odimlash, lo'killab odimlash, almashlab odimlash, polka qadami bilan odimlash va h.k. turlari bor.

Yugurish - har birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi atamalar odimlashdagi atamalarga o'xshash.

Burilish - gavdaning tik yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma harakati. Burilishning quyidagi: oyoqlarni olib-qo'yib (o'ng yoki chap oyoqdan boshlab) burilish, oyoqlar uchida burilish, chalishtirma burilish, siltanib burilish, burama burilish, shuningdek, cho'qqayib, muvozanat saqlab (biron muvozanat turidagi holatni saqlab turib) burilish va h.k. turlari bor.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat ko'lam va gavdaning havodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi: to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab sakrash, sapchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim-halqasimon (halqasimon) sakrash va h.k. turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish - barcha bo'g'inlarni bir vaqtda bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarimcho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, biri bukilishidan iborat murakkab yaxlit harakat. To'lqinsimon harakatning quyidagi turlari bor: oldinga qarab

to'liqinsimon, o'ng tomonga, chap tomonga (yonlama) to'liqinsimon harakatlar.

Qo'lni to'liqinlatish - qo'lni (qo'llarni) bukish (o'zi tomonga) va panjani osiltirishdan boshlab, keyin yozish (o'zidan nariga) bilan bir vaqtda panjani ko'tarishdan iborat to'liqinsimon harakatlantirish. Panjaning holatini bunday nomlash qabul qilingan: odatdagicha (ko'rsatilmaydi), panja bemalol tutilgan, panja bo'shashtirilgan, panja ko'tarilgan.

Badiiy gimnastika - olimpiya sport turi bulib, unda sportchi qizlar texnik mahorat va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishda o'zaro bellashadilar.

Badiiy gimnastika uchun odatiy mashklar qatoriga tuzilishi bo'yicha xilma-xil buyumlar (gardish, arqon, cho'qmor, lentalar) bilan bajariladigan mashqlarning buyumsiz amalga oshiriladigan harakatlar, akrobatik mashqlar, raks va xoreografiya elementlari bilan uyg'un holda bajariladigan harakatlarni kiritish mumkin. Ushbu mashklar badiiy gimnastikaning o'ziga xos jihatlarini aks ettiradi va uning asosini tashkil etadi.

Gimnastikachilarning sport mahorati quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topadi: dasturlarning murakkabligi, kompozitsiya va ijro sifati.

Murakkablik - bu elementlarning murakkabligi, birikishi va soni bilan belgilanadigan kombinatsiyalarning jamlanma texnik qiymatidir.

Kompozitsiya - elementlarning kombinatsiyada zamon va makon nuqtayi nazaridan joylashtirilishi tartibi.

Kompozitsiyani ijro etishda gimnastikachiga qo'yiladigan muhim talab - musiqani shaxsiy qabul qilish, ekspressiya va ifodalilik asosida texnik jihatdan murakkab kompozitsiyalarni ijro etishda emotsional - harakatchan obraz hosil qilishdan iborat.

Kompozitsiya - keng ma'noda musiqa ostida bajariladigan alohida elementlar va birikmalarni musobaqa qoidalar va gimnastikaning rivojlanish yo'nalishlariga muvofiq ravishda ijodiy jihatdan yagona qurilmaga birlashtirishdir. Tor ma'noda kompozitsiya - har qanday ijodiy (badiiy, ilmiy, sport) asardagi elementlarning taqsimoti (arxitektonikasi)dir.

Gimnastikachilarning chiqishlarida quyidagi jihatlarini ajratish maqsadga muvofiq:

a) zamon kompozitsiyasini (elementlar taqsimotining izchilligi);

b) makon kompozitsiyasi - elementlarning makondagi taqsimoti.

Kompozitsiyalarning sifati quyidagilar bilan belgilanadi. Birinchidan, gimnastik talablarning bajarilishi va ikkinchidan, badiiy tamoyillarga amal qilinishi bilan.

Ijro - birinchi va ikkinchi tarkibiy qismlarning original gimnastik shaklda amalga oshirilishi.

Ijro yoki ijro mahorati quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi:

a) texnik komponentlar - texnikaning samarasi, elementlar, birikmalar va butun kompozitsiya qanchalik aniq, yengil, mukammal, va oson bajarilishi bilan bog'liq jihatlar;

b) jismoniy komponentlar - gimnastikachilar xarakterlarining jismoniy xususiyatlari: amplitudaviylik, dinamiklik, shiddati bilan bog'liq bo'ladi. Bunda harakatlarda yanada ko'proq amplituda, baland va uzoqqa sakrashlar, tezkorlik kuzatilishi kerak.

v) estetik komponentlar yaxshi statik va dinamik qo'mal, harakatlarning yuqori madaniyati - nafosatli, nazokatli, plastik va yaxlit ijroni ko'zda tutadi;

g) ijro mahoratining musiqiy-ifodali komponentlari harakatlarning musiqaga, uning xususiyatiga, maromiga mos bo'lishi va ijroning emotsional jihatdan boy bo'lishini nazarda tutadi.

Ijro mahoratining umumlashtiruvchi kategoriyalari sifatida gimnastikada virtuoslik (mohirlik, ustalik), originallik va ifodalilik alohida ajratib ko'rsatiladi.

Virtuoslik (mohirlik) - bu katta tezlik va xarakterlar amplitudasi sharoitida xatosiz ijrodir.

Originallik - yangi element va birikmalarda, o'ziga xos va betakror ijro uslubi, musiqa va u bilan bog'liqlikda namoyon bo'luvchi ijroning yangiligi, g'ayrioddiylikidir.

Ifodalilik - bu musobaqalashuv mashqlarining mohiyatan maqsadga muvofiq tarzda emotsional boyitilganligidir.

Badiiy gimnastikadagi sport tayyorgarligi - bu shug'ullanuvchilarni maxsus tashkil etilgan ko'p yillik, yil bo'yi davom etuvchi har tomonlama rivojlantirish, o'qitish va tarbiyalash jarayonidir.

Sport tayyorgarligining tarkibida quyidagi turlarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy va musobaqalashuv tayyorgarligi.

Tamoyillar - mashq jarayonini boshqarishga doir eng umumiy qoidalardir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - bu inson faoliyatidan qat'iy nazar, umumiy tarzda amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlikdir.

U shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash va har tomonlama rivojlantirishga, mehnat layoqatini oshirish hamda tanlangan

sport turidan qat'iy nazar, jismoniy xususiyatlarni takomillashtirishga qaratilgandir.

UJT vositalari quyidagilardan iborat: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, kross, suzish, chang'ida yurish, eshkak eshish, konkida, velosipedda uchish, sport va harakatli o'yinlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - maxsus tashkil etilgan jarayon bo'lib, muayyan sport turi mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish va sifatli bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga qaratilgandir.

Hozirgi paytda 7 ta asosiy jismoniy qobiliyat ajratib ko'rsatiladi (ba'zida ularni harakat yoki psixomotor qobiliyatlar deb atashadi):

Koordinatsiya - mushak faoliyatini maqsadga muvofiq tarzda tashkil etish bilish qobiliyati va chaqqonlik - yangi harakatlarni o'zlashtirish hamda faoliyatni vaziyatga qarab o'zgartirish bilish qobiliyati.

Egiluvchanlik - bo'g'imlardagi harakatchanlik - harakatlarni katta amplituda bilan faol va sust tarzda bajarish qobiliyati.

Kuch - tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki unga statik va dinamik harakatlardagi mushak qisqarishlari hisobiga qarshi tura olish qobiliyati.

Tezlik - ko'rsatilgan ta'sirga tezda javob berish (reaksiya) va harakatlarni katta tezlik va chastota bilan bajara olish qobiliyati.

Sakrovchanlik - turtulish (biron nimaga tayanib itarilish) balandligida namoyon bo'ladigan tezlik-kuch qobiliyati. Sakrovchanlik - eng qisqa vaqt oralig'ida maksimal quvvat bilan harakat qilish qobiliyati bo'lib, uning natijasida yerning tortish kuchi yengilib, biroz vaqtga tayanchsiz holatga o'tiladi.

Muvozanat - statik va dinamik mashqlarda muvozanatni saqlab turish qobiliyati.

Chidamlilik - charchashga qarshi tura bilish qobiliyati.

Maxsu harakatchan tayyorgarlik - buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va sifatli bajarish uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonidir. Hozirgi paytda, aniqlanishicha, bunday maxsus xususiyatlarga quyidagi psixomotor qobiliyatlar kiradi:

1. Proprioseptiv (taktil) sezgirlik - "buyumni sezish" (buyum sezgisi);
2. Koordinatsion (muvofiqlashtiruvchi) - tana va buyum harakatining bir - biriga mos bo'lishi;
3. E'tiborni tana va buyum harakatiga, ikkita buyumga, o'zi va hamkoriga, o'z buyumi va hamkorining buyumiga taqsimlash;

4. Harakatlanuvchi buyum (obyektga) reaksiya tezligi va to'g'rilligi.

Funksional tayyorgarlik - ishning yuqori jadalligi sharoitida sifatni pasaytirmagan holda katta hajmli mashq yuklamalarini bajarish qobiliyatini rivojlantirishdir. Bunda gap maxsus chidamlilikni takomillashtirish haqida ketyapti, biroq ishning muhimligi va ko'p mehnat talab qillshi uni tayyorgarlikning alohida turi sifatida ajratib ko'rsatish uchun asos beradi.

Funksional tayyorgarlik vositalari quyidagicha bo'lishi mumkin:

1 - yugurish, kross, suzish;

2 - 15-20 daqiqalik aerobika yoki ritmik gimnastika komplekslari;

3- har qanday uslubdagi raqslar, 15-20 daqiqa davomida;

4-buyumsiz va buyumli turkum sakrashlar; ayniqsa arqon bilan sakrashlar foydali;

5-ikki barobar murakkablashtirilgan musobaqalashuv kombinatsiyalari;

6-kichik dam olish tanaffuslari bilan birga davom etuvchi musobaqalashuv kombinatsiyalari davrasi.

Reabilitatsion-tiklovchi tayyorgarlik - bu kuchaytirilgan mashqlarning salbiy oqibatlarini bartaraf etish va yuklamalardan so'ng tiklanishni tezlashtirishga qaratilgan jadallashgan jarayondir.

Badiiy gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik. Xoreografiya sport sohasida yuqori saviyali ustalarni tayyorlashning samarali vositasi sifatida tan olingan. Uning yordamida musobaqalar maydoniga olib chiqilgan kompozitsiyalarni yanada yorqin, betakror, ifodali, ko'rimli bo'lishi ta'minlanadi. "Xoreografiya" atamasi raqs tushish bilan birga raqs va mimika san'atining barcha turlarini mujassam etadi. Aynan xoreografiya bilan shug'ullanish jarayonida gimnastikachilar san'atga hammadan ko'ra ko'proq, oshno bo'ladilar. Umuman, san'at deganda voqe'likni obrazlar orqali aks ettirishni tushunamiz. Raqs san'ati esa bu obrazni tana harakatlari va mimika (ya'ni, yuz ifodasi) orqali yetkazishdir. Shu bois xoreografiya bilan shug'ullanuvchi gimnastikachilar tana harakatlari orqali muayyan emotsional holatlarni aks ettirish, turli kayfiyatlarni ifodalash ko'nikmalari, shuningdek yorqin va esda qolarli obrazni shakllantirish qobiliyati rivojlanadi.

Badiiy gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik to'rtta raqs tizimi elementlarini o'rgatishni o'z ichiga oladi. Bular quyidagicha: klassik (mumtoz), xalqona, tarixiy-maishiy, zamonaviy.

Xatolar - bu mashqlarni bajarish borasida qabul qilingan me'yorlardan har qanday chekinishdir. Xatoning ahamiyatiga qarab

quyidagilar farqlanadi: mashqlarning asosiga putur yetkazuvchi asosiy xatolar va detal hamda ayrim jihatlardagi talablarni buzuvchi xususiy xatolar.

Ideal texnikada chekinish kattaligiga qarab xatolar kichik, o'rta, katta va qo'pol deb toifalanadi. Xatolarning sabablari turli-tumandir:

Jismoniy - jismoniy tayyorgarlik darajasining yetarli bo'lmashligi, zaruriy jismoniy sifatlarning yetarlicha rivojlanmaganligi, funksional tayyorgarlikning past darajasi;

Texnik sabablar - mashqni bajarish texnikasining noto'g'ri tanlanganligi, texnika va unga qo'yiladigan talablarni yaxshi tushunmaslik, mashqning yaxshi o'zlashtirilmaganligi, detallarning takomiliga yetkazilmaganligi, harakatlar koordinatsiyasining yetishmasligi;

Psixologik - jasorat va qat'iyat yetishmasligi, qunt va sabotning kamligi va hokazolar.

Estetik - chizgilar, tana holatlari, harakatlar go'zalligini bilmaslik, musiqiy - harakatchan tayyorgarlikning yetarli bo'lmaganligi, emotsional ifodali rivojlanishning past darajasi.

Xatolarning oldini olish quyidagilar hisobiga amalga oshiriladi:

- jismoniy tayyorgarlikning texnik tayyorgarlikdan o'zishi orqali;
- gimnastikachilarning avvalgi harakatlanish tajribasini hisobga olish va unga tayanish natijasida;

- harakatlarni o'rganishning tizimli asosda va to'g'ri ketma-ketlikda olib borilishi tufayli;

- progressiv texnika mohiyatini yaxshi bilish hisobiga;
- o'qitish uslubiyatining puxta o'ylanganligi hisobiga.

Xatolarni bartaraf etish ularning mohiyati va sabablarini aniqlashdan boshlanadi. So'ng xato sababi bartaraf etiladi, to'g'ri va noto'g'ri bajarish taqqoslanadi va to'g'ri ijro mustahkamlanadi.

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

Yengil atletika - sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro ilg'itish, ko'pkurash (o'ngkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi).

Bundan tashqari, yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tibb qonunlari» va boshqa kitoblarda yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.

Qadimgi Olimpiada o'yinlarida (miloddan avvalgi 776-yildan milodiy 394-yilgacha) asosan yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy yengil atletikaning rivojlanishida XIX asrda Angliya (1837- yildan) musobaqalar, Afinada (1859-yildan) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896-yildan)ning ahamiyati katta bo'ldi.

1912-yilda Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo (2001-yilda; O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1993-yildan a'zo). IAAF 1977-yildan Jahon kubogi (hozirgi kunda Gran-pri musobaqalari), 1983-yildan Jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi.

O'zbekistonda yengil atletikaga qiziqish 1885-yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi.

Toshkentda 1902-yildan yengil atletika musobaqalari, 1919-yildan mamlakat birinchiliklari, 1927-yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustosi unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik yengil atletikachilar 1952- yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniev (o'ncukurash, 1996) 8-o'rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) Jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzoq, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967- 69).

Osiyo o'yimlarida 1994-yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G'aniev (o'ncukurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998-yilda Oleg Veretelnikov (o'ncukurash), Sergey Voynov (nayza

olqitirish) oltin medal bilan taqdirlangan yengil atletika AQSh, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.

Sportcha yurish – yengil atletika turi; odatdagi yurishdan tik holatda tayaniyotgan oyoqni, albatta, to'g'ri holda, tizzani bukmasdan yurish bilan, yugurishdan – harakatning betayanch bosqichli bo'lmashligi (tovonni bosh shartligi) bilan ajralib turadi. Sportcha yurish tezligi odatdagi yurishdan 2–2,5 baravar yuqori bo'ladi, bunga katta (105–115 sm) va tez (minutiga 180–200 ta) qadam tashlash bilan erishiladi. Musobaqalar stadion yo'lkasida va asfalt yo'llarda o'tkaziladi. Erkaklar 10–50 km umumiy xalqaro musobakalarda – 20 va 50 km), o'smirlar – 3–10 km; ayrim mamlakatlarda ayollar – 3–20 km masofada musobaqalashadilar. Sportcha yurish musobaqalari XIX asr 2-yarmida avval Buyuk Britaniyada, keyin Kanada, AQSh, Shvetsiya, Fransiya, Germaniya va boshqa mamlakatlarda o'tkazila boshladi. 1908-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

Sprinter (ing. sprint – qisqa masofaga yugurish) -qisqa masofalardagi musobaqalarga (yengil atletika, konkida yugurish, suzish, velosiped sporti va boshqalarda) ixtisoslashgan sportchi.

Stadion (yun. stadion – musobaqalar o'tkaziladigan joy) - asosiy sport maydoni tomoshabinlar uchun tribunalar, yugurish, sakrash yo'lkalari, gimnastika va sport o'yinlariga mo'ljallangan maydonchalar, yordamchi havo va xonalarni o'z ichiga olgan sport inshooti.

Sakrash - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siq (jihoz)dan o'tish.

Arbitr (lot. arbiter – vositachi, hakam) - sport hakami.

Arena (lot. arena – qum) -sport maydoni – maxsus sport turlari bo'yicha o'quv trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalari o'tkazishga mo'ljallangan, yetarlicha jihozlangan maxsus sport inshooti, o'yingoh mahallasi, boks, yengil atletika, kurash va sh.k. musobaqalar joyi.

Atlet - 1) atletika bilan shug'ullanuvchi sportchi yoki sirk artisti; 2) qomati kelishgan, baquvvat, chayir odam.

Atletika (yun. atletikos – kurashchilarga xos) - 1) kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga yordamlashuvchi mashqlar tizimi. Atletika atamasi yengil atletika, og'ir atletika so'z birikmalarida ishlatiladi; 2) sirk san'ati janri, og'ir narsalar ko'tarish bilan bog'liq kuch ishlatuvchi mashqlar.

Sekundomer - vakt oraliq'ini soat, minut, sekund va sekundning ulushlarida o'lchaydigan asbob. Sekundomerning asosiy mexanizmlari soatnikiga o'xshash. Birinchi sekundomer XIX asr oxirida paydo bo'lgan;

unda faqat bitta sekund mili bo'lib, vaqt oralig'i sekunda o'lchangan. Cho'ntakda olib yuriladigan, qo'lga taqiladigan va stolga qo'yiladigan sekundomerlar farqlanadi. Sekundomerda milni yurgizib yuborish, to'xtatish va nolga qaytarish mumkin. Sekundomerning mexanik, elektr va elektron turlari bor. Kvars generatoridan ishlaydigan elektron sekundomer juda aniq ishlaydi. Sekundomer sanoat, sport va boshqa joylarda ishlatiladi.

Yengil atletika - atamasi shartli ravishda qabul qilingan bo'lib, sportning bu turidagi mashqlar og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajariladi. Yengil atletika Fransiyada „atletika“, AQSh yoki Buyuk Britaniyada „yo'lak va maydondagi mashqlar“ deb ataladi.

Yengil atletika beshta: sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash bo'limlaridan iborat.

Yurish-odamning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishidagi tabiiy jarayon bo'lib, inson umrining oxirigacha bu harakatni har doim takrorlaydi. Inson uzoq vaqt bir xil tezlikda yurganda uning barcha mushak, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyati kuchayib, organizmda bo'ladigan modda almashinuvi jarayoni ortadi. Bu o'z navbatida odam organizmini sog'lomlashtirishga, uning tashqi muhit ta'siriga qarshilik ko'rsatishiga - immunitetining oshishiga yordam beradi.

Oddiy yurishdan tashqari sayyohlik yurishi, safda yurish va sportcha yurish turlari bo'ladi. Yurishning texnik jihatdan eng murakkab, lekin foydali bo'lgan sportcha yurish turi musobaqalardan keng o'rin olgan.

Yugurish - odamning bir joydan ikkinchi joyga tez, shiddatli ko'chishining tabiiy shakli bo'lib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turida uchraydi.

Yugurganda odam organizmida kechadigan jarayonlar yurishga nisbatan ikki uch marta tez va shiddatli kechadi. Bu o'z navbatida odam organizmining rivojlanishi, chiniqishi, salomatligining yaxshilanishiga va organizmining har xil ta'sirlarga chidamliligini oshirishga ijobiy ta'sir etadi. Yugurish mashqlari bilan shug'ullangan odam irodasi mustahkamlanadi, fikrlash doirasi kengayadi.

Yugurish har tomonlama jismoniy barkamoilikning asosiy vositasidir. Barcha sportchilar yugurish mashqlariga katta e'tibor beradilar. Shuningdek, faol dam olish, sog'lomlashtirish va ishlab chiqarishda ish qobiliyatini saqlashda yugurish mashg'ulotlarining ulushi kattadir.

Yengil atletikada tekis joyda, to'siqlarosh, estafetali va tabiiy joy sharoitida (kross) yugurish turlari farq qilinadi.

Yengil atletikaning asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis joyda yugurishga qisqa masofalarga yugurish - **sprinterlik**: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, estafeta - 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m masofaga yugurishlar kiradi. Uzoq vaqt bilan birga 60 m, 100 m, 110 m, 200 m va 400 m ga to'siqlar osha yugurishlar ham sprinterlik bo'limiga kiradi. Sprinterlik yugurish past shaylanish („start“) usuli bilan boshlanadi.

O'rta masofaga yugurishga 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m va 3000 m masofaga yugurish hamda turli masofalarga estafetali (100x200x300x400x300x200x100 m) yugurish hamda 1500 m, 2000 m va 3000 m masofalarga g'ovlar osha yugurish kiradi.

Uzoq va o'ta uzoq masofalarga (stayerlik) yugurishga 5000 m, 10000 m, 15000 m, 20000 m, bir soat davomida yugurish, yarim marafon (21095 m), marafon (42 km 195 m), 50 km, 100 km masofalarga yugurish marrasi kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish ham yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi.

Tabiiy sharoitda yugurish - kross, bunda yugurish musobaqalari tuman, shahar, hududiy, viloyat, respublika, Osiyo va Jahon miqyosida) 400 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 8000 m, 12000 m masofalarda past-baland joylarda o'tkaziladi. Kross yuqori shaylanish - start usuli bilan boshlanadi.

Sakrash - qarshilikni yengib o'tishning tabiiy shakli bo'lib, bunda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchining maksimal zo'riqishi kuzatiladi. Sakrash oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish hamda sakrash qobiliyatini oshirish uchun eng zarur mashqlardan hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas, balki basketbolchilar, voleybolchilar, gandbolchilar va futbolchilarga ham zarurdir.

Yengil atletikada balandlikka va uzunlikka sakrash turi farqlanadi. Balandlikka sakrash o'z navbatida yugurib kelib, joydan turib, langarcho'p bilan balandlikka sakrashga bo'linadi. Uzunlikka sakrash esa yugurib kelib, joyidan turib, uch hatlab uzunlikka sakrash turlariga bo'linadi.

Balandlikka sakrashning „oshib o'tish“, „qaychisimon o'tish“ va „Fosberi flop“ usullari qo'llaniladi. Amerikalik sportchi Fosberi (1968) Meksikadagi Olimpiada o'yinlarida shu usulda sakrab g'alaba qozongan.

Uzunlikka sakrashning joyidan turib sakrash, yugurib kelib sakrash, oyoqlarni bukkani holda, „qaychisimon“ va egilib sakrash va uch hatlab sakrash usullari mavjud.

Uloqtirish mashqlari maxsus snaryadlarni uzoqqa irg'itish va uloqtirishdan iborat. Uloqtirish mashqlari vaqtida asab-mushaklar qisqa

vaqt ichida maksimal zo'riqadi. Bunda qo'l, yelka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Snaryadlarni uzoqqa uloqtirish uchun kuch, chaqqonlik talab etiladi.

Bajarish usuliga qarab uloqtirish uch turga bo'linadi: bosh ortidan uloqtirish (nayza va granata); aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); irg'itish-yadro. Uloqtirish usuli snaryadlarning o'lehami va og'irligiga qarab tanlanadi. Sportchi nayza, granata, tennis koptoklarini yugurib, kelib, bosh ortidan to'g'ridan-to'g'ri uzoqqa; og'irroq snaryadlar (lappak, bosqon)ni o'z o'qi atrofida aylanib uloqtirgani qulaydir. Maxsus tutqichi bo'lmagan yadro esa irg'itiladi.

Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining har xil turlarini o'zida mujassamlashtirgan sport turi. Ko'pkurash o'z tarkibidagi sport turining soniga qarab nomlanadi, chunonchi uchkurash, beshkurash, o'nkurash va h.k. Ko'pkurashning asosiy turlari quyidagilar: erkaklar uchun-o'nkurash; ayollar uchun - yettikurash; o'smirlar va o'spirinlar uchun olti va sakkizkurash. Ba'zan musobaqa nizomida musobaqa sharoitiga qarab, ko'pkurash turlari kamaytirib berilishi mumkin. Ko'pkurash bilan shug'ullanuvchilarga yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori tayyorgarlikka ega, chaqqon, kuch, sakrash qobiliyati yuqori kabi fazilatlariga ega bo'lishlari shart.

Ko'pkurash dasturini to'la bajarish uchun sportchi a'lo darajada tayyorgarlikka ega, o'zini idora etadigan bo'lishi lozim. Ko'pkurash bilan shug'ullanish yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomonlama jismoniy chiniqtirishning eng yaxshi yo'lidir.

Start - yengil atletikada yugurishni boshlanishi.

Falstart - "false start" - inglizcha so'z bo'lib startdagi xatolik degan ma'noni anglatadi. Harakatning start buyrug'idan oldin boshlanishi

Marafon - yengil atletikada o'ta uzoq masofaga yugurish.

Sprinter - yengil atletika qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilar.

Stayer - yengil atletikada o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar.

Kross - "Cross" - inglizcha kesib o'tish degan ma'noni anglatadi va yengil atletikada tabiiy sharoitlarda yugurishdan iborat.

KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI

Kurash - bu ikki kishining bir-biriga qarshi kurashishi jarayoni bo'lib, ushbu jarayonda kurashchilarning har biri raqibining ustidan ustunlikka erishishga urinib, yiqitishga va yengishga harakat qiladi.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, yani bu Jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan xolda) tik turishdagi holatidir.

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir. Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruhsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalanish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki shuncha tartibda bajariladigan usullar uyg'unligidir.

To'xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish - tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibni parterga turg'azadi.

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib ko'yadi.

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga og'daradi.

Ushlab turishlar - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni xis qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni xis kiladi.

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Zarba bilan ag'darish - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib ag'darish - kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Oldinga engashib tashlash - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

Yelkadan oshirib (burilib) tashlash - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiyimidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) tashlash - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib tashlash - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib tashlash - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan tashlash - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib tashlash - usul bulib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib tashlash - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

Qayirib o'girishlar - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib o'girishlar - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib o'girishlar - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo'lidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib o'girishlar - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib o'girishlar - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib o'girishlar - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib o'girishlar - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib og'riq beruvchi usullar - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib og'riq beruvchi usullar - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib og'riq beruvchi usullar - kurashchining raqib axil paylari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

Siqib olib bo'g'uvchi usullar - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib bo'g'uvchi usullar - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalaniشلarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq)dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - (parterda orqadan, yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

Qaychisimon ushlab olish - oyoqlar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga xalaqit berish maqsadida oyoqning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog'i tagiga ko'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyoq bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan, yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga, yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar - raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalaniish harakatini keltirib chikarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning qarorga kelishida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Safv solish - kurashchining raqibni himoyalashga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalashga majbur qiladigan usullar, qo'shni usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab ko'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirigisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun kulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

O'yin - shartli vaziyatlarda ijtimoiy tajribani o'zlashtirishga qaratilgan faoliyat turi. Ushbu faoliyat bilan shug'ullanish motivi asosida natija emas, jarayonning o'zi yotadi. U - tarixan tashkil topgan ijtimoiy voqelik, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir. Ushbu faoliyat juda ham turli-tumandir: o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan bolalar o'yinlari, stol o'yinlari, doira bo'lib o'ynaladigan o'yinlar, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari. O'yin faoliyati ko'proq mehnat faoliyati bilan umumiy xususiyatlarga ega, ayniqsa bolalik davrida. Biroq o'yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylik yaratmaydi.

Didaktik o'yinlar - bolalarga ta'lim va tarbiya berish maqsadida pedagogik maktab tomonidan maxsus yaratilgan qoidalarga ega o'yin turlaridir. Didaktik o'yinlar bolalarni o'qitishda aniq vazifalarni hal qilishga qaratilgan, ammo shu bilan birga ularda o'yin faoliyatining tarbiyaviy va rivojlantiruvchi ta'siri namoyon bo'ladi.

Rivojlantiruvchi o'yinlar - diqqat, xotira, fikrlash va boshqalarni rivojlantiruvchi o'yinlar.

Harakatli o'yin - bolani hayotga tayyorlaydigan mashqlardir. Bolaning atrofdagi olam haqidagi bilim va g'oyalarni o'zlashtirish, fikrlash, zukkolik, epchillik va qimmatli axloqiy-irodaviy fazillatlarni rivojlantirishning almashtirib bo'lmaydigan vositasidir.

Qoidali harakatli o'yin - barcha o'yinchilar uchun majburiy bo'lgan qoidalari asosida bog'liq vazifalarni aniq va o'z vaqtida bajarish bilan tavsiflanadigan bolaning ongli, aktiv faoliyati.

Syujetli harakatli o'yinlar - hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli ravishda aks ettiradigan harakatli o'yinlardir. Bunday o'yinlarda bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o'yin obrazlari jalb etadi (chumchuqlar va avtomobil, uchuvchilar, bo'ri va g'ozlar, maymunlar va ovchilar).

Syujetsiz harakatli o'yinlar - bolalar uchun qiziqarli, tushunarli bo'lgan, maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlaridan iboratdir. Ular ham o'z navbatida, yugurib o'tish, quvlashmashoq va h.k. turdagi o'yinlar.

O'yin harakatlari - bu operatsion-texnik jihatdan erkin bo'lgan harakatlar, bu mazmunga ega harakat, ular tasviriy xarakterga ega.

O'yin psixoterapiyasi - bu o'yindan foydalangan holda bolalar va kattalarga psixoterapevtik ta'sir o'tkazish usuli.

O'yinchoq - o'yin o'ynashga mo'ljallangan obyekt.

Bolalar maydonchasi - asosan maktabgacha yoshdagi bolalarning o'ynashi uchun mo'ljallangan, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish maqsadida ochiq havoda bolalar uchun o'yin jihozlari elementlari joylashgan joy.

Qum qutisi - bolalar maydonchasidagi obyektlardan biri: o'yinchoqlardan foydalanishda qum bilan o'ynashga mo'ljallangan maxsus joy.

Aqliy rivojlanish - bu insonning intellektual kuchlari va bilish jarayonlarining shakllanish jarayoni bo'lib, hayotiy ta'sirlarning butun yig'indisi natijasida yuzaga keladi.

Estetik rivojlanish - bolaga go'zallik yaratishni o'rgatadigan va har qanday faoliyat turida ijodga doimiy ehtiyojni his qilishga imkon beradigan jarayon.

Sensor rivojlanish - dunyoni sezgir idrok etish, boshqacha qilib aytganda, sezgi organlari orqali idrok etish: ko'rish, eshitish, his qilish, hid bilish.

Ijod - faoliyat jarayoni, sifat jihatidan yangi moddiy va ma'naviy qadriyatlarni yaratish yoki obyektiv ravishda yangi narsa yaratish natijasi.

Axloq — shaxsning jamiyatga va boshqa kishilarga nisbatan burchini belgilab beruvchi me'yorlar tizimi, ma'naviy xulq qoidalari, u ijtimoiy ong shakllaridan biridir.

Badiiy tarbiya - deb shaxsni san'at vositalari yordamida ya'ni san'at asarlarining mazmuni va shaklini estetik idrok etishni rivojlantirishga, san'atning ma'lum turida qatnashish va ijodiy faoliyat uchun zarur bo'lgan badiiy did, hamda qobiliyatlarni shakllantirishga aytiladi.

Estetik tarbiya — go'zallikni his qilish, atrof-muhitdagi go'zallikni payqay olish va tushunishga bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash.

Bilim - odamlarning ijtimoiy tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan, umumlashgan tajribasidir.

Hissiy bilish - sezgilar, idrok, tasavvur orqali.

Davlat ta'lim standarti — uzluksiz ta'limning muayyan bosqichida shaxs (mutaxassis)ning tayyorgarlik darajasi va mazmuniga qo'yiladigan minimum talablar.

Diqqat — ongning yo'nalganligini tushuntiruvchi psixik jarayondir.

Diqqat (ixtiyoriy) - shaxs ongining bevosita o'zi uchun ahamiyatli obyektlarga ataylab jalb etishi.

Diqqat(beixtiyor) - narsa va hodisalarning mazmun va mohiyati, jozibasiga bog'liq tarzda ongimizning ma'lum narsalarga yo'nalganligidir.

Xotira - har qanday tajribamizga aloqador ma'lumotlarning ongimizdagi aksidir.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi - o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolari tabiiy sog'lom o'sishini ta'minlash, ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, vatan mudofaasiga tayyorlashdir.

Individuallik — shaxsning betakror bioijtimoiy xususiyatlari.

Intellekt — shaxsning turli faoliyat shakllarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishini belgilaydigan tug'ma va o'zlashma barcha aqliy qobiliyatlar majmuyi.

Irsiy omil - ota-onalardagi ayrim sifat va xususiyatlarning bolalarga o'tishidir.

Motiv — kishining ma'lum ehtiyojlarini qondirish uchun asos bo'ladigan kishining ichki faoliyat mazmuni.

Taqlid qilish — biror harakat, qiliq, ahd, fikr va hissiyotni takrorlash, aynan o'zlashtirish.

Faoliyat - insonning ehtiyojlari va qiziqishlarini qondirishga qaratilgan xatti-harakatlari yig'indisiga aytiladi.

Shaxs — muayyan ijtimoiy guruhning vakili bo'lgan, biror faoliyat turi bilan shug'ullanadigan, atrof-muhitga ongli munosabatda bo'la oladigan, o'ziga xos individual — psixologik xislatlarga ega bo'lgan aniq inson.

O'quv faoliyati — shaxsning yangi bilim, malaka va ko'nikmalarni egallash jarayoni.

Qobiliyatlar — shaxsdagi shunday individual, turg'un sifatlarki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko'rsatgichlari, yutuqlarini ta'minlaydi va qiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

O'yin faoliyati - maxsus vositalar va belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda, qarama-qarshilik sharoitida raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan ong tomonidan boshqariladigan sportchilarning ichki (ruhiy) va tashqi (jismoniy) faolligi.

O'yin faoliyati - o'yin texnikasi va taktikasi, xujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi.

Sport o'yinlari - jamoalar yoki alohida sportchilar o'rtasidagi o'yin qarama-qarshiligi bilan bog'liq bo'lgan mustaqil sport turlari bo'lib, ular ma'lum qoidalar asosida olib boriladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinning eng yuqori bosqichidir. Bunda o'yin qoidasi qat'iy belgilangan bo'lib, ular maxsus maydon va jihozlarni talab qiladi. Sport o'yinining o'ziga xosligi o'yin jarayonida ma'lum taktika asosida o'zini tutishi va murakkab harakat texnikasi hisoblanadi. Bu esa o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni, mashqlanganlikni talab qiladi. Har bir sport o'yini belgilangan o'yinchilar soniga, ma'lum maydonga, asbob – anjomlarga ega.

Musobaqa faoliyati - sportchilarning rasmiy musobaqalar sharoitidagi o'yin faoliyati.

O'yin usuli – qoidalar bilan shartlangan harakat amalini (texnik usul) o'yin va musobaqa faoliyatini olib borish usuli. Hujum usullari va himoya usullari farqlanadi.

O'yin texnikasi - yutish, g'alabaga erishish maqsadida o'yin va musobaqa faoliyatini amalga oshirish uchun o'yin usullari jamlanmasi. Hujum texnikasi va himoya texnikasi farqlanadi.

O'yin texnikasi – o'yin usullarining yig'indisi bo'lib, raqib ustidan g'alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

Texnik tayyorgarlik - bu sportchilar tomonidan o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishga, o'yin va musobaqa faoliyatidagi ko'nikmalarning ishonchligini ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik harakatlar - bu o'yin usullaridan oqilona foydalanish, raqibni mag'lub etish uchun sportchilarning musobaqa faoliyatini tashkil etish uslubi. Hujum va himoyada individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar farqlanadi.

O'yin taktikasi - raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy (guruh va jamoaviy) taktik harakatlar jamlanmasi va nazariy asoslari.

O'yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi.

Taktik tayyorgarlik - sportchilar tomonidan o'yin va musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikni ta'minlash uchun taktika va taktik harakatlar nazariyasini mukammal o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik kombinatsiya - ishtirok etuvchi o'yinchilar uchun fitnaning aniq syujeti asosida guruh harakati. Odatda hujumda qo'llaniladi, har bir kombinatsiya kodlangan nomga, ishoraga ega.

O'yin tizimi - bu jamoaviy harakat bo'lib, unda barcha jamoa o'yinchilarining o'yinning ma'lum bir vaqtida hujumda yoki himoyada harakatlari aniq bo'ladi.

O'yin uslubi - jamoaning, individual o'yinchining o'ziga xos xususiyatlari, ularning "o'ziga xos izi".

Sportchilarning jismoniy qobiliyatlari - bu o'yin va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli o'zlashtirish va amalga oshirish uchun sharoit yaratadigan shaxsning individual xususiyatlari. Ko'p hollarda ular genetik jihatdan oldindan belgilangan.

Strategiya – sport kurashini boshkarish san'atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to'g'risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Do'lajak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo'ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo'lajak musobaqalarga

tayyorlaydi va musohaqa jarayonida jamoani boshqaradi. Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir biri bilan bog'liq. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yin texnikasini sportchi egallagan bo'lishi kerak. Musohaqa jarayonida sportchida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi.

To'pni ilish - to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqin joylashib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni uzatish - asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'pni otish usulidan ham farq qiladi.

To'pni yerga urib olib yurish - usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, o'yinchining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda o'yinchi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi.

To'siq - hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. To'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Shaxsiy harakatlar - o'yinchining mustaqil harakati bo'lib, jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarini bajarishga qaratilgan va jamoadoshlar yordamisiz amalga oshiriladi.

Guruh harakatlari - bu ikki yoki uch o'yinchining jamoaning vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Jamoa harakatlari - bu jamoa o'yinchilarining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Aldovchi (chalg'ituvchi) harakatlar (fintlar) bu hujumchining to'satdan boshiagan yoki to'xtatgan o'yin usullaridan iborat bo'lib, himoyachini asosiy hujumga qarshilik ko'rsatish tayyorgarligidan chalg'itishga yo'naltirilgan harakatlarga aytiladi.

Ketish - bu shaxsiy taktik harakat bo'lib, uning yordamida hujumchi raqibning ta'qibidan xalos bo'lib maydonda kelgusi harakatlar uchun qulay joyni egallaydi. Ketishni ochiq yoki yashirin ravishda bajarish mumkin.

Tezkor hujum - jamoa harakatlarining turi uyushmagan himoyachilarga qarshi bir, bir necha yoki barcha o'yinchilarni raqib darvozasi tomoniga harakatlanishi orqali amalga oshiriladi.

Pozitsion hujum- aniq bo'lgan himoya tizimiga qarshi tuzilgan jamoa harakatlarining turi. Agar tez uyushtirilgan qarshi hujum amalga oshmasa, raqib o'z darvozasi mudofaasini tashkil qilgan bo'lsa, hujumchilar vazifasiga ko'ra darvoza maydoni bo'ylab joylashishadi.

Shaxsiy himoya- jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'z hujumchisini ta'qib etadi. Bu himoya turida to'pni uzatish va darvozaga o'tish qiyinlashadi, chunki har bir o'yinchi ta'qib ostida bo'ladi.

Aralash himoya – jamoa himoya turi bo'lib, bunda o'yinchilarning bir qismi zonali himoyada, bir qismi esa hujumchilarni yakka tartibda ta'qib qilgan holda o'yin yuritishadi.

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI

Krol - bu usulda ko'krakda suzish suv to'pi o'yinlarida asosiy harakat vositasi, suzish usuli bo'lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o'rgatish ko'pincha krol usulida ko'krakda suzishni o'rgatishdan boshlanadi. Bu usul o'zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o'rganish osonlashadi.

Brass usulida ko'krakda suzish so'zining boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo'llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma'lum tartibda uyg'unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo'llar suvdan chiqmaydi.

Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko'krakda suzishdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo'ljalga olish, kerakli harakat yo'nalishini saqlash oson bo'ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishda foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o'ta oladigan bo'ladilar.

Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin.

Delfin usuli mustaqil usul sifatida 1953 - yildan boshlab musobaqalar programmasiga kiritilgan delfin usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko'krakda suzishdan so'ng ikkinchi o'rinda turadi.

Delfin usuli bilan tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv ustidan havodan oldinga olib o'tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyoq bir vaqtda harakat bajaradi.

Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rgatiladi.

Krol usulida chalqancha suzish- usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv yuzida havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasi ko'p xollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o'zlashtirishadi.

Aralash suzish-asosiy sportcha suzish usullarini o'zida mujassamlashtirilgan bo'lib, har tomonlama suzish mahoratini sinovdan o'tkazishda ajoyib vosita hisoblanadi. Bu usul boshqa usul bilan shug'ullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qo'l keladi. Aralash usulida turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qo'llaniladi. Aralash suzish texnikasini suzishning asosiy krol usulida ko'krakda chalqancha, brass, delfin usullari texnikasi o'zlashtirilgandan keyingina o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Amaliy suzish. Bunga sho'ng'ish, cho'kayotganlarini qutqarish, suv yuzida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz suv to'siqlaridan suzib o'tish, suvda kiyim bilan suzish-kiyim-botlarni yechish har xil kattalikdagi turli buyumlari suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va hokazolar.

Sho'ngish- suv tagida suzishdan iborat bo'lib, juda katta amaliy ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sho'ng'ish texnikasi sportcha suzish va suv ostida suzish bilan birgalikda o'rgatiladi. Sho'ng'ish quyidagi turlarga bo'linadi: tezlikni oshirib suzish, suv tubidan narsalar olib chiqish, maksimal uzunlikka va chuqurlikka, suv tubida ma'lum muddatgacha qolish kabllar. Sho'ng'ishning maksimal uzunlikka, chuqurlikkava suv tubida uzoq qolish kabi turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish 1934-yildan boshlab bekor qilingan. Sho'ng'ishdan krol, brass va yonboshlab suzish usullari texnikasi biroz o'zgartirilgan holda aralash qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish usullaridan biri krol yoki brassning texnikasini o'rganar ekanlar sho'ng'ishni ham o'rganishlari mumkin. O'quv

jarayonida 5 m chuqurlikka va 50 m uzunlikka sho'ng'ishni o'rgatish nazarda tutiladi.

JISMONIY TARBIYA GIGIYENASI VA SPORTNING TIBBIY-FIZIOLOGIK ASOSLARI

Tibbiyot - insonlar salomatligini mustahkamlash, saqlash, kasalliklarni davolash va ularni oldini olish, umrni uzaytirishni maqsad qilib qo'ygan ilmiy bilimlar va amaliy faoliyat tizimidir.

Sport tibbiyoti - inson tanasiga jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari ta'sir etganida, salomatlikni, jismoniy rivojlanishni va faoliy imkoniyatlarni o'rganuvchi tibbiyot sohasidir, yoki boshqacha aytganda, sport tibbiyoti umumiy tibbiyotning bir qismi bo'lib, sport mashg'ulotlari paytida vujudga keladigan tanadagi xohishga binoan yoki patologik o'zgarishlarning sabablarini o'rganish hamda patologik o'zgarishlarning oldini olish, ularni davolash va kerak bo'lsa, zarur o'zgartirishlarni kiritish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, sport tibbiyoti sportchilar erishadigan natijalari yaxshi bo'lish amallarini ishlab chiqadi.

Sport tibbiyoti shuning bilan birga, jismoniy tarbiya haqidagi fanning muhim bo'limi bo'lib, aholining turli qatlanlariga optimal harakat, sport mashqlari va sport tartibini, sport mahoratini oshirishni asoslashda yordamlashadi.

Sport tibbiyotining asosiy maqsadi - bu insonning barkamol bo'lib yetishishi, uning salomatligini saqlash va mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, hayotning faol, ijodiy davrini uzaytirish uchun jismoniy tarbiya va sportning vositalari hamda usullarini oqilona - unumli qo'llashga ko'maklashishdir.

Murabbiy va shifokorning o'quv-mashqiy jarayonini rejalash va o'zgartirish bo'yicha hamjihat bo'lib ishlashi, kundalik ish jarayonida murabbiylarni shifokor nazorati ma'lumotlarini ishiata bilish - mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish va samaradorligi uchun muhim sharoitidir.

Shunday qilib, sport tibbiyoti - sport fanining tibbiy-biologik qismi bo'lib, murabbiylarni kasbiy tayyorlashga bevosita aloqadordir.

Patologiya - yunoncha Ra-tol - kasallik, betoblik, xastalik va logos fan degan so'zlardan tashkil topgan bo'lib, ushbu atama turli a'zolar va tizimlarning faoliyati va hatto tuzilishini izdan chiqqanligini ifoda etish

uchun qo'llaniladi (masalan, yurak-qon tomirlar tizimi patologiyasi, jigar, qora-taloq, buyraklar patologiyasi va hokazo).

Patologiya tirik tabiatdagi me'yor darajasidan chiqqan barcha hodisalarni o'z ichiga oladi. Bunday o'zgarishlar haddan tashqari turli-tuman shaklda bo'lganligi boisidan patologiyaning mazmuni ham juda keng ko'lamli va xilma-xildir. Shunga binoan, patologiya bir necha qismlarga ajratiladi. Ular bir-birlari bilan o'zaro yaqin bo'lib, lekin kezi kelganda har qaysisi mustaqil fan ko'rinishida rivoj topdi. Bu qismlar quyidagilardan iborat:

- 1) umumiy patologiya;
- 2) xususiy patologiya;
- 3) patologik fiziologiya;
- 4) patologik gistologiya;
- 5) patologik anatomiya.

Kasallik - MORV - bemorlik, xastalik, dard ma'nolarini anglatib, tashqi va ichki muhitning zararli ta'siri oqibatida tanadagi hayotiy faoliyatning izdan chiqishidir.

Insonda kasallik vujudga kelib chiqqanida, har biri alohida olingan holda, mazkur holatni aniqlash ma'lum darajada osonlik bilan kechadi, deyish mumkin. Kasallik sog'lom tanaga xos bo'lmagan bir qancha manzarani yuzaga keltirib, uning tasnifini bilish, shaklini aniqlash va hatto unga ma'lum nom berishga ham imkoniyat yaratadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlari va akademik Yu. P. Lisitsinning o'tkazgan tadqiqotlariga binoan inson sihat-salomatligi, ya'ni sog'ligi quyidagi omillarga bog'liq:

- 1) turmush tarzi - 55 foiz;
- 2) nasl-nasab-irsiy - 18 foiz;
- 3) atrof-muhit sharoitlari - 17 foiz;
- 4) sog'liqni saqlash ishlarining ahvoli - 10 foiz.

Rivoj topish tezligi va davomiyligiga ko'ra, 3 (uch) xil kasalliklar ajratiladi:

- 1) o'tkir; 2) o'tkirosti; 3) surunkali.

O'tkir, tez rivoj topadigan kasalliklar, o'tkirosti va surunkali shakllarga o'tishi mumkin.

Kasalliklarning rivojlanishi va kechishida, quyidagi davrlarni ko'rsatib o'tish joiz:

- 1) yashirin yoki latent (inkubatsion) davr;
- 2) prodromal davr;

3) kasallikning tugash davri;

4) kasallikni sog'ayish davri.

Kasallikni vujudga keltiradigan biron-bir ta'sirga nisbatan tananing javob berish paytini kasallikning boshlanishi deb hisoblash zarur.

Etiologiya -kasalliklarning paydo bo'lish sabablari va sharoitlari to'g'risidagi ilm. Etiologiya so'zi 2 (ikki) qismdan tashkil topgan: etios - sabab, logos - ilm.

Odamlar patologiyasida yuqumli kasalliklarning qo'zg'atuvchilari - bakteriyalar va viruslar katta ahamiyat kasb etadi.

Bakteriyalar - bular tabiatda keng ko'lamda tarqalgan bir hujayrali mikrojonozotlardir. Bakteriyalar ichida odamda kasallik keltirib chiqaruvchilar soni unchalik ko'p sonni tashkil qilmaydi. Bakteriyalarning kasallik chaqirish qobiliyati, ularni tanadagi to'siqlardan o'tib, uning to'qimalariga kirib, shikastlovchi zaharli moddalarni (endotoksinlarni) ishlab chiqarishi bilan bog'liq. Bakteriyalarning parchalanishidan vujudga keladigan moddalar ham zaharli xususiyatga ega bo'lishi mumkin. Ayrim endotoksinlar juda zaharli bo'lib, masalan, 1 (bir) mg qoqshol zahari milliondan ortiq dengiz cho'chqalarini nobud qilishi turgan gap. Bakteriyalar odamlarning ko'plab kasalliklarini, jumladan, vabo, oits, sil, bo'g'ma, qoqshol, tanosil kasalliklari (zaxm, gonoreya va h.k.), artritlar, furunkul va boshqalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Viruslar - hujayralardan tashqarida, hujayra ichida joylashib olgan tekintomoqlar bo'lib, yuqumli kasalliklarni qo'zg'atuvchi mayda zarrachalardir. Ular odamlarda gripp, qizamiq, quturish, chechak, tepki va boshqa kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Oxirgi yillarda, dunyo bo'ylab tarqalgan parranda va cho'chqa griplarni misol tariqasida eslab o'tish joiz.

Patogeneza - yunoncha so'z bo'lib, 2 (ikki) qismdan tashkil topgan: «patos» aziyat chekish», «geneza» - kelib chiqishni anglatadi. Kasallikni vujudga keltirib chiqaruvchi omillar qo'zg'atadigan va kasallikni rivoj topishiga olib keladigan jarayonlarning yig'indisi patogeneza deb yuritiladi. Boshqacha qilib aytganda, patogeneza kasallikning va uning ayrim alomatlarini rivoj topish tilsimlari va kechishi haqidagi ilmdir.

Patogenezni o'rganish, kasallik qanday rivoj topadi, kasallikni qo'zg'atuvchilar bir butun, yaxlit tananining kasalligi va ayrim a'zolarining kasallanib o'zgarishlariga aylanishlari qanday kelib chiqadi degan savollarni aniqlaydi.

Nasl-irsiyat - irsiy axborotning saqlanishi va ko'payishini ta'minlovchi ota-ona alomatlari va rivojlanish jihatlarini avloddan avlodga o'tkazuvchi omil yoki boshqacha aytganda, barcha tanalarga ota-onalarga o'xshab, moddalar almashinuv xili va ular bilan bog'liq bo'lgan tuzilish hamda faoliyatni keltirib chiqaradigan o'ziga xos bo'lgan jihatdir.

Nasl-irsiyat millat namoyondalari tanasi, a'zolari, to'qimalari va hatto hujayralarining moslashuv xususiyatlarini belgilaydi va bu jihatlarni nasldan naslga bekam -u ko'st o'tishini ta'minlaydi.

Ammo nasl-irsiyat o'z navbatida turli-tuman omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Har xil omillarning qator avlodlar tanasiga muntazam va doimiy ravishda ta'sir o'tkazishi oqibatida bir avloddan ikkinchisiga o'tgan sari nasl irsiy jihatlari ijobiy yoki salbiy tomondan o'zgarishlariga sabab bo'lishi tajribalar asosida tasdiqlangan. Misol tariqasida, gripp viruslarini shunday o'zgarishlarga uchrashini keltirish o'rinlidir.

Xromosomalar - hujayra yadrosining murakkab tuzilgan zarrachasidir. Uning shakli ipsimon ko'rinishda namoyon bo'lib, nasl-irsiy jihatlarining avloddan-avlodga o'tishini ta'minlaydi va hujayralarning bo'linib ko'payishi davrida aniq bo'ladigan holatga o'tadi.

Har bir me'yor darajasidagi tirik mavjudot hujayralarida xromosomalar son-sanog'i turg'un bo'ladi. Odamda hujayra yadrosida 23 (yigirma uch) juft, ya'ni 46 (qirq olti) ta xromosomalar bo'lib, ularning 22 (yigirma ikki) jufti, ya'ni 44 (qirq to'rt) tasi bir xil (autosomalar) va 1 (bir) juftigina 2 donasi (ikki) jinsiy hujayralardan tashkil topgan. Erkaklarda ushbu jinsiy xromosomalar - XU, ayollarda esa, XX ko'rinishda kuzatiladi.

Gen - bu xromosomaning bir zarrachasi bo'lib, o'ziga xos maxsus faoliyatga ega va avloddan-avlodga bir butun holida o'tadi. Odamdagi 46 ta xromosomalarda 6.000.000 (olti) millionga yaqin genlar mavjud. Biologik kimyo nuqtayi nazardan **gen** - bu **DNK** (dezoksiribonuklein kislotalari) ning ma'lum bir qismi bo'lib, nasl-irsiy ma'lumotlarni genetik kod tariqasida tashuvchi ulovdir.

Gormonlar - ichki sekretiya bezlari ishlab chiqaradigan va to'g'ridan to'g'ri qonga o'tadigan biologik faol moddalardir.

Ertalabki gigienik badantarbiya - an'anaviy sog'lomlashtiruvchi vosita bo'lib ko'pgina majmuaviy masalalarni yechish imkonini beradi. Bularga quyidagilar taalluqli: tungi uyqudan so'ng tananing barcha tizimlarini tez orada faollashtiradi; ayrim jismoniy sifatlarni rivoj topishi va yetishmovchiliklari barham topishiga ko'maklashadi. Har bir kishi katta ko'lamdagi mashqlardan o'ziga ma'qul kelganini tanlab oladi va ahvoli

yaxshilana borgan sari, ularni murakkablashtiradi va takomillashtiradi. Ertalabki badantarbiya mashqlarini yengil kiyimda, toza havoli sharoitda amalga oshirish kerak. Mazkur mashqlarni uyqudan uyg'ongach, bir necha daqiqaga o'tgach, amalga oshirish lozim.

Badantarbiyadan so'ng dush qabul qilinsa, yaxshi bo'ladi. Badantarbiya paytida, nafas jarayoni ko'pincha, erkin bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ayrim kishilar uchun ertalabki oddiy badantarbiya yetarli bo'lishi mumkin, boshqalar esa yuklamali mashqlarni amalga oshirishadi va ayni maqsadda mavjud sport anjomlaridan foydalanishadi.

Immunitet - tananing jiddiy maxsus chidamliligi bo'lib, uning yuqumli va yuqumsiz agentlar (ta'sir o'tkaza olish xususiyatiga ega bo'lgan barcha narsalar) va moddalarga berilmasligi, patogen mikroblarning ko'payishiga va zahar ishlab chiqarishiga yo'l qo'ymasligi, qarshi tura olish jihatiga aytiladi. Boshqacha qilib aytganda, immunitet tananing genetik begona biologik obyektlardan, moddalardan muhofaza qiladi.

Allergiya - ko'pchilik antigen jihatli moddalarga nisbatan tana sezuvchanligini oshishi va sifat jihatdan o'zgarganlikka aytiladi.

Allergiya 2 (ikki) ta yunon so'zlari uyushmasidan iborat:

1) alle-boshqa; 2) ereom - ta'sir, javob.

Allergiyani boshqacha qilib aytganda - bu maxsus allergen ta'sirida, ushbu allergenga nisbatan tana sezuvchanligini ortishidir yoki oddiy so'z bilan aytganda, yotsirash ma'nosini anglatadi.

Allergenlarning 2 (ikki) xili tafovut qilinadi:

1) ekzogen - tashqi muhitdan ta'sir o'tkazuvchilar;

2) endogen yoki autoallergenlar (tananing o'zida vujudga keladiganlari).

Ekzogen allergenlarning quyidagi guruhlari taqozo qilinadi:

1) biologik; 2) dorili; 3) turmush; 4) changli; 5) taom; 6) sanoat; 7) fizikaviy.

Biologik allergenlar - bu mikrotanachalar, viruslar, zamburug'lar, vaksinalar, zardoblar (yuqumli kasalliklar: sil, qorin tipi, oqsil) allergiya bilan kechadi.

Dori allergenlar - amaliy jihatdan har qanday dori bo'lib, o'zboshimchalik bilan davolash naqadar xavfli ekanligini urg'ulaydi (sulfanilamidlar va penitsillin eng ko'p allergik javoblarni keltirib chiqaradi va hatto o'limga ham sabab bo'ladi).

Dunyo bo'yicha allergik kasalliklar keng ko'lamda tarqalgan bo'lib, ular soni kundan kunga o'sishga moyil (ayrim mamlakatlarda aholining 10 (o'n) foizgacha allergiya bilan aziyat chekadi). Mazkur holatning sababi tariqasida antibiotiklar va boshqa dorilarni keng doirada qo'llanilishi hamda allergen xususiyatga ega bo'lgan turli-tuman kimyoviy moddalarni ishlab chiqarish jarayoni va turmushda ishlatilishi aytiladi.

Turmushdagi allergenlar - uy changi, uy hasharotlari, epidermal allergenlar (hayvonlarning juni va qazg'oqlari, soch), uy-maishiy vositalar (kir yuvish kukunlari va boshqalar)dir. Ular ko'pincha nafas yo'llari allergiyasining (bronxlar nafas siquvi, o'tkir kechadigan nafas qisish hurujlari va tumov) keltirib chiqaradi.

Changli allergenlar - bir qator o'simliklarning diametrlari 35 mm dan oshmaydigan changidir. Ular tomonidan odamlarda ko'pincha keltirib chiqaradigan allergiyalarga (poli-pozlar) - tumov, kon'yuktivitlar (qovoqlar va ko'z soqqalarining shilliq pardalarining yallig'lanishi) kiradi.

Taom-ovqat bilan tanaga tushadigan allergenlar - bular odatda sut, tuxum, go'sht, ayniqsa kiyik go'shti, ba'zan bedana go'shti, baliq, mandarin, apelsin, shokolad, qulupnay, malina, maymunjon, pomidor, jiyda, qisqichbaqalardir. O'rmon qulupnaye - zemlyanika ham shular qatoridan joy oladi. Mazkur mahsulotlar tanaga noxush ta'sir etganida, oshqozon-ichak yo'li faoliyati, ba'zan bir necha daqiqadan so'ng izdan chiqadi. Keyinchalik eshakem va tana haroratining ko'tarilishi qo'shiladi.

Sanoatda uchraydigan allergenlar - bular ko'pchilik kimyoviy agentlar bo'lib, ular ta'sirida ko'p hollarda tegish (kontakt) dermatitlar (terining yallig'lanishi) kelib chiqadi. Kontakt so'zi - bevosita to'qnashishni anglatadi. Bunday allergenlarga sochlarning, qoshlarning, kipriklarning bo'yoqlari, atir-upa (parfumeriya) vositalari, ko'pchilik (yorug'likni sezuvchi fotografiyada ishlatiladigan kimyoviy xom ashyolar, kimyoviy moddalar, birikmalar-gidroximol, brom birikmalari) dorishunoslikka tegishli kimyoviy xom ashyolar va h.k. taalluqli.

Fizikaviy allergenlar - bularga, issiq, sovuq, mexanik ta'sir, terini nurlanishi va boshqalar oid bo'ladi. Taxminlarga ko'ra ular ta'sirida allergen jihatli moddalar hosil bo'ladi. Shuning uchun ularni boshqa guruhga tegishli allergenlarga nisbatan bilvosita ta'sir etuvchi allergenlar deb hisoblash mumkin.

Ishemiya - bu a'zoning ayrim qismlaridagi qonsizlik bo'lib, uning sabablariga quyidagilar kiradi:

- 1) arteriyalarni tashqaridan bosilishi - ezilishi yoki tiqilib qolishi;

2) arteriyalar teshigining torayishi (qon tomirlar devoridagi patologik o'zgarishlar oqibati, masalan, ateroskleroz);

- 3) reflektor siqilish - spazm.

Tromboz - bu qon tomirlarining ichki devorida qonning shakli zarrachalaridan tashkil topgan laxta bo'lib, uning teshigini toraytiradi va hatto berkitib qo'yadi, yoki boshqacha aytganda, tirik odam qon tomirlarida qattiq massa hosil bo'lishiga aytiladi. Bu massa me'yoriy qon oqimiga to'sqinlik qiladi. Trombozning sababi - qon tomir devorining shikastlanishidir. Uning kelib chiqishiga qon oqimining sekinlashishi, qonni quyuqlashishi, qon ivishining kuchayishi imkon yaratadi.

Endokardit - yurak devori ichki qavatining yallig'lanishi.

Yallig'lanish - kasallikni keltirib chiqaruvchi turli-tuman ta'sirlarga nisbatan tananing javobiga aytiladi yoki boshqacha aytganda yallig'lanish tananing evolyusion jarayonida shikastlanishlarga nisbatan ishlab chiqarilgan, asosan muhofaza javobidir. Bu paytda tananing ma'lum chegarali qismlarida qon aylanishi va tomirlar devorining o'tkazuvchanligi o'zgaradi.

Yallig'lanish sabablariga quyidagilar daxldordir:

- 1) patogen mikrotanachalar va viruslar, hayvon tekintomolari;
- 2) turli fizikaviy qitiqlagichlar (nur, elektr toki, issiq, sovuq, mexanik shikastlanish);
- 3) kimyoviy moddalar (skipidar, kroton moyi);
- 4) moddalar almashinuvi oqibatida hosil bo'lgan moddalar (o't kislotalari, peshob zahari);
- 5) to'qimaning buzilishidan vujudga kelgan mahsulotlar;
- 6) a'zo yoki uning bir qismining boshqaruvining izdan chiqishi.

Sitoplazma - hayvon va o'simlik hujayralarining protoplazmasi, yadrosidan boshqa qismi.

Protoplazma - moddaning hayot alomatlariga ega bo'lgan birdan bir shakli hujayraning asosiy qismi, yopishqoq, shaffof, suvdan iborat dispers muhiti bor ko'p fazali kolloid tizim bo'lib, asosan oqlik, lipid -yog'lar, karbonsuv va organik tuzlardan iborat.

Isitma - tananing biron-bir qitiqlanishiga nisbatan vujudga kelgan umumiy javobga aytiladi yoki boshqacha aytganda, kasallik kuzatuvchi omillar ta'siriga tana bergan javobdan vujudga kelgan murakkab holat; tanada issiqlik muvozanati izdan chiqishi oqibatida tananing haroratini ko'tarilishidir. Bu bemor tanasining evolyusiya jarayonida ishlab chiqarilgan moslashuv harorat javobidir. U tanani qizib ketishidan jiddiy

ravishda farq qiladi va tashqi muhit haroratiga bog'liq bo'lmaydi. Bunday javob tana haroratining ko'tarilishi hamda issiqlik boshqaruvining buzilishidan iborat bo'lib, oqibatda tananing turli tizimlarida bir qator izdan chiqishlar kuzatiladi.

Isitmaning sabablariga quyidagilar kiradi:

- 1) tanaga infeksiyalarning kirishi;
- 2) tanaga ayrim kimyoviy moddalarning tushishi;
- 3) oqliklarning parchalanishidan vujudga keladigan mahsulotlarning qonga shimalishi;
- 4) to'qimalarning yiringlab buzilishi oqibatida vujudga kelgan mahsulotlarni qonga o'tishi;
- 5) endokrin boshqaruvining izdan chiqishi;
- 6) bosh miyaning shikastlanishi;
- 7) ruhiy qo'zg'alishlar;
- 8) miyaning issiqlikni boshqarib turadigan markazlariga bironta ta'sirning oqibati.

Tana harorati ko'tarilgan taqdirda tanada quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

- 1) moddalar almashinuvi juda ham kuchayadi;
- 2) hujayralarning kuchli ravishda parchalanishi;
- 3) yurak mushaklarining qisqarishi tezlashadi;
- 4) arterial qon bosimi dastavval ko'tariladi va keyinchalik pasayadi;
- 5) nafas olish tezlashadi;
- 6) hazm qilish tizimining faoliyati buziladi;
- 7) siydik ajralishi avval kuchayadi, keyin kamayadi;
- 8) markaziy nerv tizimida o'zgarishlar ro'y beradi.

Isitmaning muhofaza - moslashuvining ahamiyati, quyidagicha bo'ladi:

- 1) antitelolarni ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi;
- 2) fermentlarning mikrotanachalarga qarshi faolligini oshiradi;
- 3) leykotsitlar va mikrofaqlarning faoliyatini kuchaytiradi;
- 4) ayrim mikrotanachalar va viruslarning (gripp, poliomielit qo'zg'atuvchilari, pnevmokokklar, spiroxetlar va boshqalar) ko'payishiga to'sqinlik qiladi.

«**Gipertrofiya**» tushunchasi ayrim hujayralarning kattalashishiga ham oid. Gipertrofiya mohiyatiga ko'ra 2 (ikki) xil bo'ladi: 1) haqiqiy; 2) soxta.

Haqiqiy gipertrofiya - a'zoning faol to'qimalarining kattalashishiga aytiladi. Masalan, yurak gipertrofiyasida mushak tolalarining har biri yo'g'onlashishi sababli, yurak mushaklarining hajmi haqiqatdan ham kattalashadi.

Soxta gipertrofiya - oraliq to'qimalarning o'sishi natijasida a'zo hajmining kattalanishiga aytiladi (ayniqsa, yog' to'qimalari), bunday paytda a'zoning faol qismi hajm jihatidan kattalashmay, ba'zan hatto kichrayib ketadi.

Gipertrofiyaning kelib chiqish sabablariga quyidagilar kiradi:

- 1) a'zoning maxsus o'ziga xos faoliyatining kuchayishi;
- 2) o'sish jarayoni neyrogumoral boshqaruvining izdan chiqishi.

Gipotrofiya - tananing darmonsizligi, ozib, to'zib ketishini anglatadigan tushuncha.

Tananing umumiy atrofiyaga uchrashi, kuchli darajada ozish (kaxeksiya), darmonsizlanish, bosh miya, ichki sekretiya bezlari faoliyatining buzilishi og'ir kasalliklarda namoyon bo'ladi.

Atrofiya - bu tana hujayralari, to'qimalari va a'zolarining kichrayib, zo'rlashib qolishi bo'lib, gipertrofiya chog'ida ro'y beradigan jarayonga hujayralar va to'qimalarning zid-teskari bo'lgan o'zgarishlardir. To'qima faoliyatining faolligi kamayishi (masalan, suyaklarning sinishi tufayli qo'yilgan taxtakach-gips oyoq-qo'llarning mushaklari), hujayralarning tarkibiy zarrachalari sonini kamayishi va qisman destruksiya (a'zo, to'qima va hujayralarning buzilishi) bo'lishiga olib keladi va a'zo yoki to'qimalarning o'lchamlari kamayadi.

Fiziologik gipertrofiya va atrofiyalar odat bo'yicha, qaytuvchi jarayonlardir. Shu boisdan, keltirib chiqargan sabablarga barham berish, a'zo va to'qima-o'lchamlarini me'yor darajaga qaytish imkonini beradi.

Distrofiya - bu to'qimalarda yoki hujayralarning o'zida moddalar almashinuvi oqibatida kelib chiqqan tarkibiy o'zgarishlardir. Distrofik jarayonlarning rivoj topishining aniq sabablari, hujayralarning va ovqatlanishni hujayradan tashqari tilsimlarning faoliyatlari bilan bog'liq bo'lgan trofikaning izdan chiqishidir.

Taniqli sobiq sovet morfologi V.V.Serov distrofiyaning quyidagi sabablarini ajratadi:

- 1) quvvatning yetishmovchiligi va hujayralarda fermentlik jarayonlarining izdan chiqishi;
- 2) kislorod yetishmasligi - gipoksiya;
- 3) trofikaning neyro-endokrin boshqaruvining buzilishi.

Distrofiyaning birinchi va ikkinchi sabablari sportchi bilan shug'ullanganda, mashqlarning tartibi unumsiz tashkil etilganda, alohida ahamiyat kasb etadi. Jumladan, sportchilardagi distrofik jarayonlar, ortiqcha jismoniy yuklamalar keltirib chiqargan o'ta darajadagi zo'riqish bilan bog'liq (A.G.Dembo).

Distrofiyalar - bu hujayralar shikastlanishining o'ta keng ko'lamli turi bo'lib, ovqatlanishning izdan chiqishi tufayli a'zo va to'qimalarning buzilishi hamda faol o'zgarishi: moddalar almashinuvi buzilishi, ovqat kamomadi, tananing ovqatni hazm qilish jihati buzilganligi oqibatida ro'y beradi. Distrofiyaning 2 (ikki) xili ma'lum: 1) umumiy; 2) mahalliy.

Jismoniy rivojlanish deganda, morfo-fiunksional tarkibiy-faoliy ko'rsatkichlarning majmuasi tushuniladi. Tekshirish vaqtida shaxsning jismoniy ish qobiliyati va uning yoshiga ko'ra biologik taraqqiyotining darajasini belgilovchi, boshqacha aytganda, tananing rivoj topishi jarayonida tarkib va faol jihatlarining o'zgarishi; tananing kuchi, quvvati, chidamliligi va ish qobiliyati imkoniyatlarini ta'minlaydigan tarkibiy va faoliy xossalari.

Jismoniy rivojlanish odamning ayrim postnatal bosqichlarida ro'y beradigan tananing o'sishi va rivojlanishi, ya'ni genotipni fenotipga aylanishini aks ettiradi.

Postnatal so'zi - tug'ilgandan keyin degani, ontogenez esa, paydo bo'lishni bildiradi.

Genotip - ota-onalardan nasl-irsiy qabul qilingan tananing shaxsiy tarkib - faoliy jihatlarini ifodalaydi. Tashqi muhit omillari ta'sirida, genotip fenotipga aylanadi.

Fenotip degani, genotip va tashqi muhitning o'zaro munosabatlari oqibatida namoyon bo'ladigan tananing alomatlari va jihatlarini yig'indisi tushuniladi. U odamning butun umri mobaynida o'zgarib, jismoniy rivojlanganlikning kishi yoshiga ko'ra taraqqiyoti - dinamikasini ko'rsatadi.

Dinamika - harakatdagi holat bo'lib, biron-bir narsaning ta'sirida harakatning kuchayishini anglatadi. Ma'lum bo'lishicha, turli yoshi davrida, genetik dastur va tashqi muhit omillarining jismoniy rivojlanganlikka ta'siri bir xil bo'lmaydi. Tananing jadallik bilan o'sishi va rivojlanishi yoki involyusiya jarayoni sezuvchanlik (sensitiv) yosh davrlarida turmushning ijtimoiy-moliyaviy sharoitlari va tashqi muhitning omillarining ta'siri aytarli darajada namoyon bo'ladi.

Tananing tuzilishi deganda, uning o'lchamlari, shakli, qismlarining mutanosibligi va ularni o'zaro joylashuvi hamda suyak, yog' va mushak

to'qimalarining jihatlarini tushuniladi, boshqacha qilib aytganda, odamning jismoniy rivojlanganligi va uni tanasining tuzilishi ko'p darajada uning konstitutsiyasiga bog'liq.

Akklimatizatsiya (lot. ak - uchun, yun. clima - iqlim) - organizmlarning yangi yashash sharoitlariga moslanishi (iqlimga moslanish).

Akseleratsiya (lot. acceleratio - tezlashish) (biologiyada) - embrion (push) rivojlanishining ma'lum bosqichlarida uning ayrim a'zolari shakllanishining tezlashuvi. Bolalar va o'smirlar o'sishi hamda jismoniy rivojlanishining tezlashishi. Hozirda bolalar va o'smirlar har bir yoshda ancha oldingi yillardagi tengqurlariga nisbatan bo'ychan bo'lib, vazni og'irroqdir. Bolalar katta bo'lgan sari, bu farq shunchalik seziladi.

Ularining sut tishlari oldin bo'rtadi, doimiy tishlar bilan tezroq almashinadi, skeletining suyaklanishi ham oldinroq yuz beradi. Og'ir mehnatning kamayishi, umumiy hayot tarzi, maishiy-gigienik shart-sharoitlarning yaxshilanishi, shuningdek yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohga yo'l qo'ymaslik va boshqalar akseleratsiyaga olib kelishi mumkin. Akseleratsiya faqat bolalar gavda o'lchamlarining jadal kattalanishida emas, balki ularning dunyoqarashi hamda fikrlashlari ilgarilab ketishi, shuningdek orta balog'atga yetishida ham namoyon bo'ladi.

Antagonistlar 1) anatomiya va fiziologiyada qarama-qarshi harakatlanuvchi muskullar, masalan, oyoq-qo'llardagi yozuvchi va bukuvchi muskullar, shuningdek yuqori va pastki jag'dagi tishlar; nerv juftlari - ular qo'zg'alganda a'zoga qarama-qarshi ta'sir ko'rsatadi (masalan, adashgan nerv ta'sirlanganda yurak ritmi hamda muskullarining qisqarishi sustlashadi va h.k., simpatik nerv ta'sirlanganda esa buning aksi kuzatiladi).

Konstitutsiya - bu tananing tashqi va ichki muhit belgilari ta'siriga nisbatan nasl-irsiy o'rtirilgan jihatlarini asosida shakllangan tarkib - faoliy xususiyatlarining majmuasidir.

Konstitutsional jihatlarining vujudga kelishida tashqi muhit omillari ichida ijtimoiy, moliya sharoitlari, ovqatlanish, boshdan kechirilgan kasalliklar, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, ayniqsa bolalar yoshida, jiddiy ahamiyat kasb etadi.

Tibbiy amaliyotda M.V.Chemoruskiyning konstitutsional xillarning chizmasi ishlatiladi. Unga binoan konstitutsiya 3 (uch) turga ajratiladi:

1) tananing o'lchamlari mutanosib (proporsional) bo'lib, suyak-mushak tizimi barkamol rivoj topgan; buni me'yoriy-normostenik xil deyiladi;

2) **qaddi-qomati kelishgan**, mushak tizimi kuchsiz rivojlangan bo'lib, me'yoriy xilga nisbatan tanasining uzunasiga va ko'krak qafasining o'chamlari, qorin o'lchamlaridan ustuvor bo'lgan, «Mirza terak» - «Novcha» (**astenik**) xili;

3) me'yoriy xilga nisbatan yaxshi, tanasi uzun, oyoq-qo'llari kalta, tananing ko'ndalang va qorin o'lchamlari ko'krak qafasining o'lchamlariga nisbatan ortiq bo'lgan past bo'ylik (**giperstenik**) xili.

Akseleratsiya (tezlashish) va asriy siljishlarni ma'lum ijtimoiy va tibbiy-biologik omillarni unumli ta'sirini ifodalovchi ijobiy hodisa - holat desa bo'madi, chunki jismoniy rivojlanishni va jismoniy ish qobiliyatini yaxshilanishi bilan birga harakat sifatleri hamda jismoniy ish qobiliyatining ko'rsatkichlarining darajasini oshishi va sport yutuqlarining o'sishi namoyon bo'ladi.

Akseleratsiyaning sabablari haqida ko'plab turli, ko'pincha qarama-qarshi g'oyalar bo'lib, ular ma'lum qandaydir alohida omil (ovqatlanish, ayrim hayotaminlari, quyosh nuri, iqlim sharoitlari, axborotlar hajmining ortib borishi, shaharlardagi turmush sharoitlari, turli millatlar va irqalar orasidagi nikohlar) bilan bu murakkab diqqatga sazovor belgi - fenomenning mohiyatini ochishga harakat qiladi.

Akseleratsiya va asriy siljishning mavjud g'oyalarini tanqidiy nuqtai nazardan tahlil qilish, bu hodisalarni genetik va muhim omillarning (ular ichida turmushning ijtimoiy-moliya sharoiti bosh ahamiyat kasb etadi) majmuasi bilan bog'liq.

Jismoniy jihatdan rivojlanganlikning tekshirishning asosiy usullari bo'lib quyidagilar xizmat qiladi:

1) tashqi ko'rikdan o'tkazish (somatoskopiya);

2) tarkibi-faoliy ko'rsatkichlarni aniqlash (antropometriya),

Somatoskopiya - bu tana (gavdani) tekshirish, tanani tuzilish shakllarini o'rganish usulidir.

Antropometriya - bu odamning yoshi, kasbi-kori, jinsiga aloqador jihatlar va h.k. ni aniqlash uchun tana va uning qismlarini o'lchashdir.

Ushbu usullar bilan birgalikda, boshqa tekshirish usullari: fotosuratga olish, audio va video yozishlar, rentgenografiya, asboblarda yordamida umurtqa pog'onasining fiziologik qiyshiliklarini o'lchash

(kifoskolometriya), bo'g'imlarda harakatlarning burchaklarini o'lchash (gennometriya) va h.k. ham qo'llaniladi.

Skolioz - umurtqa pog'onasining qiyshayishidir. U ko'hna davrdan ma'lum bo'lib, yunonliklar va rimliklar skoliozni to'g'rilash maqsadida, gimnastik mashqlardan foydalanishgan.

Tashxis - aniqlash, **tashhisot** - shifokorning kasallik mohiyati va bemor axvoli haqidagi qisqacha xulosasi yoki kasallikni tekshirish usullarini yoxud bemor tanasining shaxsiy jihatlarini aniqlashni anglatadi.

Chiniqqanlik - shifokor-pedagogik majmuaviy tushuncha bo'lib, sportchini yuqori darajadagi yutuqlarga erishish maqsadida, qilingan tayyorgarlikni ifodalaydi. Chiniqqanlik sport bilan muntazam va maqsadga muvofiq bo'lgan mashg'ulotlar ta'sirida rivoj topadi. Uning darajasi sportchining yuqori darajali taktik-texnik va psixologik tayyorgarligi bilan birlashgan tananing tarkibiy - faol qayta tuzilishiga bog'liq.

Chiniqqanlikni tashxis qilishda bosh vazifa murabbiyga tegishli bo'lib, u sportchi haqida tibbiy-biologik, pedagogik va psixologik ma'lumotlarni tahlil qilib chiqadi. Chiniqqanlikning ishonchli tashxisi, murabbiyning tibbiy-biologik tayyorlanganligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Buning uchun murabbiy maxsus faoliy tashxisning asoslari haqida yaxshi bilishi kerak.

Adinamiya - quvvatsizlik, bedarmonlik bo'lib, nerv-miya kasalliklarda ro'y beradi.

Apatiya - irodaning susayishi oqibatida hayotga, voqeliklarga beparvo bo'lishi, yuzaki qarashni anglatadi.

Depressiya - bu ruhiy tushkunlik, harakatning susayishidir.

Stupor - bu bosh miya po'stlog'idagi harakat bo'limlarining susayishi bo'lib, bu holatga tushgan kishi serryib, qotib qolgandek baqrayib turaveradi. Isterik xuruj bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi va to'satdan eshitilgan tovush, yengil shapatilash, sovuq suv purkash va boshqa tashqi omillar yordamida barham topishi mumkin.

Akkomodatsiya - ko'zning uzoq va yaqindagi narsalarni ko'rishga moslashuvini anglatadi.

Intoksikasiya - zaharli moddalarning umumiy ta'siri natijasida vujudga keladigan patologik holat, qisqacha qilib aytganda - zaharlanishdir.

Karies - bu tishning qattiq to'qimalarini - emalini bo'shliq shaklida nuqson hosil qilib, yemirilishini anglatadi.

Dinamometrlash - mushaklar kuchini o'lchash bo'lib, nerv-mushak apparatining tekshirishni eng ko'p tarqalgan usulidir.

Anamnez - bemorning hayot sharoiti va kasalliklari tarixi haqida so'rab-istab to'planadigan ma'lumotlarning yig'indisini bildiradi.

Spirometr - nafas olish paytida o'pkalarga kiradigan va ulardan chiqariladigan havo miqdorini o'lchaydigan asbob.

Spirograf - nafas harakatlarini yozib oluvchi asbob.

Gemoglobin - odam, umurtqalilar va ba'zi umurtqasiz hayvonlar qonidagi eritrotsitlar tarkibida mavjud bo'lgan nafas pigmenti; o'pkalarda to'qimalarga kislorod va to'qimalardan o'pkalarga karbonat angidrid gazini tashiydi. Gemoglobindan iborat murakkab oqlik.

Pigment - o'simlik va hayvon hujayralari tarkibida uchraydigan bo'yoq modda. Gem - qo'shma so'zlar tarkibida «qonga» tegishli ma'nomi anglatadi. Globin - gem bilan birikib gemoglobinni hosil qiladigan oqlik. Gemoglobin molekulasi tuzilishi.

Leykotsitlar - oq qon tanachasi bo'lib, ularning bir necha xillari taqozo qilinadi: bazofill - donachali, yirik bir yadroli - monotsitlar, granulotsitlar va h.k.

Bakteritsid moddalar - bir qator fizikaviy va kimyoviy moddalarning - agentlarning bakteriyalarni o'ldirish xususiyatiga ega bo'lgan moddalarni anglatadi.

Veloergometr - murakkab texnik asbob bo'lib, tajribadagi odam istagiga binoan pedallarni aylanishiga bo'lgan qarshilikni o'zgartirishi mumkin.

Fenomen so'zi, diqqatga sazovor bo'lgan belgi, o'ziga xos ko'rinish yoki obyektiv alomatdir.

Shifokor-pedagogik nazorat deganda shifokor va murabbiy (jismoniy tarbiya o'qituvchisi) tomonidan, tanaga ta'sir etadigan jismoniy yuklamalarning me'yori baho qilish, faol tayyorgarlik darajasini aniqlash va shu asosda o'quv-mashqiy jarayonni takomillashtirish maqsadida, olib boriladigan tekshiruvlar tushuniladi. Sport sohasidagi shifokor-pedagogik nazorat o'z ichiga pedagogik, tibbiy va psixologik tekshiruvlarni qamrab oluvchi majmuaviy nazoratning bir qismidir.

Ortostatik sinama - mashg'ulotlardan so'ng qayta tiklanish darajasini samaradorligini aniqlashning usulidir. Uning eng yaxshisi, o'rindan turmasdan yotgan holatda va turgan holatlarda erta bilan yurakning qisqarish sonini aniqlash bilan amalga oshiriladi. Mabodo, kun davomidagi mashqni ifodalash kerak bo'lsa, u holda, ortostatik sinama ertalab va kechqurun bajariladi.

Doping nazorati - bu musobaqa qatnashchilari tomonidan dopinglarni baholatilganligi haqidagi dalillarni aniqlash maqsadidagi maxsus tadbirlarning tizimidir.

Deformatsiya - jismlarning, masalan, bo'g'imlarning shaklini o'zgarishi.

Toliqish - bu qonuniy fiziologik xulosa bo'lib, bajarilgan ishning oqibati - charchash sezgisining rivoj topishi, moddalar almashinuvini boshqarishni, asosiy fiziologik tizimlarning faoliyatini, yuklamalarga javobni, quvvat zaxiralarini kamayishi, umumiy va maxsus ish qobiliyatini vaqtinchalik yomonlashuvi bilan ifodalanadi.

Qayta tiklanish - asl holatga qaytish - tananing ish qobiliyati va faoliyatini, ish boshlangunicha bo'lgan darajaga yoki unga yaqinroq holatga qaytishidir.

Geterexronik - faoliyatning turli xili va o'lchamlarining qayta tiklanishini bir vaqtda amalga oshmasligini anglatadi.

Getexronizm - birorta hodisani o'z vaqtida bo'lmasligi (nerv va mushak xronaksiyasini tayyorlanishning turli bosqichi va sharoitlarda).

Pedagogik vositalar - mashq vositalari va tartibning o'zini qayta tiklanish jarayoniga mo'ljallab yo'naltirib, chiniqishni muntazam ravishda oshirishni ta'minlay oladigan, qayta tiklanishning asosiy me'yoriy yo'lidir.

Farmakodinamika - farmakologiyaning bir qismi bo'lib, dori moddalarining tanaga ta'sirini va ta'sir etish tilsimini o'rganadi.

Ovqatlanish jarayoni - jismoniy yuklamalar chog'ida, tanani qurilish va quvvat sarflarini qoplamaydigan, demak tanani tezlikda qayta tiklanishini ta'minlamaydigan muhim tabiiy vosita.

Adaptogenlar, asosan, o'simliklardan olinadigan biologik rang-batlantiruvchilar (jenshen, xitoy limonnigi, levreya, eleuterokokk va boshqalar) bo'lib, boshqacha aytganda, adaptogenlar - o'simlik yoki hayvonot a'zolaridan olinadigan dori vositalari bo'lib, tananing umumiy quvvatini oshirib, uni noqulay sharoitlarga moslashuvini osonlashtiradi.

Massaj - uqalash - bemor badaniga mexanik ta'sir ko'rsatib, davolash usulidir.

Kompensatsiya - biror a'zoda faoliy yoki tuzilish (organik) yetishmovchilik mavjud bo'lsa, uni shu a'zoning boshqa qismlari tomonidan to'la-to'kis ravishda yoki qisman bo'lsa ham, amalga oshirilishini anglatadi. Oqibatda, vujudga kelgan yetishmovchilik darajasi aytarli darajada kamayishi mumkin.

Shikast - tashqi ta'sirlash keltirib chiqargan, to'qimalarning bir butunligi buzilgan yoki buzilmagan izdan chiqishlar yoki boshqacha aytganda, mexanik, kimyoviy va boshqa jihatli ta'sirlar natijasida vujudga kelgan jarohat desa mubolag'a bo'lmaydi.

Sport shikasti - jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonida, to'qimalarning fiziologik chidamliligiga nisbatan ortiq bo'lgan fizikaviy ta'sirlar oqibatida shikastlangan a'zolarining tuzilishi va faoliyatini o'zgarishi bilan kechadigan shikastlanishli jarayondir.

Mikroshikast - ko'z bilan ko'pincha aniqlanishi mumkin bo'lmagan kichik o'lchamli shikastlardir. Shikastlanishning asosiy belgisi - bu og'riqdir.

Og'ir shikast - sihat-salomatlikni keskin ravishda o'zgarishi oqibatida, shikastlanganlar shifoxona yoki ambulatoriya sharoitlarida uzoq vaqt davomida davolanishlarining kerakligidir.

Zarb yeyish - lat yeyish - mexanik ta'sirlar oqibatida yumshoq to'qima yoki a'zolarining shikastlanishi bo'lib, a'zo yoki to'qimaning tuzilishi buzilmay, bir butunligi saqlanib qoladi. Chala uzilish - yumshoq to'qimalar (mushaklar, pay) qaltis lat yeganda kuzatiladi.

Osteoxondrozlar - suyak va tog'ay to'qimalaridagi distrofik o'zgarishlarni anglatadi.

Spondilyoz - umurtqa pog'onasining surunkali degenerativ - distrofik kasalligi bo'lib, odam qattiq zarbga uchraganida yoki ba'zi kasalliklar bilan og'riganida namoyon bo'ladi va tana hamda bosh harakatlangan paytlarda og'riq alomati bilan ifodalanadi.

Spondiloartroz - umurtqalararo bo'g'imlarning surunkali kasalligi bo'lib, umurtqadagi tog'ay to'qimada degenerativ - distrofik o'zgarishlar yuzaga kelib chiqishi oqibatida paydo bo'ladi.

Solyariy (lot. sol - quyosh) - bemorlar quyosh nurida toblanadigan maxsus jihozlangan ochiq maydoncha.

Stenokardiya (yun. stenos - tor, qisqa va kardia - yurak), yurak qisishi - yurak ishemik kasalligining keng tarqalgan shakli; ko'krak sohasida to'satdan paydo bo'ladigan g'ijimlovchi og'riq stenokardiyaning asosiy belgisidir. Stenokardiya og'riq to'sh orqasida bo'lib, ko'pincha to'sh suyagidan chaproqda - yurak sohasida ham sezilishi mumkin. To'satdan tutgan og'riq bir necha minutdan yarim soatgacha davom etib, chap qo'lga, kurakka, yelka va bo'yiga, ba'zan esa o'ng tomonga, orqaga, o'ng qo'lga tarqalishi mumkin. Ko'pincha og'riq xuruji o'lim vahimasi bilan kechadi.

Stenokardiya xurujiga aterosklerozya yurak toj tomirlarining torayishi va qisilishi (spazmi) oqibatida yurak muskullarining qon bilan yetarli ta'minlanmasligi sabab bo'ladi. Bu avval nisbiy xarakterda bo'lib, faqat jismoniy mashg'ulot paytida (yurak muskullarining oziq moddalar va kislorodga ehtiyoji oshganda) kuzatiladi. Zo'riqish stenokardiya deb ataladigan bu xolatda og'riq xuruji ko'pincha tez yurganda, balandlikka ko'tarilganda yuz beradi va, odatda, bemor harakatdan to'xtaganda o'tib ketadi. Harakat davom ettirilsa, og'riq qayta paydo bo'lishi mumkin va bemor har 100-200 qadamdan keyin to'xtashga majbur bo'ladi. Ayrim hollarda zo'riqish stenokardiya hayajonlanganda, shuningdek, chekkanda, spirtli ichimliklar ichganda, to'yib ovqatlaniganda yuz berishi mumkin. Keyinchalik kasallik zo'rayishi natijasida og'riq xurujlari organizmning tinch xolatida (tinch holatdagi stenokardiya) ham paydo bo'ladi. Tinch holatdagi stenokardiya ko'pincha kechasi, odam uxlab yotganda ro'y beradi. Stenokardiya xuruji 1 yo 2 minut davom etib, nitroglitserin shimilganda o'tib ketadi. Ayrim hollarda stenokardiyaning og'ir xuruji yarim soatdan ko'proq davom etib, nitroglitserin foyda bermasligi va miokard infarkti kuzatilishi mumkin.

Ko'krak qafasining chap tomonidagi har qanday og'riq stenokardiya xos bo'lavermaydi. Nevroz, yurak poroklari, umurtqa pog'onasining bo'yin ko'krak bo'limi kasalliklari va h.k. da ham stenokardiya og'riq bo'lishi mumkin. Shuning uchun ko'krak sohasidagi og'riq bilan kechadigan kasalliklarga faqat vrach tekshirgandan keyingina diagnoz qo'yilishi kerak.

Stenokardiya xurujining oldini olish maqsadida jismoniy harakat qilmaslik (tez yurmaslik, balandlikka ko'tarilmaslik, hayajonlantiruvchi manzaralarga qaramaslik va b.), asabini toliqtirmaslik lozim, butunlay yotib olmaslik ham kerak; oz-ozdan jismoniy mehnat qilish, og'riq bo'lmasa, ko'proq shug'ullanish mumkin. Davo fizkulturasini bemorning umumiy holatini yaxshilaydi. Ovqatni oz miqdorda, lekin dam-badam yeb turish kerak.

Steroidlar - kimyoviy tabiatiga ko'ra izoprenoidlarga mansub organik birikmalar sinfi. Steroidlar tirik tabiatda keng tarqalgan, mikroorganizm, o'simlik va hayvonlarda ko'plab uchraydi. Barcha steroidlar steran uglevodorodlarining hosilalaridir, biogenetik jihatdan esa skvalendan hosil bo'ladi. Steroidlar - optik faol kristall moddalar, organik moddalarda suvga qaraganda yaxshi eriydi. Tabiiy steroidlar quyidagi sinflarga bo'linadi: sterinlar, o'tsafro kislotalari, steroid gormonlar (androgen gormonlar,

androgenlar, kortikosteroidlar, estrogen gormonlar), yurak faol steroidlari, yurak glikozidlari, bufogeninlar, steroid sapogeninlar (saponinlar) va steroid alkaloidlar. Tabiiy steroidlardan tashqari, ko'p sonli "sintetik steroidlar" ham olingan. Steroidlar tibbiyotda ko'plab ishlatiladi, kimyoda ahamiyati muhim.

Stress (ing. stress - bosim, kuchlanish, tanglik) odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik xolati. Organizmda har xil taassurotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. «Stress» terminini kanadalik patolog G. Sele ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq. Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi G.Sele.

Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ma'lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig' bo'lishiga yordam beradi. Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Stress ta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'rigan bemorda stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

G. Sele, stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta'sir etishi, yoki gormonal tizimning "noto'g'ri" reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblagan. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo'lmagan stressor ta'sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga

bog'liq. Stress holatini faol o'zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydi yoki aksincha, faol kurashish bo'lmasa, moslashish sindromi susayib, og'ir holatlarda organizmni nobud bo'lishigacha olib kelishi ham mumkin. Organizmdagi hamma o'zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, nerv sistemasi organizmning stressga reaksiya berish holatini belgilaydi.

Hozirgi vaqtda "stress" termini juda keng ma'noda tushuniladi, masalan, nerv sistemasi bo'lmagan quyi hayvonlar, hatto o'simliklarda ham suv miqdori yoki harorat keskin o'zgarsa, ularda kechayotgan fiziologik jarayonlar buziladi.

Akromegaliya (yun. akros - oyoq-qo'l va megos - katta) - miya ortig'i (gipofiz) o'sish gormonini ortiqcha ishlab chiqarish natijasida kelib chiqadigan endokrin kasallik. Bunda odamlarning lab, burun, pastki va yuqori jag'i hamda oyoq-qo'li, shuningdek ichki a'zolari kattalashib ketadi. Akromegaliyada tana skeleti, yumshoq to'qimalari (biriktiruvchi to'qima, muskul, shilliq pardalar) haddan tashqari o'sib ketadi. Ko'pincha 18-35 yoshdagi kishilar (aksari ayollar)da uchraydi. Akromegaliyada ichki sekresiya bezlarining faoliyati ham buziladi. Akromegaliya rentgen nurlari, gormonal preparatlar, shuningdek jarrohlik yo'li bilan davolanadi.

Akupunktura (lot. acus - igna, punctura - sanchish) - igna sanchib davolash, akupunktura - organizmning yumshoq to'qimalariga maxsus ignalar kiritib davolash. Reflektor terapiya usullaridan biri. Xitoy, Koreya, Yaponiya xalq tibbiyotida igna sanchib davolash qadimdan ma'lum. Bunda gavdaning muayyan (700 ga yaqin) nuqtalariga kiritilgan ignalar nerv uchlarini ta'sirlaydi. Ta'sirlanish bosh yoki orqa miyaga, u yerdan turli a'zolarga o'tadi. Periferik nerv sistemasi kasalliklari, uyqu buzilishi, moddalar almashinuvining o'zgarishi, shikastlanish va boshqalar natijasida paydo bo'ladigan bo'g'im va muskul kasalliklarida qo'llaniladi. Zarurat tug'ilganda igna sanchib davolash bilan birga dori-darmonlar ham buyuriladi. Igna sanchib davolashni vrach belgilaydi va faqat shu soha mutaxassisi o'tkazadi.

Androgenlar - erkaklar jinsiy bezi gormonlari (testosteron, androsteron va androstenolon); moyak to'qimasida sintezlanadigan erkaklar gormonlari turkumini va bir qator kamroq faoliyatga ega buyrak usti bezi po'st qavati mahsulotlarini o'z ichiga oladi. Bu turkumga kiradigan 30 dan ortiq tabiiy birikmalar kashf etilgan. Androgenlar sperma, qon va siydikda bo'ladi, erkaklar ikkilamchi jinsiy belgilarining rivojlanishini ta'minlaydi.

Jinsga xos ta'sirdan tashqari, androgenlar organizm metabolizmiga anabolik naf ko'rsatadi, oqsillar sintezini kuchaytiradi, organizmda azot ushlanishini oshiradi. Tibbiyotda jinsiy faoliyat buzilganda va klimakteriya davrida qo'llaniladi.

Aorta (yun. aorta), shotomir - odam va hayvonlar organizmidagi eng katta, uzun yagona qon tomiri. Yurakning chap qorinchasidan chiqib organizmning barcha a'zolari va to'qimalariga tarmoqlanadi. Aorta devori qalinroq bo'lib, asosan elastik to'qimadan tuzilgani uchun chap qorinchadan otilib chiqqan qon bosimiga chidamli va kengayish xususiyati rivojlangan. Aorta yuqoriga ko'tariluvchi ravoq va pastga tushuvchi qismlardan iborat. Pastga tushuvchi qism ko'krak va qorin aortasiga bo'linadi. Qorin aortasi IV bel umurtqasi ro'parasida o'ng va chap umumiy yonbosh arteriyalarga ajraladi. Aortaning boshlanishidan oxirigacha bo'lgan qismidan chiqqan arteriya tolalari butun organizm to'qimalari va a'zolarini qon bilan ta'minlaydi.

Appendiks (lot. appendix - o'simta) - ko'richakning pastki qismida joylashgan chuvalchangsimon o'simta. U ko'richakning embrional rivojlanishida o'smay qolgan qismidan paydo bo'lgan. Uzunligi o'rtacha 5 - 7 sm, ba'zan 18 - 20 sm gacha, diametri 3 - 7 mm bo'ladi. O'simta odatda osilgan holatda turadi, uzun bo'lsa, chanoq bo'shlig'igacha boradi. Ba'zida ko'richakning orqa tomonida joylashib, o'ng buyrakka tegib turadi. Appendiksning yallig'lanishi appenditsit deb ataladi.

Aritmiya (yun. a - inkor qo'shimchasi va rythmos - ritm) - yurak qisqarishlari maromi (normal ritmi)ning buzilishi; chuqur nafas olganda yurak qisqarishining tezlashishi, nafas chiqarganda kamayishi (nafasga aloqador aritmiya), ko'proq bolalar va o'smirlarda kuzatiladi; yurakning navbatdan tashqari oldinroq qisqarib qolishi (ekstrasistolik aritmiya), maromli faoliyatining izdan chiqishi (hilpillovchi aritmiya) va boshqalar. Aritmiyaga yurak muskullarining kasalliklari, nevrozlar, spirtli ichimliklar va nikotindan zaharlanish sabab buladi.

Arterial bosim - arteriya tomirlari ichidagi bosim.

Arteriyalar (yun. arteria - havo kanali) - yurak va aortadan chiqib, o'pka alveolalarida kislorodga boyigan qonni barcha a'zo va to'qimalarga eltuvchi qon tomirlar. Arteriya qoni odam vafotidan so'ng vena tomirlariga o'tib ketadi. Shu sababli Gippokrat arteriya tomirlaridan jon oqadi, degan. Odatda yurakdan chiqqan barcha tomirlar (qon tarkibidan qat'i nazar) arteriya, yurakka keladigan tomirlar vena tomiri bo'ladi. Yurakdan chiqib o'pkaga boradigan tomir (tarkibida vena qoni bor) - o'pka arteriyasi bundan

mustasno. Arteriyalar devori uch qavat (ichki - endoteliy, o'rta - muskul, tashqi - parda)dan iborat. Katta diametrli arteriyalar devorida elastik to'qima ko'p bo'ladi. Arteriyalar juda ko'p marta o'zaro qo'shilib arteriya to'ri va anastomozlar hosil qiladi. Bo'lar arteriya jarohatlanganda o'rinbosar vazifasini bajaradi.

Askorbin kislota, vitamin S - kristall modda; skorbutga qarshi vitamin. Hayvonlarning buyrak usti bezlari, gipofizi va jigarida, igna bargli daraxtlar yaproklarida, ayniqsa ho'l meva va sabzavotlarda ko'p. Bu vitamin issiqqa chidamsiz, yuqori temperaturada buziladi. Askorbin kislota organizmdagi oksidlanish va qaytarilish jarayonlarida qatnashadi. Uning ovqatda yetishmasligi qon tomirlarning shikastlanishi, qon oqishi bilan kechadigan lavha (skorbut) kasalligiga sabab bo'ladi. Tibbiyotda keng qo'llaniladi.

Astma (yun. asthma - halloslash, bo'g'ilib qolish) - bronxlar teshigining to'satdan torayib qolishi (bronxial astma) yoki yurak kasalliklari natijasida (yurak astmasi) tutadigan bo'g'ilish xuruji. Astma tutganda darhol shoshilinch tibbiy yordam ko'rsatish zarur. Astma qanday sababga ko'ra kelib chiqqan bo'lishidan qat'i nazar, bemorni oyog'ini pastga osiltirib o'tqazish va xona havosini yangilash zarur. Dori-darmon faqat shifokor ruxsati bilan beriladi.

Asfiksiya (yun. a - inkor qo'shimchasi va sfiksiya - puls), bo'g'ilib qolish - organizmda kislorod yetishmay karbonat angidrid ko'payib ketishi natijasida paydo bo'ladigan kasallik holati. Asfiksiyaga nafas yo'llarining ichki yoki tashqi tomondan to'silib qolishi (masalan bo'g'ma kasalligida kekirdak va bronxlarga shilimshiq tiqilib qolganda, nafas yo'llarida yot jismlar, qusuq massasi turib qolganida tomoq bo'g'ilganida), nafas muskullarining falajlanishi yoki uzoq vaqt tortishib qolishi sabab bo'ladi.

Asfiksiyada nafas yo'llari o'tkazuvchanligining buzilishi natijasida zararlangan kishining yuzi ko'karib, ba'zan to'q zangori yoki qoramtir tusga kiradi. Avvaliga es-hushi joyida bo'lib, nafas yo'llari o'tkazuvchanligini tiklashga urinadi: qattiq yo'taladi, og'ir ahvoldan qutulishga harakat qiladi, bora-bora hushini yo'qotadi va h.k. Asfiksiyaning dastlabki alomatlarini paydo bo'lganda darhol tez tibbiy yordam chaqirish kerak.

Balandlik kasalligi - organizmning kasallik holati; siyrak havoli joylarda nafas olinganda ro'y berib, bunga asosan qonda kislorod yetishmasligi (gipoksiya) sabab bo'ladi.

Juda baland yerlarga ko'tarilganda kuzatiladi. Balandlik kasalligiga ayrim a'zolarining, xususan markaziy nerv sistemasining izdan chiqishi

sabab bo'ladi. Balandlik kasalligi bir zumda ro'y berib, nafas qisishi, yurak o'ynashi, bosh aylanishi, og'rishi, ko'ngil aynishi, qayt qilish, burun qonashi va boshqa ruhiy o'zgarishlar, shuningdek og'irroq hollarda hushdan ketish mumkin. Balandlik kasalligi tog' kasalligidan farq qiladi.

Davosi: bemorni balandlikdan tushirib, tinch qo'yiladi, yurak dorilari, issiq choy, kofe, zaruriyat bo'lsa kislorod beriladi. Balandlik kasalligining oldini olishda yuqoriga ko'tarilishni mashq qilish, kislorodli asboblardan foydalanish, eng muhimi iqlimga moslashish lozim.

Balog'atga yetish, balog'at, rasida (rasta) bo'lish, bo'yiga yetish - organizmning bir qancha anatomik va fiziologik o'zgarishlar natijasida biologik jihatdan sekin-asta voyaga yetishi hamda jinsiy jihatdan yetilib, ko'payishga, ya'ni naslning davom ettirishga layoqatli bo'lib qolishi.

Qizlar o'g'il bolalarga nisbatan ertaroq balog'atga yetadi. Qizlarda bu davr aksari 12 - 14 yoshdan 16 - 18 yoshgacha, o'g'il bolalarda 13 - 15 yoshdan 16 - 20 yoshgacha davom etadi. Balog'atga yetish muddati o'smirning irsiy xususiyatlariga, sog'lig'iga, ovqatiga, shuningdek hayot tarzi (maishiy, ijtimoiy-iqtisodiy) va iqlim sharoitlariga bog'liq. Turli noxush omillar: og'ir kasalliklar, yolchib ovqatlanmaslik va boshqalar, odatda jismoniy va ruhiy rivojlanishning kechikishiga sabab bo'ladi.

Nimjon, kasalmand bolalar sog'lom bolalarga nisbatan kechroq balog'atga yetadi. Kech yoki erta balog'atga yetish jinsiy bezlar, buyrak usti bezlari va gipofiz funksiyasining buzilishiga aloqador bo'lishi mumkin. Balog'atga yetish davrida jinsiy instinkt ancha tez shakllanadi. Qizlar hayz ko'radi, bolalarda ehtilom (pollyusiya) kuzatiladi, shuningdek organizmda chuqur o'zgarishlar ro'y beradi: o'smirning bo'yi cho'zilib, ikkilamchi jinsiy belgilari paydo bo'ladi; o'g'il bolalarda soqol-mo'ylov ko'rinib, ovozi do'rillab qoladi, qizlarning badani yumaloq tortib, birinchi galda soni va dumbasida yog' to'planib boradi, sut bezlari kattalashib, chanoq suyaklari eniga kengayadi. Qonda jinsiy gormonlar ko'payib, bir jins ikkinchi jinsga ko'proq e'tibor bera boshlaydi.

Balog'atga yetish davrida o'smirning psixikasi ham o'zgarib, nerv tizimining faoliyatida bir qator o'zgarishlar ro'y beradi. Gormonlar, avvalo, jinsiy bezlar (moyak, tuxumdon) gormonlari balog'atga yetishda muhim ahamiyatga ega. Balog'atga yetishda jismoniy rivojlanishning e'tiborli xususiyatlaridan biri tana qismlari nisbati, ya'ni proporsiyasining vaqtincha buzilishidir. Qo'l-oyoqlar tanaga nisbatan ko'proq o'sadi, shu sababdan harakatlari qo'polroq, kelishmagan bo'lib qoladi. O'g'il bolalarda muskul kuchi zo'r berib ortib boradi, muskullar massasi kattalashadi. Rastalik

davrida o'smirlar organizmining rivojlanib borishida bo'ladigan xususiyatlar haqida ota-onalar va pedagoglar o'smirlarga to'g'ri nia'lumot berishlari kerak, bu esa ba'zi yigit-qizlarning behuda qo'rqishi va asabiylashishining oldini oladi. Balog'atga yetish davrida o'smirlarning jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega. Buning uchun bekor -u ko'st ovqatlanish, shuningdek sport va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib turishga alohida e'tibor berish zarur.

Valeologiya - salomatlik yoki qanday qilib sog'lom bo'lish mumkinligi haqidagi fan bo'lib, tibbiyot fanidan tubdan farq qiladi. Tibbiyot o'z oldiga turli kasalliklar tabiati, ularning kelib chiqish sabablari, kasalliklarni oldini olish va davolash vazifalarini qo'ysa, valeologiya salomatlik tabiati, sog'lom bo'lishi omillari va mexanizmi masalalarini yechadi. (V.P.Kaznacheev, 1977-y).

«Valeologiya» lotincha so'z bo'lib, alohida «salomatlik», «sog'lom bo'lish» ma'nosini anglatadi. Bu atamani birinchi bo'lib K.I. Brexman (1987) yilda kiritdi.

Valeologiya - inson salomatligi, uni mustahkamlash yo'llari, aniq sharoitlarda inson hayotiy faoliyatini shakllantirish va saqlash haqidagi bilimlarning fanlararo yo'nalishidir. O'quv fani sifatida u inson salomatligi va sog'lom hayot tarzi haqidagi bilimlar majmuasini tashkil etadi.

Valeologiyaning markaziy muammosi - individual salomatlikka munosabat va shaxsni individual rivojlantirish jarayonida salomatlik madaniyatini tarbiyalashdir.

Jismoniy ahvolni axborot texnologiyalardan foydalanib baholash usuli - jismoniy ahvol bo'yicha ma'lumotlarning yurak ritmi monitoring; interfeys va dasturiy ta'minotning; tanadagi yog' massalari tarozilanalizatorlarining telemetrik kompyuter kompleksi tizimi.

Pedagogik kuzatuv usuli. Pedagogik kuzatuv - o'quv-tarbiyaviy jarayonni tadqiqotchi aralashuvsiz tashkil etishning individual usullarini baholash va reja asosida tahlil etishdir. Pedagogik ko'rinishlarni o'rganishi tadqiqotchidan asosli ma'lumotlarni qayd etish, yig'ish va tahlil qilishni talab etadi. Kuzatuv nazariy xulosalar chiqarish uchun zamin yaratib beradi. Xulosalar, o'z navbatida, chuqurroq tahlil qilinadi va boshqa usullar yordamida tekshiriladi.

Pedagogik eksperiment - o'qituvchilarning maxsus tashkil etilgan pedagogik faoliyati bo'lib, u o'zining oldindan qo'yilgan maqsadlariga ega. Bunda turli eksperimentlardan foydalaniladi. Bular yaratuvchi -

o'zgartiruvchi, nazorat qiluvchi, tabiiy, namunaviy, laboratoriya eksperimentlardir.

Tadqiqotning ijtimoiy usullari - anketalash, reyting.

Anketalash - standartlashtirilgan savollar tizimiga yozma javob berish yo'li bilan ma'lumotlar olish usulidir.

Reyting - insonning har tomonlama tayyorligini kompleks baholashdir.

Tadqiqotning matematik usullari. Pedagogik ko'rinishlarni son jihatdan tahlil qilish uchun matematik statistikadan foydalaniladi.

Pedagogik g'oyalarni nazariy tahlil qilish usuli. U ta'lim va tarbiyaning muhim masalalari bo'yicha chuqur ilmiy xulosalarni umumlashtiribgina qolmasdan, uning yangi qonuniyatlarini topish imkonini beradi.

O'zini - o'zi kamolatga yetkazish - kishini jismoniy rivojlanishi, jismoniy va funksional tayyorgarligini, ya'ni to'liq - jismoniy holatini oshirib berishga intilishi deb tushuniladi.

Apatiya -(yun. apatheia - loqaydlik, hafsalasizlik, qiziqishning yo'qolishi) - 1) odamning tevarak-atrofidagi voqea va hodisalarga loqayd bo'lib qolish holati; 2) tibbiyotda - tashqi muhitga qiziqmay butunlay beparvo bo'lib qolish bilan ifodalanadigan kasallik holati. Apatiya ko'pincha abuliy holati bilan birga kechib, ruhiy faoliyatning susayishi kuzatiladi. Apatiya odamda ayrim ruhiy kasalliklar yoki o'ta toliqish belgisi bo'lishi ham mumkin; 3) antik falsafada - stoitsizm etikasining asosiy tushunchalaridan biri, qalbning barcha ehtirolardan to'la ozod bo'lishini talab etadi.

Badanni artish - salomatlikni har tomonlama mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbir; davo-profilaktika muolajasi; bunda suvga ho'llangan dag'al sochiq bilan butun gavda yoki uning ayrim qismlari (qo'l, oyoq va b.) ni tez va kuch bilan artib, keyin teri qizarguncha quruq sochiq bilan ishqalanadi. Kuniga badanni artish, bunda suv haroratini 30 - 32 gradusdan dan 18-20 gradusgacha pasaytirib borish yaxshi naf beradi. Badanni artish kishini tetiklantiradi va organizmning tashqi taassurotlarga chidamini oshiradi. Bu muolajada teridagi qon tomirlari torayib, organizm kam issiqlik yo'qotadi va gavdada ko'p issiqlik yig'iladi.

Teridagi qon tomirlar torayganda periferik a'zolariga qon oqib kelishiga to'sqinlik oshadi; yurak qisqarishi tezlashadi va qon bosimi biroz ko'tariladi. Teriga sovuq tekkanda nerv sistemasi qo'zg'aladi, bunda sovuq ta'sir qilaversa, teridagi toraygan qon tomirlari kengayib, devoridagi

muskullar tonusi oshadi, qon tez oqib keladi. Teri qon tomirlari kengayganda qon bosimi biroz pasayadi va puls sekinlashadi. Badan oldin ho'l, keyin quruq sochiq bilan artilsa, teri qon tomirlari biroz vaqt torayib, sovuq seziladi, teri oqaradi va muzdek tuyuladi. Tomir kengayishi bilan teri qizaradi va qo'lga issiq seziladi, kishi o'zini tetik, bardam, baquvvat sezadi. Organizmni chiniqtirish, charchoqni yozish, nevrasteniya va boshqa kasalliklarni davolashda badanni artish muolajasi qo'llaniladi.

Gigiyena - salomatlik to'g'risidagi, uni saqlash, mustahkamlash hamda tevarak-atrofdagi omillarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va usullari to'g'risidagi fandır.

Jismoniy tarbiyasi - gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida odam va salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi mashg'ulotlarning samaraliroq metodlarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odam sog'lig'iga qanday ta'sir ko'rsatishini va ular sog'lig'ini mustahkamlashga qay darajada xizmat qilishini o'rganadi.

Salomatlik - odam organizmning shunday bir holati tushuniladiki, bunda uning barcha funksiyalari tashqi muhit bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi hamda unda qandaydir kasalliklar bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar ko'zga tashlanmaydi.

Chiniqish - organizmning iqlim omillari (sovuq, issiq, siyrak havo, quyosh radiatsiyasi) ta'siriga chidamliligini oshirish tushuniladi. Bunday chidamlilikka tizimga solib, aniq maqsadni ko'zlab o'tkazilgan tadbirlar natijasida erishiladi.

Bioritmmlar - yer yuzidagi barcha jonzoqlar va o'simliklarga xos bo'lgan biologik jarayonlarning almashinib turish qonuniyatlari tushuniladi. Fiziologik jarayonlar muayyan tartibga ega bo'lgan ritmlar bo'yicha kechadi. Bu tartib daqiqalar, soniyalar, soatlar, sutkalar, oylar va yillar bilan o'lchanadi.

Bioritmmlar muommosini o'rganadigan fan **bioritmologiya** deb ataladi. Bu fanning so'nggi yillar ichida tez taraqqiy etayotganligi aviatsiyaning, kosmonavtikaning, okeanologiyani, biologiyani rivojlanishi bilan bog'liqdir.

Bioritmologiyani bir bo'limi sifatida **xroniogi**giyena ajratib ko'rsatiladi. Salomatlikni mustahkamlash maqsadida hayotning optimal rejimini asoslab berish, nagruzka hajmini ish qobiliyatining darajasi bilan sinxronizatsiyalashtirish bu fanning asosiy vazifasi hisoblanadi.

Vitaminlar - o'zining kimyoviy tarkibiga ko'ra turli oragnik birikmalar bo'lib, organizmda fermentlar hosil bo'lishi uchun juda zarurdir. Qandaydir bir vitaminning yetishmasligi modda almashinuv jarayonlarining buzilishiga sabab bo'ladi, ish qobiliyati pasayadi, kasalliklar avj oladi, ayrim holarda kasallik o'lim bilan tugashi ham mumkin.

Yog'da eriydigan vitaminlar hisoblangan - A, D, Ye, K vitaminlari hayvon va o'simlik yog'larida (saryog'larda va o'simlik yog'ida, baliq moyida va boshqalar) tarkibida bo'ladi.

Suvda eriydigan vitaminlar - S, V, RR vitaminlari ho'l mevalarda, sabzavotlarda, boshqali o'simliklarda (sitrus mevalarida, smorodinada, na'matakda, donli ekinlarda va boshqalarda) serobdir.

Gipodinamiya - nisbatan yangi atama bo'lib, u organizm funksiyalarida (tayanch-harakatlanish, qon aylanish, nafas olish, ovqat hazm qilish asab tizimlari hamda ichki sekresiya bezlari, moddalar va energiya almashinuvi faoliyatida) kam harakatlilik tufayli kelib chiqadigan nuqsondir. Ba'zan bu atama gipokineziya so'zi bilan almashtiriladi, bu esa unchalik to'g'ri emas. Chunki gipokineziya atamasi ko'pincha harakatning ilojsiz cheklanishini (masalan, kasallik tufayli ko'rpa-to'shak rejimida yotish) ifodalaydi. Gipodinamiyaning kelib chiqishida qayd qilganimizdek, ishlab chiqarishning avtomatlashtirish va texnikaviy rivojlanishi tufayli aholi orasida ko'pincha bir joyda o'tirib ishlaydigan, muskul kuchi juda kam qo'llaniladigan guruhlarining (operatorlar, konstruktorlar) paydo bo'lishi asosiy sabab bo'lmoqda.

Gipodinamiya organizmning tiriklik funksiyalariga salbiy ta'sir qiladi. Davomli gipodinamiya tufayli yosh organizm me'yoriy o'sishdan qolsa, yoshi oshganlari tezda mehnat qoblliyatini yo'qotib, erta qariydi.

Organizmning fiziologik rezervlari - Odam tanasi odatda morfologik, biokimyoviy va fiziologik rezervlarga ega bo'ladi. Morfologik rezerv deganda a'zolari ni tashkil qilgan to'qimalarning tuzilishi, biokimyoviy rezerv deganda ko'pincha organizmda mavjud fermentlar faolligi, moddalar va energiya almashinuvining kuchi tushuniladi. Fiziologik rezerv esa organizm a'zo va tizim-larining zahiradagi mavjud funksional imkoniyatlaridir. Bu rezervlar qanchalik katta bo'lsa, organizm yangi muhit sharoitiga shunchalik yaxshi moslashadi, ya'ni adaptatsiyalanadi. Jismoniy

mashq va sport bilan surunkali shug'ullanish organizmning yuqorida ko'rib o'tilgan barcha rezervlarini ko'paytiradi.

TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA FANIDAGI SPORT TURLARI HAQIDA MA'LUMOT

GIMNASTIKA - (IFG) (yun. gymnastike mashq qilaman)

1) jismoniy mashqlartizimi, jismoniy tarbiyaning muhim turi. Kishilarning jismoniy jihatdan har tomonlama o'sishiga va salomatligini mustahkamlashga, epchil, chaqqon, harakatchan bo'lishiga yordam beradi. Gimnastika o'z vazifalari, xususiyatlari va metodik usullariga qarab quyidagi turlarga bo'linadi: asosiy Gimnastika (gigienik va atletik gimnastika bilan birga), gimnastikaning amaliy turlari (shu jumladan ishlab chiqarish gimnastikasi), sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi.

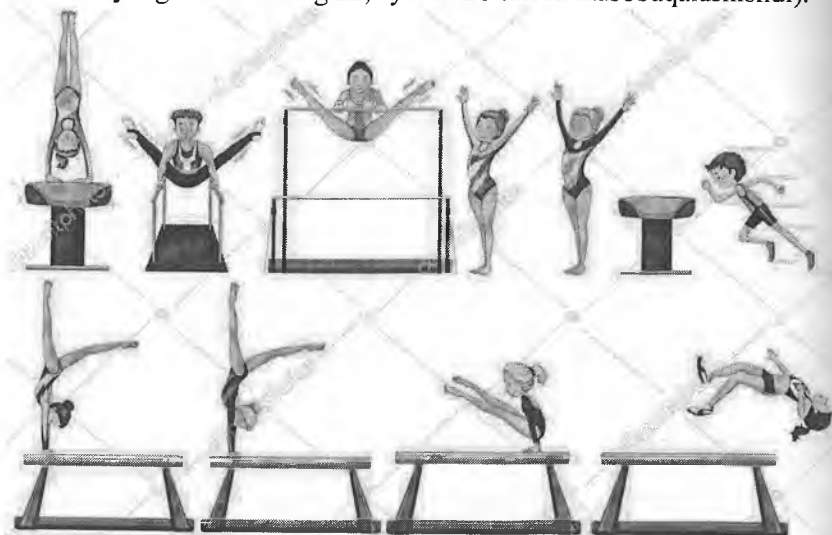
Gimnastika mashqlari Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimiga kirgan, yoshlarni Olimpiada o'yinlariga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan. XVIII asr oxiri XIX asr boshlaridan Yevropa mamlakatlarida turli gimnastika asboblari mashqlar bajarish, XIX asr 2-yarmidan esa musobaqalar o'tkazish rasm bo'ladi. 1896-yildan gimnastika Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (1928-yildan ayollar musobaqalari o'tkaziladi). 1903-yildan erkaklarning, 1934-yildan ayollarning Jahon birinchiligi o'tkaziladi.

O'zbekistonlik sport gimnastikachilari K. Jo'raev, T. Karimov, E. G'iyozov, G. G'iyozov, T. Ibrohimov, Sh. Xonkeldiev, A. Otaxonovlar turli musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashganlar.

O'zbekiston gimnastikachilaridan G. Shamray ilk bor olimpiada chempioni unvoniga sazovor bo'ldi (1952, Xelsinki). O'zbekistonlik S. Diomidov 18-19-Olimpiada o'yinlarida sovrinli o'rinlar oldi. Elvira Saadiy esa Myunxen olimpiadasining oltin medali (1972) va Jahon chempioni unvoni (1974) bilan taqdirlandi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolaridan Oksana Chusovitina, R. Galieva katta shuhrat qozondilar.

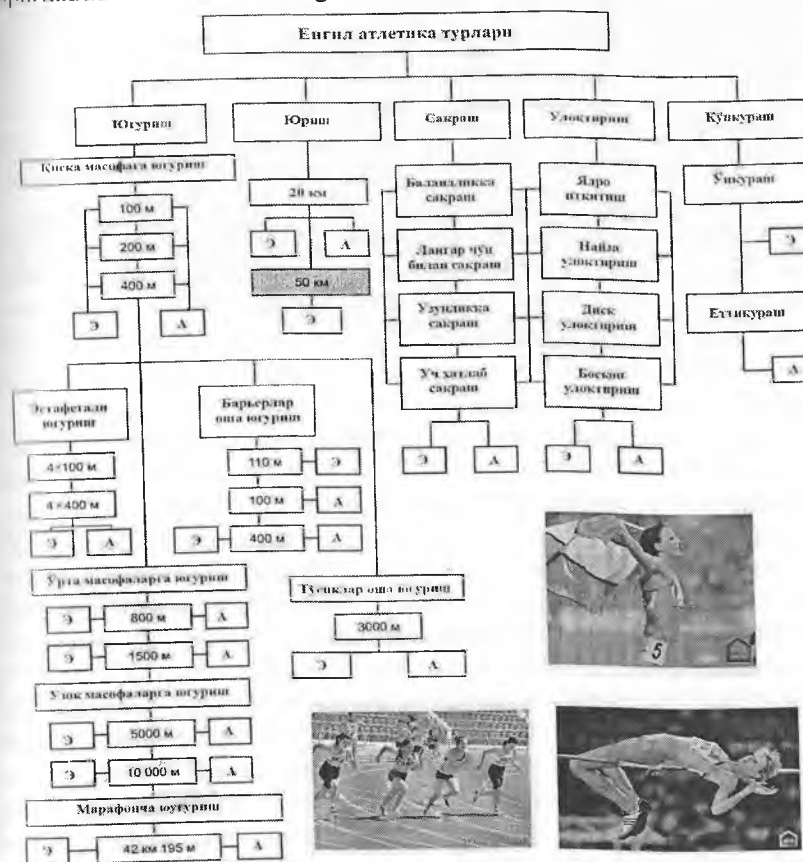
YENGIL ATLETIKA (IAAF) — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'ngkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi

Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi).



Bundan tashqari, yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerining «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi. Qadimgi Olimpiada o'yinlarida (miloddan avvalgi 776-yildan milodiy 394- yilgacha) asosan yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy yengil atletikaning rivojlanishida XIX asrda Angliyada (1837-yildan) musobaqalar, Afinada (1859-yildan) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896-yildan)ning ahamiyati katta bo'ldi. 1912-yilda Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo (2001-yili); O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1993-yildan a'zo. IAAF 1977-yildan Jahon kubogi (hozirgi kunda Gran-pri musobaqalari), 1983-yildan Jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi. O'zbekistonda yengil atletikaga qiziqish 1885-yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902-yildan yengil atletika

musobaqalari, 1919-yildan mamlakat birinchiliklari, 1927-yildan sportlari o'tkazila boshlagan.



Олимпиада ўинлари да жаҳон чемпионлари
доштурулган енгил атлетика турлари

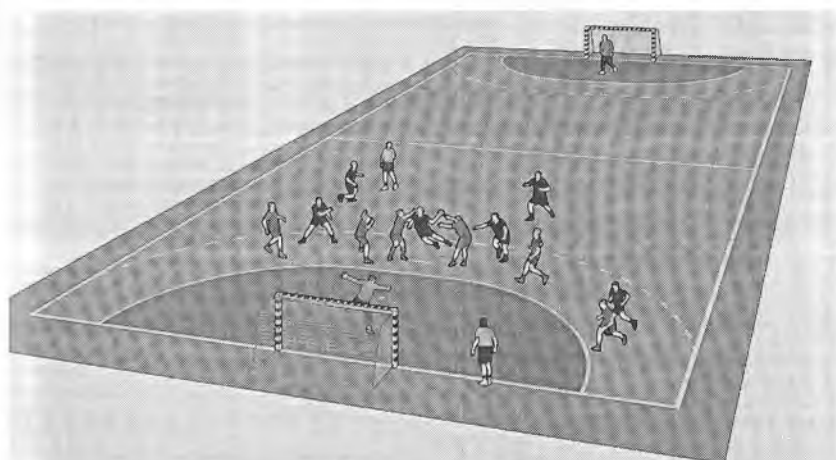
O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustози unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik yengil atletikachilar 1952-yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi. Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniev (o'ngkurash, 1996) 8 - o'rinni egallagan. Oleg

Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) Jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzok, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967— 69). Osiyo o'yinlarida 1994-yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G'aniev (o'ngkurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998-yilda Oleg Veretelnikov (o'ngkurash), Sergey Voynov (nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan. Yengil atletika AQSh, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kubaga, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.

GANDBOL (IHF) - (nem. hand - qo'l, ball -to'p), qo'l to'pi — sport o'yini. XIX asr oxirida Yevropada paydo bo'lgan. Daniyalik Xalger Nilson ixtiro etgan (1898). Gandbol uchun kattaligi 40x20 m li maydon kerak; og'irligi 325—475 g, aylanasi 54—58 sm bo'lgan charm to'p bilan o'ynaladi. Maydonning ikki tomonida eni 3 m, bal. 2 m bo'lgan darvozalar o'rnatiladi. Har bir jamoada 7 yoki 11 o'yinchi qatnashadi.

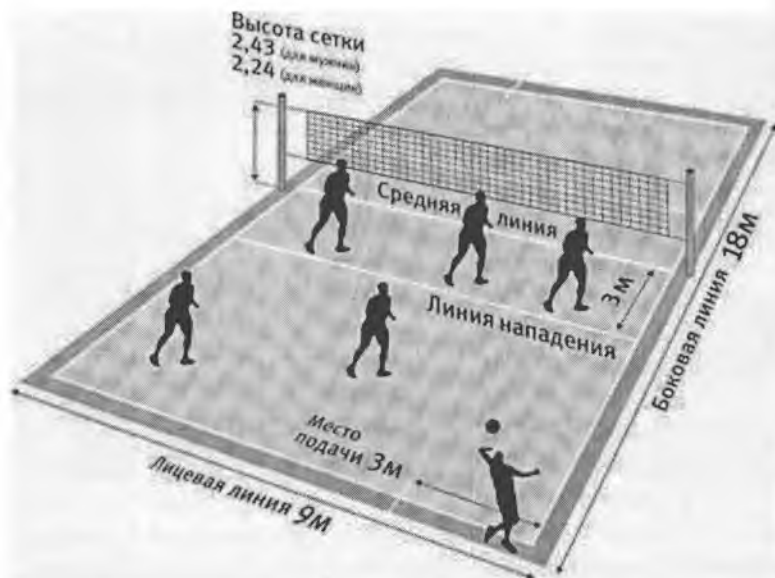
O'yinchi to'p bilan faqat 3 qadam qo'yishi va uni qo'lida 3 sekundgacha tutib turishi mumkin. O'yin 2 bo'limdan iborat bo'lib, erkaklar musobaqasi 1 soat, ayollar musobaqasi 50 minut davom etadi.

Xalqaro Gandbol federatsiyasiga (IHF; 1946-yili asos solingan) 106 mamlakat a'zo. 1972-yildan erkaklar, 1976-yildan ayollar Gandboli Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1938-yildan erkaklar o'rtasida, 1956-yildan ayollar o'rtasida Jahon birinchiligi o'tkaziladi. O'zbekistonda gandbol 1923-24-yillarda paydo bo'lib, birinchi musobaqa 1926-yilda Toshkentda o'tkazilgan. 1991-yili O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasi tuzildi. Respublikaning barcha viloyatlarida gandbol bo'yicha bolalar sport maktablari, erkaklar, ayollar va bolalar jamoalari bor. 1991-yildan O'zbekiston chempionati muntazam o'tkaziladi. O'zbekiston gandbolchilari terma jamoasi (ayollar) Osiyo chempionatida 4-o'rinni egalladi va Germaniyada o'tkazilgan Jahon birinchiligi musobaqalarida qatnashdi (1997). O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari F. Abdurahmonov, V. Kaplinskiy, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, Olimpiya o'yinlari va Jahon chempioni M. Vasilev, xalqaro miqyosdagi sport ustasi, Jahon chempioni S. Zemlyanova, sport ustalari A. Abzalova, Olga Abdulla va boshqalarning gandbol rivojlanishida katta hissasi bor.



VOLEYBOL (FIVB) - (ing. volley ball, volley — urib qaytarmoq va ball — koptok) — jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini; o'rtasidan to'r bilan (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2,24 m balandlikda) bo'lingan 9x18 metrli maydonchada o'ynaladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo'lib, 2 jamoa o'ynaydi. O'yinchilar to'pni qo'l bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o'tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 qur o'ynaladi. Voleybol AQShda paydo bo'lgan (1895). Xalqaro federatsiya (FIVB; 1947 - yili asos solingan) ga 180 dan ortiq mamlakat a'zo. 1964-yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, 1949-yildan Jahon birinchiliklari o'tkaziladi.

Voleybol O'zbekistonda 1920-yildan o'ynaladi. O'zR 1991-yil Xalqaro voleybol federatsiyasiga, 1992-yili Osiyo voleybol konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekistonda bu sport turi bilan 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanadi. U maktablarda ommaviy tus olgan, jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning ajralmas qismi hisoblanadi.



BASKETBOL (FIBA) - (ing. basket — savat, ball — to'p) — sport turi, 3,05 m balanddagi savatli halqaga to'pni qo'lda tashlab o'ynaladigan jamoa o'yini.

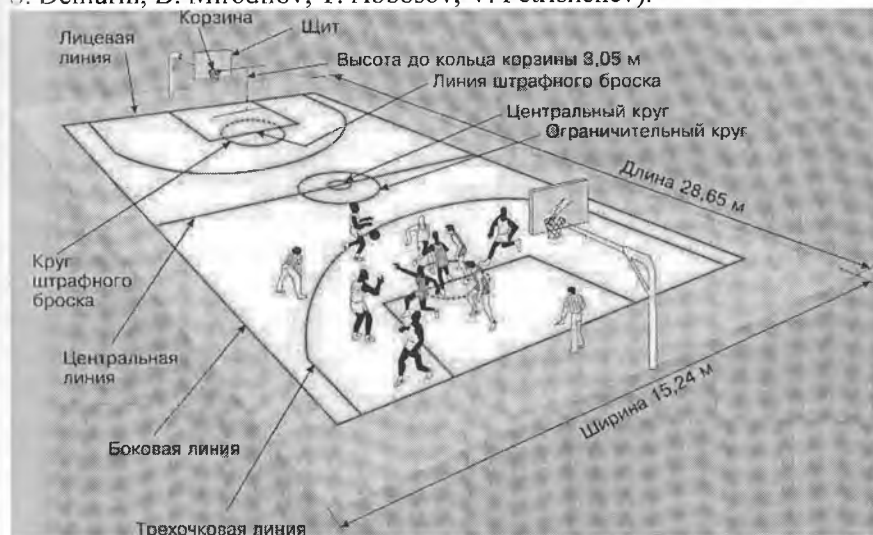
Basketbol mashg'uloti va musobaqalari uchun to'rtburchak maydoncha (o'lchami 26x14 m) yoki zal (balandligi 7 m) talab qilinadi. Har bir jamoada 12 nafardan o'yinchi bo'lib, maydonga bir yo'la har jamoadan 5 tadan o'yinchi tushiriladi (bu o'yinchilar almashtirilishi mumkin). Qaysi jamoa raqibining savatiga ko'p to'p tushirsa, o'sha yutgan hisoblanadi. O'yinda savatga tushirilgan to'p uchun 2 ochko, jarima belgilanganda tushirilgan to'p uchun 1 ochko, jarimadan tashqaridagisi uchun 3 ochko beriladi. Erkaklar 40 minut, ayollar 36 minut, 15 -16 yashar o'smirlar va qizlar 30 minut, 13 - 14 yashar o'g'il va qiz bolalar 24 minut o'ynashadi. O'yin 2 qismdan iborat, orada 10 minut dam olinadi. Belgilangan vaqtda jamoalar baravar ochko olsa, biror jamoa g'olib chiqquncha 5 minutdan qo'shimcha vaqt beriladi. Basketbol vatani AQShdir (1891).

Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA; 1932-y. tuzilgan) ga 177 mamlakat a'zo (1991). Basketbol 1936 -yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1950-yildan Basketbol bo'yicha Jahon chempionati o'tkazib kelinadi. Basketbol O'zbekistonda 1921-yildan o'ynala boshlagan. O'zbekistonlik R. Salimova 2 marta Jahon hamda olimpiya o'yinlari

chempioni bo'lgan. Basketbol bo'yicha O'zbekiston respublika federatsiyasi oliy liga jamoalari o'rtasida musobaqalar tashkil etib kelmoqda.

Oliy ligada Samarqand, Buxoro, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri hamda Sirdaryo va Navoiy viloyati basketbolchilari musobaqalashadi.

O'zbekiston terma jamoasi 1997-yili II Markaziy Osiyo o'yinlari — «Sprayt chellenje» xalqaro turnirining g'olibi bo'ldi (terma jamoa bosh ustози A. Adisman, jamoa a'zolari 3. Xabibulin, M. Shafenkov, R. Karimov, S. Demurin, B. Mirodilov, T. Abbosov, V. Petrishchev).



FUTBOL (FIFA) - (ing. foot — oyoq, ball — to'p) — sport o'yini, 2 darvoza (7,32x2,44 m) li maxsus maydon (90-120 x 45-90) da to'p bilan jamoa bo'lib o'ynaladi. Futbol to'pining og'irligi 410-450 g, aylana diametrining uzunligi 68-70 sm, o'yinning asosiy vaqti 90 minut. (45 minutdan 2 bo'lim, 12-15 minut tanaffus). Maydonda ikkala jamoada 11 kishidan bo'ladi. O'yindan maqsad raqib darvozasiga to'pni oyoq yoki gavda qismlari bilan (qo'ldan tashqari) kiritishdan iborat. Faqat darvozabonlarga qo'l bilan o'ynashi mumkin (jarima maydonchasida).

Futbolga o'xshash o'yinlar miloddan avvalgi Misr va Sharq mamlakatlarida ma'lum bo'lgan, keyin Yevropaga o'tgan. 1848-yilda Buyuk Britaniyadagi Kembrij universiteti o'qituvchilari futbolning dastlabki zamonaviy qoidalarini ishlab chiqishgan. 1857-yilda shu

mamlakatdagi Sheffield shahrida ilk futbol klubi tashkil etilgan. 1863-yilda Angliya futbol uyushmasi tuzilib, futbol qoidalari tasdiqlangan. XVIII asrning oxiri XIX asrning boshlarida Yevropa va Janubiy Amerika davlatlarida ham Futbol uyushmalari tashkil qilindi. 1896-yili futbol Olimpiada o'ymlari dasturiga kiritildi. 1904-yilda xalqaro futbol federatsiyasi —FIFA tuzildi.

Futbol Braziliya, Germaniya, Italiya, Argentina, Buyuk Britaniya kabi davlatlarda keng rivojlangan. Pele, Maradona, F. Bekkenbauer, L. Yashin, Z.Zidan, R. Ronaldo va boshqa futbolchilar bu o'yinning Jahonda ommaviylashishiga hissa qo'shishdi.

O'zbekistonda XX asr boshlaridan zamonaviy futbol qoidalari asosida o'yimlar o'tkazilgan. 1912-yilda Qo'qonda birinchi futbol jamoasi tuzildi. Keyinroq Farg'ona, Samarqand, Toshkent, Andijon, Namangan shaharlarida ham futbol jamoalari paydo bo'ldi. XX asrning 20-yillaridan mamlakatimizda turli toifadagi musobaqalar (1937-yildan O'zbekiston birinchiligi) muntazam ravishda o'tkazila boshlandi.

1956-yilda Toshkentda «Paxtakor» jamoasining tashkil etilishi va shu nomdagi stadion qurilishi respublikada futbolning rivojlanishiga turtki bo'ldi. XX asrning 80-yillaridan O'zbekistonda futbolchilarning yangi avlodini tarbiyalashga kirishildi. M. Qosimov, I. Shkvirin, A. Abduraimov, M. Shaskix O'zbekistondagina emas, Osiyo va boshqa qitalarda ham nom qozondilar.

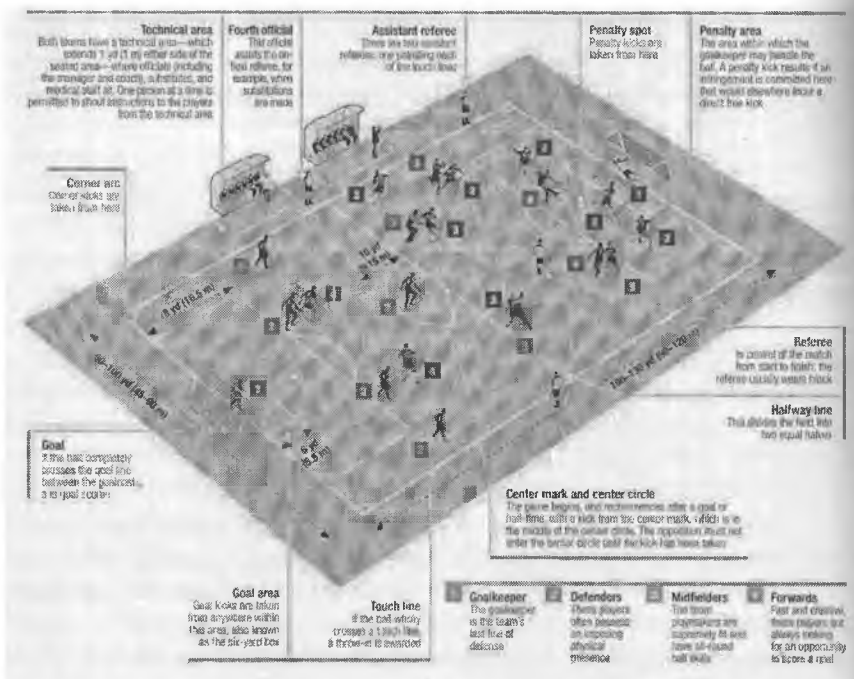
1959-yilda tashkil etilgan O'zbekiston futbol federatsiyasi 1992-yilda (keyin 2001-yilda) qayta ro'yxatdan o'tdi. 1992-yildan futbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati va kubogi, turli toifadagi musobaqalar o'tkazib kelinyapti, futbol jamoalarining xalqaro uchrashuvlarda ishtirok etishi ta'minlanayapti. Vazirlar Mahkamasining «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida» (1993-yil 18-mart) hamda «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» (1996-yili 17 - yanvar) gi qarorlari futboldagi yutuqlarga zamin yaratdi. Farg'onaning «Neftchi» klubi MDH kubogining finaliga chiqdi (1994), «Paxtakor» klubi Osiyo chempionlar ligasi yarim finalida o'ynadi (2003-2004-y), mamlakat yoshlar terma jamoasi Jahon chempionati final bosqichida qatnashdi (2003), O'zbekiston milliy terma jamoasi Osiyo o'yinlari (1994) va Afrika Osiyo o'yinlari (2003) g'olibi bo'ldi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda 36 ta (oliy va birinchi ligada) professional klub bor (2004). 2 ligada 196 ta janioa shunday maqomga erishish uchun

mamlakat birinchiligida qatnashyapti. Futbol klublari qoshida 18 ta futbol internat maktablari, kollejlari faoliyat ko'rsatyapti, ularda 2000 dan ziyod o'quvchi shug'ullanadi. Shuningdek, futbolga ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar sport maktablari ishi yaxshilandi.

Futbol "Universiada", «Barkamol avlod» va «Umid nihollari» musobaqalari dasturlaridan o'rin olgan. Bolalar-o'smirlar o'rtasida respublikada o'tkaziladigan «Futbol g'unchasi» musobaqalarida 692 ta jamoada 13840 ta, «Futbolimiz kelajagi» musobaqalarida 15035 ta jamoada 300700 ta o'yinchi ishtirok etdi (2004). Ayollar o'rtasida o'tkazilayotgan O'zbekiston chempionati va kubogi musobaqalarida Andijonning «Andijanka», Namanganning «Gulbahor», Qarshining «Sevinch» jamoalari yetakchilik qilib keladi. Faxriy futbolchilar o'rtasida ham muntazam ravishda musobaqalar uyushtiriladi. Jismoniy qobiliyati cheklangan futbolchilar o'rtasida Toshkentning «Matonat» jamoasi (hoz. «Baynalmilal») Jahon kubogini qo'lga kiritgan (1991). Hozirgi kunda respublikada 362 ta stadion, 7113 ta futbol maydoni mavjud, 460658 nafar kishi (ulardan 4642 nafari ayollar) futbol bilan shug'ullanadi, 1916 nafar murabbiy faoliyat ko'rsatadi (2004). «O'zbekiston futboli» (Toshkent), «FutbolEkspress» (Andijon), «Asr futboli» (Namangan), «Inter futbol» (Kosonsoy), «Boks plyus futbol» (Toshkent) kabi ixtisoslashgan gazetalar chiqib turibdi. S. Arutyunov, Ye. Valiskiy, A. Keller, M. Akbarov, R. Akramov, Yu. Sarkisyan, M. Rahimov kabi murabbiylarning o'zbek futboli ravnaqida xizmati katta.

I. Toshmuhamedov, A. Imomxo'jaev, B. Belozyorov, N. Rizametov, B. Haydarov singari tajribali hakamlar ishini davom ettirayotgan R. Ermatov va I. Kutsillo rasmiy nufuzli xalqaro musobaqalarni boshqarishdi.



KURASH (IKA) - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimiy Olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gresiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari XVIII asr oxiri XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 ta mamlakat, O'zbekiston 1993-yildan a'zo). Xalqaro maydonda sport kurashining yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, ephil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o'zbek turmush tarzining uzviy qismi bo'lganligini

arxeologik topilmalar, tarixiy qo'lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimiy Baqtriya (O'zbekiston janubi) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo'lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II –III asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart qo'yish yo'li bilan aniqlashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo'lgan. Bunga o'zbek xalq qahramonlik dostoni "Alpomish"dagi Barchin shartlarini misol qilib ko'rsatish mumkin. Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida yozgan: "Kurashning turlari ham bir shulardan biri ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...". Bu ta'rif zamonaviy kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg'ariyning "Devonu lug'otit turk", Alisher Navoiyning "Xamsa", "Holoti Pahlavon Muhammad", Zayniddin Vosifiyning "Badoe' ul-vaqoe'", Husayn Voiz Koshifiyning "Futuvvatnomayi sultoniy", Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" asarida kurash haqida qimmatli ma'lumotlar bor. IX-XVI asrlarda kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon kabilar kurash dovrug'ini oshirishgan.

O'zbek xalq yakka kurashining **belbog'li kurash** deb nomlangan turi ham bor. Unga ham taalluqli ko'plab arxeologik topilmalar va tarixiy qo'lyozmalar mavjud. Bundan 5 ming yil ilgari davrga mansub qadimiy Mesopotamiya hududidan topilgan haykalchada belbog'li kurash usulida musobaqalashayotgan polvonlar tasvirlangan. Xltoyning qadimiy "Tan-shu" qo'lyozmasida Farg'ova vodiysida to'ylar, sayllar kurash musobaqalarisiz o'tmasligi yozilgan. Ahmad Polvon, Xo'ja polvon kurashning ana shu turida shuhrat qozonishgan (XIX asr oxiri XX asr boshi). Chorizm istilosi va sho'rolar davrida o'zbek milliy kurashini xalq turmush tarzidan sun'iy ravishda siqib chiqarishga harakat qilindi. XX asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi. 1991- yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha kurash turlari bo'yicha xalqaro miqiyosda sport ustasi Komil Yusupov o'zbekcha kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chiqdi: kurash tushuvchllar 14 x 14 m dan 16x 16 m gacha bo'lgan, chetroq qismi qizil

rangli “xavfli chiziq” bilan belgilangan ko‘k-yashil tusli kurash gilamida til turgan holatda bellashadilar. G‘olib ishlatilgan usullar va maydondagi xatti-harakatlariga qo‘yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bo‘g‘ish, raqibga og‘riq beruvchi usullar qo‘llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko‘k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li tasma (belbog‘) bog‘lanadi, erkaklar 60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar, yoshi ulug‘lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA)ning 2003-yil Toshkentda o‘tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg‘in bo‘lishini ta‘minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3 minut qilib belgiladi. Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda “chala”, “yonbosh”, “halol” baholari, qoidaga zid harakatlarga esa “tanbeh”, “dakki”, “g‘irrom” jazolari beriladi. Kurashuvchi “halol” bahosini olsa (yoki raqibi “g‘irrom” bilan jazolansa) bu uning g‘alabasini bildiradi. Ikki bor “yonbosh” bahosini olish (yoki raqibining ikki bor “dakki” deya jazolanishi) ham g‘alabani anglatadi. “Chala” baholari hisobga olib boriladi va h. k. Baholar tengligida oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo‘ladi, jazolar soni teng bo‘lsa oxirgi jazo olgan mag‘lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo‘lsa, g‘olib hakamlarning ko‘pchilik ovozig a ko‘ra e‘lon qilinadi.

1992-yilda O‘zbekistonda kurash federatsiyasi, 2001-yilda O‘zbekistonda belbog‘li kurash federatsiyasi tuzildi. 1998-yil sentabrda Toshkentda 28 ta davlat (AQSh, Bollviya, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Rossiya, O‘zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo‘lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o‘zbekcha kurash bo‘yicha yirik xalqaro musobaqa o‘tkazildi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi farmoni (1999 - yil 1 - fevral) o‘zbek milliy kurashining yanada rivojlanishiga turtki bo‘ldi. O‘sha yili Toshkentda o‘zbekcha kurash bo‘yicha birinchi Jahon chempionati, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o‘rtasida xalqaro musobaqa bo‘lib o‘tdi. IKA qoshida Xalqaro Kurash akademiyasi, Butun Jahon kurashni rivojlantirish jamg‘armasi tuzildi, assotsiatsiya muassislrigida “Kurash” jurnali ta’sis qilindi. Adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama

yoʻnalishidagi bu jurnal Toshkentda 1999 - yil oktabr oyidan buyon nashr etiladi.



2000 - yil Oʻzbekistonda kurash oyligi oʻtkazildi. Bu oylik davomida 2 mln.ga yaqin kishi kurash gilamiga chiqdi. Buyuk Britaniyada IKA faxriy prezidenti Islom Karimov nomidagi anʼanaviy xalqaro musobaqaga asos solindi. 2001-yildan Xalqaro kurash instituti (Toshkentda) faoliyat koʻrsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya aʼzo boʻlib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Panamerika va Okeaniya kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda oʻzbekcha kurash bilan xorijiy mamlakatlarda 600 mingdan ziyod kishi shugʻullanadi. Kurashning bu turi boʻyicha Jahon, qita va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, Oʻzbekistonda At-Termiziy, Pahlavon Mahmud xotirasiga bagʻishlangan va boshqa koʻplab xalqaro

musobaqalar muntazam o'tkaziladi. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda 22 ta olimpiada o'rinbosarlari maktabi, 37 ta bolalar-o'smirlar sport maktabi va 206 ta kurash maktabida sportning bu turi bo'yicha o'quvchilarga tahsil beriladi. Oliy o'quv yurtlarida 100 dan ortiq kurash to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Kurashchilar bilan 851 nafar murabbiy shug'ullanadi (2003). Osiyo olimpiya kengashi 2003-yilda kurashning bu turini Osiyo o'yinlari dasturiga kiritdi. Kurash bo'yicha o'tkaziladigan Jahon chempionatlarida Bahrom Avazov, Isoq Axmedov, Maxtumquli Mahmudov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiyev, Akobir Qurbonov (O'zbekiston), Kubashxonim Elknur, Selim Totar o'g'li (Turkiya), Aleksandr Kasuragi, Karlos Xonorato (Braziliya), Pavel Melananes (Polsha), Xiroyoshi Kashimoto (Yaponiya) va boshqalar g'olib chiqdilar va sovrindor bo'ldilar.

SUZISH - (FINA) - suvda suzish, sportcha suzish — sport turi, rasmiy belgilangan masofaga muayyan usulda sportcha suzish (erkin tarzda, brass, batterflyay usulida, orqa bilan), shuningdek, suv ostida, amaliy, sinxron (badiiy) suzishni o'z ichiga oladi. Xalqaro Olimpiada qo'mitasi tasnifiga ko'ra, suvda suzishga suvga sakrash va suv polosi ham kiradi. Suvda suzish zamonaviy **beshtakurash**ning tarkibiy qismi hisoblanadi. Suvda suzish tarixi XV-XVI asrlarga to'g'ri keladi. Suzuvchilarning dastlabki sport musobaqalari 1515-yil Venetsiyada o'tkazilgan. Ilk suzish maktablari XVIII asrning 2-yarmi XIX asrning boshlarida Germaniya, Avstriya, Fransiya ochilgan. XIX asr oxirida sun'iy suv havzalari qurila boshlagach, sportcha suzish ommalashib ketdi. 1890-yil Suvda suzish bo'yicha Yevropa chempionati o'tkazildi. Suvda suzish 1896-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (ayollar 1912-yildan qatnashadi). Xalqaro havaskorlar suzish federatsiyasi (FINA, 1908-yil asos solingan)ga 130 dan ortiq mamlakat milliy federatsiyalari a'zo.

O'zbekistonda qadimdan suvda turli o'yin va musobaqalar o'tkazilgan. Suvda suzish sporti respublikada 1924-25-yillardan rivojlana boshladi. Ana shu davrda ilk gidrostansiyalar qurilgan. Chunonchi, Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu yerda 2 ta suv stansiyasi qurilib, suzish havzasi va balandlikdan suvga sakrash minoralari bunyod etildi. 1927-yil 1- marta shu yerda Toshkent va Samara (Rossiya) shaharlari jamoalari o'rtasida suzish musobaqasi bo'lib o'tdi. 1930-yil Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida stadion va uzunligi 50 metrli suvi isitiladigan ochiq havza qurilib ishga tushirildi. 1935-yil Andijonning sun'iy suv havzasida 1- marta respublika suv sporti bayrami, suvda suzish bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi, 1937-yil Toshkentdagi

temiryo'Ichilar istirohat bog'ida ochiq suv havzasi qurilib, suzish bo'yicha 1-bolalar-o'smirlar sport maktabi tashkil etildi. 1939-yil O'zbekistonda suvda suzish bo'yicha Respublika federatsiyasi tuzildi. O'tgan asrning 60-yillarida Toshkentda (jismoniy tarbiya instituti qoshida, "Mehnat rezervlari" sport jamiyati huzurida, Armiya sport klubiga qarashli), Navoiy shahrida, boshqa viloyatlarda suvi istiladigan yopiq va ochiq suv havzalari qurilib foydalanishga topshirildi.

Respublikada qobiliyatli yosh sportchi suzuvchilar yetishib chiqq boshladi. Olimpiada o'yinlari, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan S. Babanima, N. Ustinova, S. Iskandarova, S. Konov, S. Zabolotnovlar sportning ana shu turida shuhrat qozondilar. Hozir respublikamizning viloyat va tuman markazlarida 200 tadan ortiq suv havzalari mavjud.



the crawl



breaststroke



butterfly

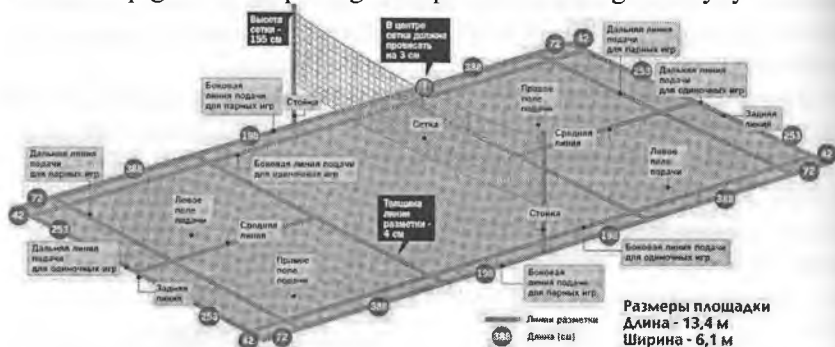


backstroke

BADMINTON - (BWF) - (Angliyaning Badminton shahri nomidan) — patli koptok (volan) ni raketka bilan urib o'ynaladigan tennisga o'xshash sport o'yini. O'yin to'rtburchakli maydonchada (yakkama-yakka uchrashuvlarda maydoncha o'lchovi 13,4x5,2 metr va juftli o'yinlarda 13,4x6,1 metr) 1,55 metr balandlikda tortilgan to'rda o'tkaziladi.

O'yinda raqib urgan koptokchani yerga tushirmay unga qaytarish muhimdir. 15 xol (ayollar va bolalar 11 xol) gacha sanaladi. 3 yoki 5 qur o'ynaladi. Xol 0 va juft bo'lganda koptokcha o'ngdan, toq bo'lganda

chapdan uriladi. Juftli o'yinlarda o'ng tomondan boshlanib, har xoldan keyin o'yinchilar sherigi bilan o'rin almashtiradi. Badminton qadimgi Malayyada vujudga kelgan, keyinchalik Osiyodagi boshqa mamlakatlarga tarqalgan. XIX asrning 70-yillarida Angliyada rasm bo'lib, o'yin qoidalarini ishlab chiqilgach Yevropaning boshqa mamlakatlariga ham yoyildi.



Xalqaro badminton federatsiyasi (BWF) 1934-yilda tashkil topdi, unga 80 tadan ortiq mamlakat a'zo (1991). 1977-yildan Jahon birinchiligi o'tkazib kelinadi. 1992-yildan Olimpiya o'yinlari dasturidan joy oldi. Erkaklar uchun Tomas kubogi (1947-yildan), ayollar uchun Uber kubogi (1955- yildan) eng yirik xalqaro musobaqalar, Angliyaning ochiq birinchiligi (Uimblدون turniri) esa norasmiy Jahon chempionati hisoblanadi. Badminton O'zbekistonda 50 - yillardan rivojlanga boshladi.



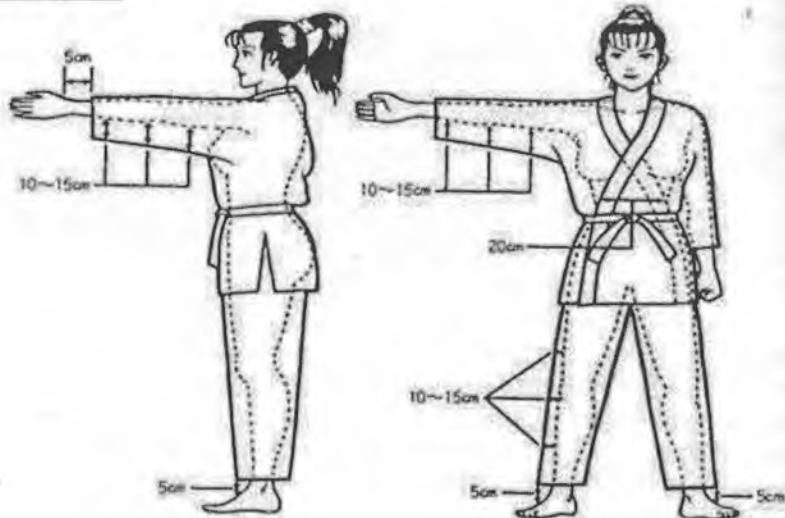
DZYUDO (IJF) - (yaponcha dzyu — yumshoq, do — yo'l) — sport yakkakurashi. Dzyudoga Yaponiyada professor Dzigoro Kano (1860-1938) 1882-yilda asos solgan. U yaponlarning jiu-jitsu yakkakurashidan inson salomatligiga ziyon yetkazmaydigan usullarini olib, dzyudoni jismoniy barkamollikka yetaklaydigan sport turi sifatida shakllantirdi. Dzyudochilar kimono (oq kalta kamzul va cholvor) kiyib, yalang oyokda tatami (gilam) ustida bellashadilar. Asosan 7 vazn toifasida (erkaklarda 60 kg, 66 kg, 73 kg, 81 kg, 90 kg, 100 kg, 100 + kg; ayollarda 48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, 78 + kg) musobaqa uyushtiriladi, kurash erkaklarda

5 minut., ayollarda esa 4 minut davom etadi. Tik turib kurashilganda raqiblar (chalish, siltab tashlash, yelkadan oshirib otish va h.k.) usullar qo'llab bir-birlarini tatamiga yiqitib baho olishga harakat qiladilar. Yotib kurashilganda qo'l-oyoqlarni qayirish, og'ritish va bo'g'ish usullarini qo'llab, raqibning yelkasini tatamiga 30 sekund davomida bosib turib yengishga (yengilganini tan olishga majbur etishga) ruxsat etiladi. Usullar bajarilishiga qarab, kurashchilarga «koko», «yuko», «vazari» va «ippon» baholari beriladi («ippon» — sof g'alaba, 2 ta «vazari» — g'alaba, «yuko» va «koko» baholari sanab borilib, yakunda inobatga olinadi).

Dzyudo bo'yicha musobaqalar 1883-yildan o'tkaziladi. Xalqaro dzyudo federatsiyasi (FIJ) 1956-yilda tuzilgan, unga 150 taga yaqin mamlakat, shu jumladan O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi a'zo (1991). 1956-yildan Jahon chempionati o'tkazib kelinadi, 1964-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

O'zbekistonda dzyudo bilan XX asrning 80-yillaridan shug'ullaniladi. Dzyudoning ayrim jihatlari o'zbek kurashiga o'xshash bo'lgani uchun tez ommalashdi. Dzyudochilarimiz, ayniqsa, mustaqillik yillarida yuqori natijalarga erishdi, ular nufuzli musobaqalarda 30 dan ziyod medal bilan taqdirlanishdi. Jumladan, Armen Bagdasarov Olimpiada (1996) va Osiyo o'yinlarida (1998) — kumush, Farhod To'rayev Jahon chempionatida (1999) — kumush va «A» toifasidagi musobaqalarda (1998, 2001) — 2 ta oltin, Egamnazar Akbarov Jahon universiadasida (2001) — oltin, «A» toifasidagi musobaqalarda Kamol Murodov (1998) va Vladimir Shturbabin (1999) — oltin, Suzanna Ahmedova Osiyo chempionatida (1999) — bronza medallarini qo'lga kiritishgan.





ERKIN VA YUNON-RUM KURASHI (FILA) - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san'ati ko'p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqallb, qadimgi Olimpiada musobaqalaridan doimiy o'rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko'rinishlari Gresiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston, Rossiya, O'zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Zavonaviy sport kurashining asosiy qoidalari XVI asr oxiri XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yili Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 ta mamlakat, O'zbekiston 1993-yildan a'zo).

Xalqaro maydonda sport kurashining yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, ephll, chidamli va irodali qilib

tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shug'ullanishga ruxsat etiladi.

ERKIN KURASH — sport turi, ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi. Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'Ichami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 55 kg, 60 kg, 66 kg, 74 kg, 85 kg, 97 kg va 120 kg; ayollar 48 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 minutdan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5 (sof g'alaba), 4 (texnik ustunlik yoki chetlatish), 3 va 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi.

Agar kurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1- 2-davrada ketma-ket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Yunonistonda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga miloddan avvalgi 708-yildan boshlab erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari XIX asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894-yilda AQShning Sent-Luis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904-yildan zamonaviy Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Erkin kurash va yunon-rum kurashi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 ta davlat (O'zbekiston 1992-yildan) a'zo (2004).

Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida Jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

O'zbekistonda erkin kurash XX asrning 50-yillaridan ommalasha boshladi.

1956-yildan erkaklar, 2003-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilyapti.

XX asrning 90-yillaridan «Mustaqillik kubogi» Gran-pri musobaqasi, yoshlar o'rtasida Jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Kursat Ablayev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Qo'ldosh Asraqulov, Obid Nazirov, Rahmonberdi Ahmedov, Salim Abduvaliyev,

Ma'mur Ro'ziev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Shipilev, Arsen Fadzeyev, Maxarbek Xadarsev, Ruslan Xinchagov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov singari erkin kurashchilar Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan.

Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Tohir G'ulomov kabi o'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishadi. Respublikadagi 715 ta sport maktabi va to'garakda 286 ta murabbiy qo'l ostida 8780 nafar kishi erkin kurash bilan shug'ullanadi. Ulardan 4807 nafari sport darajasi va unvoniga ega (2004).

Ad.: Galkovskiy A., Kerimov F., Volnaya borba, T., 1987; Kerimov F., Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2001.

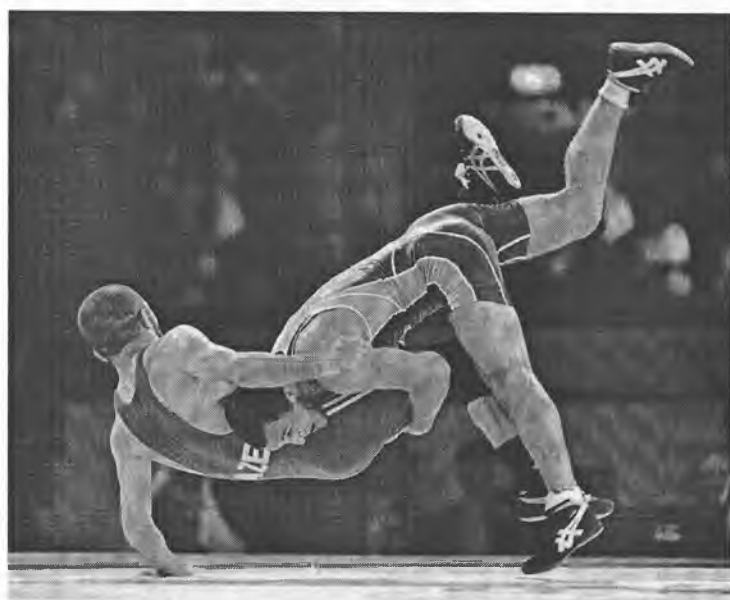
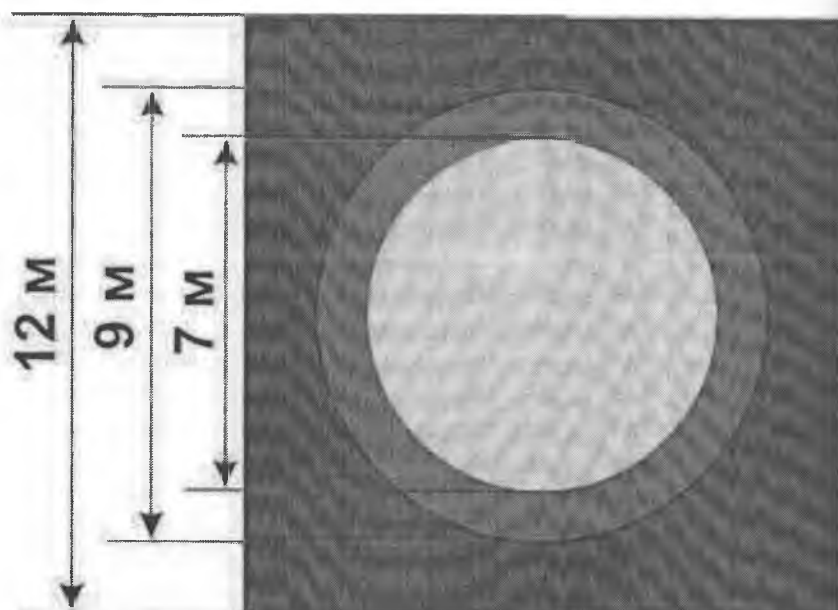
YUNON-RUM KURASHI - sport turi, ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi. Yunon-rum kurashi musobaqalari diametri 9 m (o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 55 kg, 60 kg, 66 kg, 74 kg, 85 kg, 97 kg va 120 kg vazn toifasida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 minutdan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus - 30 sekund. Yunon-rum kurashida erkin kurashdan farqli ravishda raqiblarning oyoq qismidan ushlab usullar bajarishiga ruxsat etilmaydi. Bajarilgan usullar 5 (sof g'alaba), 4 (texnik ustunlik yoki chetlatish), 3 va 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar kurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1-2-davrada ketma-ket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokor qaroriga ko'ra olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi. Qadimiy ko'p xalqlarning milliy kurash turlarida zamonaviy yunon-rum kurashida qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Misrdagi miloddan avvalgi 260 - yillarga oid yodgorlik toshlaridagi suratlarda hozirgi yunon-rum kurashi usulida olishayotgan polvonlar aks ettirilgan.

Yunonistonda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga miloddan avvalgi 708-yildan boshlab yunon-rum kurashiga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Rimda miloddan avvalgi 284-yildan yunon-rum kurashini eslatadigan musobaqalar o'tkazilgan. Yunon-rum kurashining zamonaviy qoidalari XIX asr boshlarida Fransiyada ishlab chiqilgan va shu qoidalar asosida Parijda 1848-yilda ochilgan kurash zalida musobaqalar tashkil qilish an'anaga aylangan. Unda Yevropaning boshqa mamlakatlaridan kelgan polvonlar ham ishtirok etishgan. Yunon-rum kurashi musobaqalari 1896-yildan zamonaviy Olimpiada o'yimlari

dasturidan o'rin olgan va o'sha yildan Xalqaro Olimpiada qo'mitasi taklifiga ko'ra, rasman yunon-rum kurashi deb atala boshlangan. Yunon-rum kurashi bo'yicha 1904-yildan professional (1950-yildan havaskor) kurashchilar o'rtasida Jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Yunon-rum kurashi va erkin kurash turlarini rivojlantirish maqsadida 1912- yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 ta davlat (O'zbekiston 1992 - yildan) a'zo (2004).

O'zbekistonda yunon-rum kurashi XIX asrning oxirlaridan ommalashgan. Bunda sirkda tashkil etilgan bellashuvlar muhim rol o'ynagan. O'zbekistondan yetishib chiqqan Ahmad polvon shunday musobaqalarda ishtirok etgan. Yunon-rum kurashi qoidalarining milliy kurash qoidalariga bir qadar o'xshashligi bu sport turining mamlakatda tez rivojlanishga zamin yaratdi.

Lev Turin, German Sandler, Rifat va Abdulmajid Ablayev kabi murabbiylar rahbarligida Yuriy Zelenin, Hamid Vohidov, Rustam Kazakov, Komil Fatxulin, Asliddin Xudoyberdiyev, Dilshod Oripov, Aleksandr Doktorishivili singari yunon-rum kurashi ustalari Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Mamlakatdagi 487 ta sport maktabi va to'garakda 191 ta murabbiy qo'l ostida 5028 nafar kishi yunon-rum kurashi bilan shug'ullanadi (2004).



Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi". O'zbekiston milliy ensiklopediyasi davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent. 1997-2005-yillar.
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida. O'zbekiston Respublikasining Qonuni 04.09.2015-yildagi O'RQ-394-son, Kuchga kirish sanasi 05.09.2015.
3. Salomov R. S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati". Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296.
4. Koshbaxtieva I. A. Kerimov F. A. Axmatov M. S. "Valeologiya asoslari". Toshkent – 2005.
5. Saidov V. M. "Sport tibbiyoti". -T.: "Fan va texnologiya", 2013, 480 bet.
6. Kerimov F. A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati". Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, UzDJTI, 2005.
7. Azizova R. I. "Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasi". O'quv qo'llanma. Namangan – 2008.
8. Morgunova I. I. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. 5-nashr. Toshkent - «Ilm ziyo» - 2016.
9. Achilov A. M. "Badiiy gimnastika". T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010.
10. Sobirova O. "Suzish". O'quv qo'llanma. Toshkent-1993.
11. Normurodov A. N. "Yengil atletika". O'quv qo'llanma. Toshkent. Ilm Ziyo. 2005.
12. Salimov O., O. J. Begimqulov "Jadvallar va chizmalarda jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi". Uslubiy qo'llanma. Termiz davlat universiteti. 2018 - yil. 96 bet.

Mundarija:

Kirish.....	3
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.....	4
Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.....	33
Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi.....	56
Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi.....	62
Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi.....	69
Suzish va uni o'qitish metodikasi.....	75
Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari.....	78
Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanidagi sport turlari haqida ma'lumot.....	107
Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.....	130

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARIGA OID TAYANCH TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR

O'quv qo'llanma

O. J. Begimqulov

Muharrir:	B. To'raliyev
Texnik muharrir:	A. Bo'riyev
Kompyuterda sahifalovchi:	B. Eshmurodov

Terishga 08.10.2021-yilda berildi.

Bosishga 02.11.2021-yilda ruxsat etildi.

Bichimi 60x84 1/16. Hajmi 7,75bosma taboq.
Buyurtma № 40 Times New Roman garniturası.
Offset usulda chop etildi. 100 nusxada. 124 bet.

Termiz davlat universiteti NMM nashriyoti.
Termiz davlat universiteti NMM bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Termiz shahri, "Barkamol avlod" ko'chasi, 43-uy.