

УДК 002:001.4

**PRACTICAL TOOLS OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTING EVENTS**

M.M. Turaev¹

Abstract

The article provides information about practical means of physical culture and sports.

Keywords: physical education, sport, exercise, hygiene, improved health.

Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари мақсади ўқувчи ва талабаларни организмни жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзи кечириш талабларига ўргатишдан иборат бўлади. Шу билан бирга жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирлари мутахассислик машғулотларини ижобий ўзлаштиришга катта ёрдам беради.

Жисмоний машқлар, табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаларини ташкил этади. Жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жиҳатдан таркиб топиб, услубий жиҳатдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шаклландир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда тутди. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларни шакллантириш ва такомиллаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатларнинг мақсади ва унга эришиш воситалари ҳақидаги тасаввур ҳамда ҳаракатларни бажариш нияти ва ирода уринишларида ифодаланади. Жисмоний машқлар инсонни дунёқарашини, психик руҳий фаолиятини кенгайтиради ва такомиллаштиради. Унинг ҳис туйғулари ва иродасини ҳамда характерини камол топтиради. Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши инсон жамиятининг узоқ ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари-даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган. Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятдан тарихий жиҳатдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани ирғитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва ҳ.к.), жисмоний тарбия назарияси ва амалиётини ривожлантириш жараёнида маҳсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар пайдо бўлди. Бу машқлар ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳал этиш учун қўлланилади. Жисмоний машқлар инсоннинг онгли ҳаракати натижасидир. Улар шакли ва таъсири ҳамда бажарадиган вазифаларига мувофиқ бир қатор турларга бўлинади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни билан шакли ўзаро алоқада. Мазмун машқларнинг анча серҳаракат, тўхтовсиз ўзгариб турадиган томонидир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль ўйнайди; мазмуннинг ўзгариши билан шакл ўзгаради, масалан, турли масофага югуришда тезлик сифатлари ҳар хил бўлади ва югуриш техникасининг компонентлари: қадамнинг катталиги, гавдани тутиш ҳолати ва бошқалар ҳам ҳар хил бўлади. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларикўёш радиацияси, ҳаво ва сув шунингдек гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабаларига риоя қилиниши) жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида хизмат қилади, улар шуғулланувчининг жисмоний машқларига янада самарали таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштириш кучидан машғулотларни самарали ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда чиниқиш воситасидан фойдаланилади. Табиат кучлари соғлиқни мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини оширишнинг муҳим воситаси. Улар ҳаракатлар

¹Турев Махмуд Мухаммедович, преподаватель, факультет физической культуры, Бухарский государственный университет, Узбекистан.

ва машқларни организмга ижобий таъсирини ортиради. Табиатнинг кучларидан махсус даво сифатида ҳам фойдаланилади. Соғломлаштириш кучларнинг таъсири киши организмни чиниқиши хусусиятини орттиришга қаратилган. Организмнинг чиниқиши, шамоллаш ва юқумли касалликлар, хусусан грипп инфекциясига қарши тура олишида намоён бўлади. Ҳаво, сув ва қуёш чиниқишнинг асосий табиий воситалари ҳисобланади. Чиниқиш, ҳаво, қуёш ваннаси, сув муолажаларининг организмга таъсир кўрсатишидир. Очиқ ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланиш, мос ҳароратни сақлаш, ёшлиқдан бошлаб ўзини тоза ҳавода кўп бўлишга ҳамда совуқ сувга кўниктириш, жуда иссиқ кийинмасликка, шахсий гигиена қоидаларига оғишмай амал қилишга ўрганиш, бўларнинг барчаси соғликни мустаҳкамлайди, организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирини умумий барқарорликни оширади. Ёзда сузиш ва чўмилишдан сўнг қуёш ванналарини қабул қилиш яъни қуёшда тобланиш терида Д витамин ҳосил қилади бу билан таянч ҳаракат аппарати, мускул тизими фаолияти кучаяди, организмни касалликларга чидамлилиги ортади.

Жамоат гигиенаси жисмоний тарбия ва спорт машғулоти, мусобақалари ҳамда маданий ҳордиқ чиқариш муассасаларининг тозаллиги, тоза ҳаво, сув билан таъминланиши, вентиляция, ёритилиши, спорт жиҳозлари ва спорт заллари, майдонларини созлиги, жамоат жойларини ободонлаштирилганлигини киритиш мумкин. Шахсий гигиенага спортчиларни ўз танасини тоза тутиши, сув муолажаларини қабул қилиши, саранжом кийиниши, спорт кийимларини тоза тутиши, тўғри дам олиш, ўз вақтида ва сифатли овқатланиш, маданий ҳордиқ чиқариш шакллари киради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Тошкент, 2005.

© М.М. Тураев, 2019.