

JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI

10.53885/edinres.2021.56.16.005

A.A.Afraimov

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Физкультурно-оздоровительные технологии

A.A.Афраимов

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Physical culture and health technologies

A.A.Afraimov

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

Аннотасија: ushbu insonning hayot faoliyati, uning farovonligi, ish faoliyati, ijodiy muvaffaqiyat va uzoq umr ko'rishining asosi, va mamlakat turmush darajasi va farovonligi, mehnat unumdorligiga, mudofa qobiliyatiga, jamiyatning axloqiy tamoyillarini aks ettiradi.

Kalit sozlar: Salomatlik, Jismoniy madaniyat, Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, Fitnes, jismoniy tarbiya.

Аннотация. это основа жизнедеятельности человека, его благополучия, трудовой деятельности, творческого успеха и долголетия, а также отражает уровень и благосостояние страны, производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества.

Ключевые слова: Здоровье, физическая культура, оздоровительная физическая культура, фитнес, физкультура.

Annotation. it is the basis of a person's life activity, his well-being, work activity, creative success and longevity, and also reflects the level and well-being of the country, labor productivity, economy, defense capability, moral principles of society.

Key words: Health, physical culture, health-improving physical culture, fitness, physical education.

Salomatlik insonning hayot faoliyati, uning farovonligi, ish faoliyati, ijodiy muvaffaqiyat va uzoq umr ko'rishining asosidir. U mamlakat turmush darajasi va farovonligini aks ettiradi, mehnat unumdorligiga, mudofa qobiliyatiga, jamiyatning axloqiy tamoyillariga, odamlarning kayfiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaga qiziqish ancha yuqori bo'lib qolmoqda. Bu esa inson salomatligini uning harakat faoliyati va turmush tarzi darajasi bilan yaqin munosabatda deb hisoblaydigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat zamonaviy insonning hayotiy ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanayotganidan dalolat beradi. Zamonaviy jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalari, shu jumladan maktabda foydalanish mumkin bo'lgan bilimlar kengaytirish. "Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat" - "jismoniy madaniyat" umumlashgan tushunchasining hosilasidir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash va saqlashni ta'minlovchi, inson ha yoti uchun maqbul zaminni shakllantiruvchi jismoniy tarbiyaning barcha shakl, vosita va usullaridan foydalanadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning vazifasi-umumiy sog'lomlashtirish, organizmning zararli ekologik ta'sirlarga chidamliligini oshirish, kasalliklarning oldini olish va boshqalar. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat darslari har qanday sport natijalariga erishish yoki kasalliklarni davolash vazifasini o'z oldiga qo'ymaydi (jismoniy terapiyada bo'lgani kabi) va barcha amaliy sog'lom odamlar uchun mavjud. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatda kamida uch jihatni ajratish mumkin: faollik, subyektiv qadriyat va samarali. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish sifati bilan qo'llaniladigan asosiy atama va tushunchalarni ko'rib chiqamiz: jismoniy madaniyat va

sog'lomlashtirish texnologiyasi, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tizimi. Darhaqiqat, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish orqali jismoniy farovonlikka erishish va uni saqlash hamda kasalliklarni kelib chiqish xavfini kamaytirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish usulidir. Bular maxsus bilim va ko'nikmalardan foydalanishning asosiy qoidalari, jismoniy madaniyat va dam olish tadbirlarini bajarish uchun zarur bo'lgan aniq harakatlarni tashkil etish va amalga oshirish usullaridir. Har qanday jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi sog'lomlashtirish maqsad va vazifalarini belgilash, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini u yoki bu shaklda haqiqiy amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Texnologiya nafaqat sog'lom turmush dasturini amalga oshirish, balki salomatlik darajasini aniqlash va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish, shuningdek, boshqaruv va boshqaruv masalalarini ham o'z ichiga oladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi turli jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish usulidir. Bu-sog'lomlashtirish industriyasi va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari deb ataladigan asosdir.

Jismoniy madaniyat va ommaviy yo'nalishni takomillashtirish vositalari aholi jismoniy tarbiyasining sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganligi tamoyili hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalarida konkretlashtirilgan. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi tushunchasi jismoniy tarbiya vositalaridan dam olish maqsadida foydalanish jarayonini va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish jarayonini qurish metodikasi asoslarini ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi ilmiy intizomni birlashtiradi. Fitnes dasturlari va ularning tasnifi Maxsus guruh yoki individual (shaxsiy) sinflar doirasida tashkil motor faoliyati, bir shakli sifatida Fitness dasturlari, sog'liqni saqlash-chiniqtirish yo'nalishini (kasalliklarni rivojlantirish xavfini kamaytirish, va jismoniy holatini to'g'ri darajasini saqlab), ham bo'lishi mumkin, va yetarlicha yuqori darajada avtomobil va sport vazifalarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Fitnes dasturlarining tasnifi quyidagilarga asoslanadi: a) motor faoliyatining bir turi (masalan, aerobika, sog'lomlashtiruvchi yugurish, suzish va boshqalar.); b) avtomobil faoliyatining bir necha turlarini birlashtirish bo'yicha (masalan, aerobika va bodibilding; aerobika va cho'zish; dam olish suzish va yugurish va boshqalar.); v) avtomobil faoliyatining bir yoki bir necha turlari va sog'lom turmush tarzining turli omillari (masalan, aerobika va qotish; bodibilding va massaj; dam olish suzish va gidroterapiya tiklovchi protseduralar majmuasi va boshqalar.). O'z navbatida, vosita faoliyatining bir turiga asoslangan fitnes dasturlarini aerob vosita faoliyati turlari; gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari; quvvatga yo'naltirilgan vosita faoliyati turlari; suvda motor faoliyatining turlari; avtomobil faoliyatining rekreatsion turlari; psixoemotsional tartibga solish vositalari asosida dasturlarga bo'lish mumkin. Fitnes dasturlarining bunday xilma-xilligi umumiy aholining turli jismoniy madaniyati, sport-sog'lomlashtirish manfaatlarini qondirish istagi bilan belgilanadi. Fitnes konsepsiyasining mazmuniga multifaktorial komponentlar (jismoniy fitness, ratsional ovqatlanish, kasallikning oldini olish, ijtimoiy faoliyat, jumladan, stressni boshqarish va sog'lom turmush tarzining boshqa omillari) kiradi, yaratilgan fitnes dasturlari soni deyarli cheksizdir. Fitnes dasturlarining tuzilishi va mazmuni fitnes dasturlarining xilma-xilligi ularning qurilishi o'zboshimchalik yekanligini anglatmaydi-har xil turdagi vosita faoliyatidan foydalanish jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillariga mos kelishi kerak. Zamonaviy fitnes dasturlarining muhim tarkibiy qismi-mushaklarning yelastikligini yaxshilash va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirish uchun tananing ayrim qismlarining maxsus sobit pozitsiyalari tizimi. Jismoniy mashqlar aerob yoki kuch qismi oxirida, shuningdek, mustaqil mashqlar shaklida, qisish mashqlar ortiqcha nöropsikiyatrik

taranglikni kamaytirish, mashqlar so'ng kechiktirilgan mushak og'rig'i sindromi bartaraf, asosiy issiqlik so'ng tashkil jarohati oldini olish sifatida xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent, O'z DJTI, 2005 y.
2. Normurodov. A. N.Jismoniy tarbiya. Toshkent.-1998 y.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev,Sh.Xonkeldiev. Toshkent.2005