

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ
ВАЗИРЛИГИ



*Жисмоний
тарбия ва
спорт*

2013

ТОШКЕНТ-2013

Спорт –миллатнинг, бутун
халқнинг сиёсати. Хеч
кимдан кам бўлмаган
авлодни вояга етказиш
мақсадида бошлаган
ҳайрли ишимиз ўз
мевасини беради.



И .А. Каримов



Соғлом турмуш тарзи – инсон
саломатлигини яхшилаш ва
муҳофаза қилишга қаратилган
фаол ҳаракатдир.

Жисмоний фаоллик ва жисмоний тарбия



Саломатликни
мустаҳкамлайди



Касалликлардан
муҳофаза
қилади



Умрни
узайтиради

Жисмоний маданият

Жисмоний маданият ва спорт ёшларда кўпгина фазилатлар, шу жумладан уларнинг жисмоний бақувват бўлиши, организмнинг захира кучлари, иш қобилиятининг ҳамда организмнинг кўпгина касалликларига нисбатан қаршилик кучининг ошишига ёрдам беради.



Спортдан кўзланган мақсад
инсонни жисмонан такомилга
етказишдир.

*Спорт – фойдали
кўникмалар ва махоратлар,
чиройли қомат, фойдали
одатлар, соғлом турмуш
тарзи ҳамда мустаҳкам
соғлиқ демакдир.*



Спорт билан шуғулланишда асосий талаблар

Ҳар бир болага у ёки бу спорт тури билан шуғулланишни тавсия этишда, унинг физиологик хусусиятлари, саломатлик даражаси эътиборга олган ҳолда, индивидуал ёндашув зарур.





- Мушак тизимини мустаҳкамлайди.
- Бўғимлар ҳаракатини яхшилайди.
- Қоматни шакллантиради.

Гимнастика ва акробатика



Сузиш

- Марказий асаб тизими, юрак – қон томир фаолиятини, нафас олиш тизимини мустаҳкамлайди.
- Кучлилик ва чидамлиликни шакллантиради.
- Таянч-ҳаракат апаратига тўғриловчи таъсир қилади, сколиоз ва яссиоёқликнинг олдини олади.
- Вазни камайтиради, бўйни ўстиради.

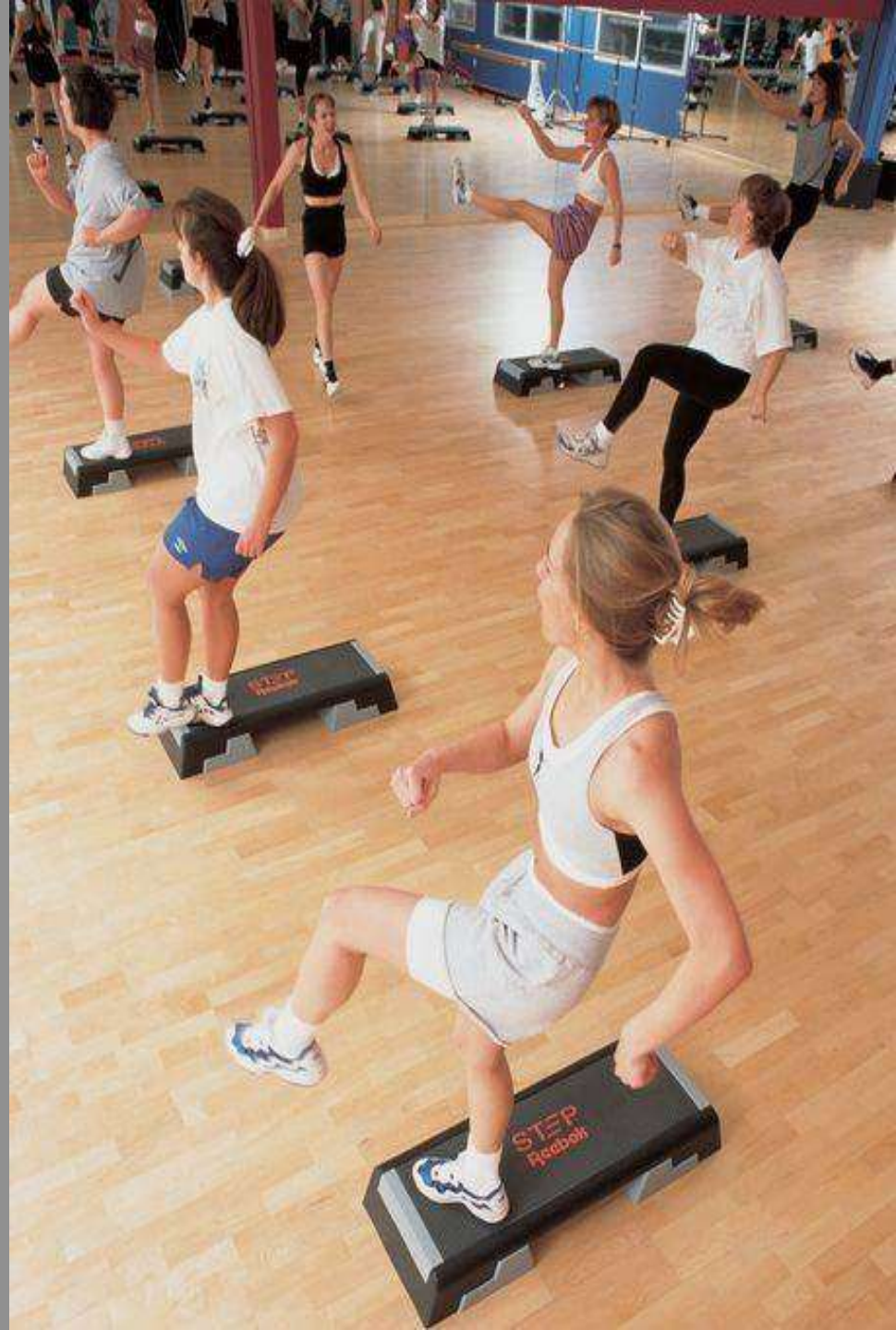
Шахмат ва шашка

- Мантиқан фикрлашни ривожлантиради;
- Хотира ҳамда диққатни чархлайди;
- Ақлни ўстиради.



Енгил атлетика

- Бўғимларнинг ҳаракатчанлигини яхшилайди,
- Куч, тезлик, чидамлилик, қобилиятини тарбиялайди;
- Соғломлаштирувчи таъсир кучига эга.



Стол тенниси ва катта теннис

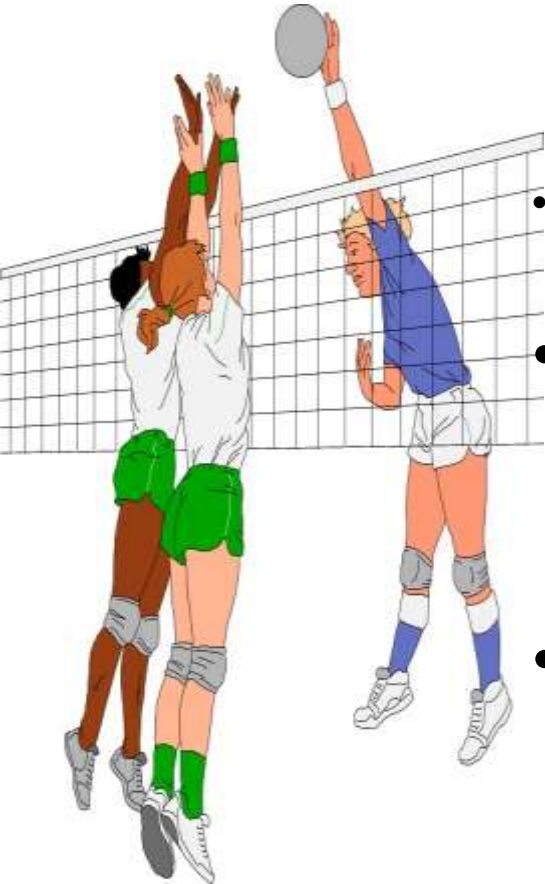


- *Ҳаракатчанлик, чаққонлик, мақсадга интилувчанлик, чидамлиликини шакллантиради;*
- *Юқори елка камари, оёқ-қўллар мушаклари ишини фаоллаштиради;*
- *Организмнинг ҳамма аъзолари ва тизимлари ишини рағбатлантиради;*
-



Спортнинг ўйин турлари (баскетбол, волейбол, кўл тўпи)

- Мураккаб шароитда тез мўлжалга олишни ривожлантиради;
- Чидамлилик, тезлик, чакқонлик, эгилувчанлик, нишонга ола билиш, мардлик ва тез мушоҳада қилишни тарбиялайди;
- Ирода кучини мустаҳкамлайди.



Кураш мушакларнинг уйғун ривожлантиришга катта таъсир кўрсатиб, эгилувчанликни, ғалабага ишонч кучини, чидамлилиқни, мушак тизими фаолиятини оширади.



Кураш

Камондан отиш

- Мақсадга интилувчанлик, зийраклик, фикрни бир жойга жамлаш қобилиятини оширади;
- Қўл, елка, кўкрак қафаси мушаклари кучини ривожлантиради;
- Марказий асаб тизими ишини рағбатлантиради.



Бокс – фикрлаш ва ҳаракат реакциясини, чидамлиликни, довюракликни, ҳаракатларнинг мувофиқлашувини, ғалабага ишонч туйғусини, иродали бўлишини ривожлантиради.



Велоспорт

Оёқ-қўллар ҳамда
елка мушакларини
ривожлантиради
ва

мустаҳкамлайди.

Организм
фаолиятини

тақомилига

етказиш учун ички

заҳираларни

сафарбар қилади.



От спорти

- Мушакларни мустаҳкамлайди;
- Чиройли қоматни шакллантиради;
- Руҳий саломатликка ижобий таъсир кўрсатади.



Спортнинг техник турлари бўйича машғулотлар (мотоспорт)

- Билимга
чанқоқликни,
техникага қизиқиш ва
уни севишни
шакллантиради.
- Экстремал
шароитларда
ҳамжиҳатликка ҳамда
интизомлиликка
чорлайди.





Бадий гимнастика

Аёллар спорти ҳисобланиб, спортнинг ёш турларидан биридир. Қизалоқларни бадий гимнастика билан шуғулланишга бериш 5 – 6 ёшлардан тавсия этилади. Бу ўринда тайёргарлик ишларини рақс элементларига бой бўлган махсус машқлар орқали болалар боғчасида бошлаш ўринлидир.

- Бадий гимнастика чиройли қоматни шакллантиради;
- Эгилувчанлик, эпчиллик, чидамлилиқни ошириб, одамни интизомли қилиб, танани мукаммаллаштиради;
- Чиройли ва нафосатли ҳаракат қилишга ўргатади ва ўзига бўлган ишонч ҳиссини пайдо қилади.

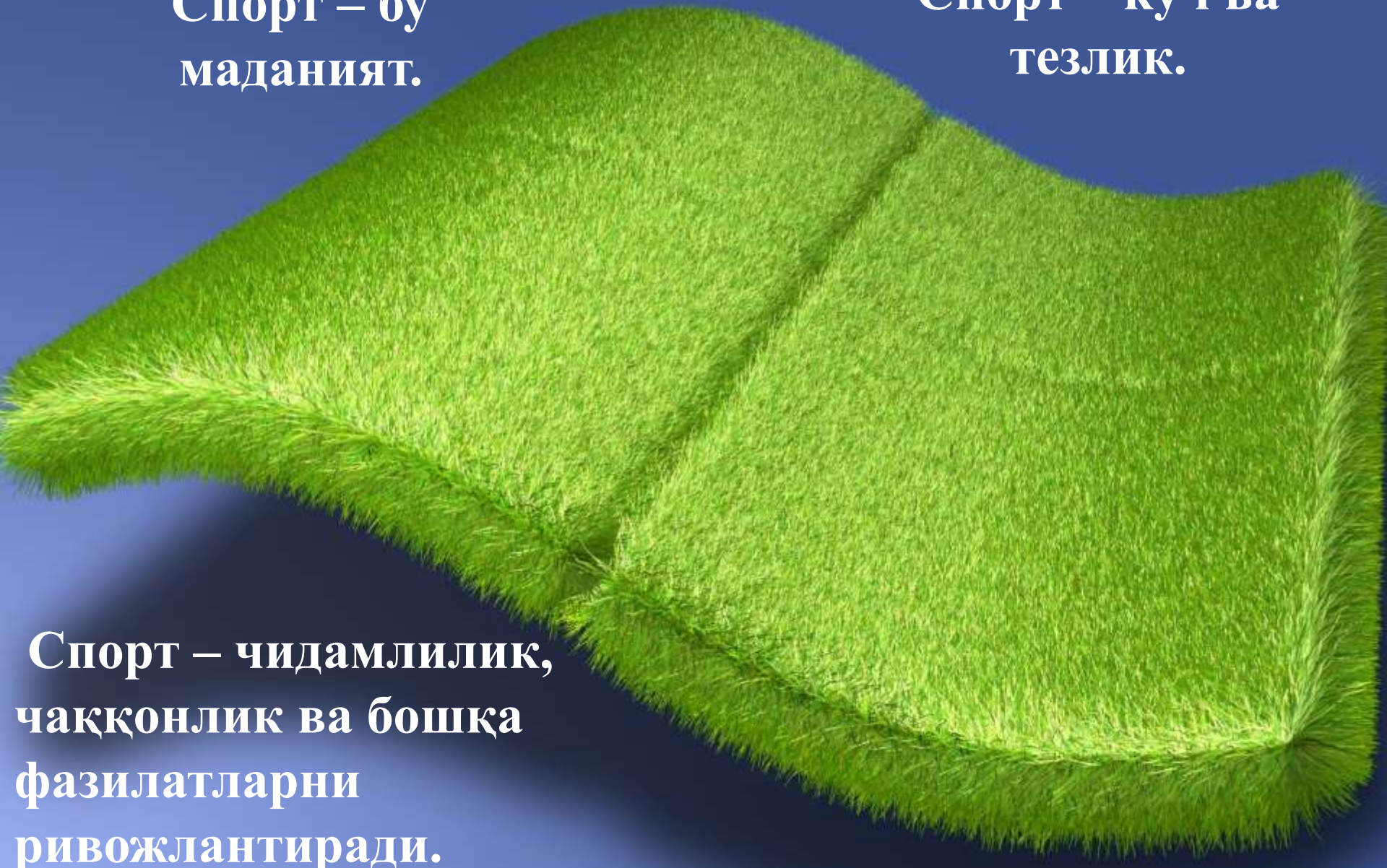


Бадий гимнастика

**Спорт – бу
маданият.**

**Спорт – куч ва
тезлик.**

**Спорт – чидамлилик,
чаққонлик ва бошқа
фазилатларни
ривожлантиради.**



**Инсон ўз
саломатлигини
ижодкоридир, унинг
учун курашиш
ЛОЗИМ.**

*Ёшликдан фаол турмуш
тарзини олиб бориш,
чиниқиш, жисмоний
тарбия ва спорт билан
шуғулланиш, соғлом
турмуш тарзи
талабларига амал қилиш
орқали саломатликка
тўлиқ эришиш мумкин.*



July

Спорт доимо
ҳамроҳингиз бўлсин!

