

ХАРАКАТ ТЕХНИКАСИНИ ЎЗЛАШТИРИШ ВА МУСТАХЖАМЛАШДА ТАНАНИ ФАЗОДАГИ, ВАҚТ БИРЛИГИ ИЧИДАГИ ХОЛАТЛАРИ ТАВСИФИ

*Абдуллаев Абдували,
Жисмоний тарбия назарияси кафедраси профессор в.в.б.
педагогика фанлари номзоди,
Умаров Жавлон
2-курс магистранти
Фарғона давлат университети*

Аннотация. Соҳа мутахасисларининг касбий назарий тайёргарлининг муҳим ҳаракатга ўргатиш жараёни ва унда ҳаракат техникасининг асоси ва звеноларини ўзлаштириш ва уни ижросида муҳим бўлган мавжуд тананинг ҳолатларининг тавсифи берилган. Бўлажак соҳа бакалаврлари ва магистрантлари, жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, спорт тренерлари учун мўлжалланган.

Калит сўзлар. Ҳаракат техникаси, звенолар, деталлари, фазо(бўшлик), вақт бирлиги, жисмоний билимлар, тана ҳаракатининг йўли, ҳаракатнинг шакли, ҳаракатнинг йўналиши, ҳаракатнинг амплитудаси

Жисмоний маданият таълими, тарбияси ва спорт назарияси мазмунида инсон танасининг ҳаракатлари тавсифи, вужуди аъзоларининг функцияси ҳақидаги махсус назарий билимлар муҳим аҳамият касб этиши ва уни фақатгина касбий назарий билимлар сифатида соҳа мутахасисларигина эмас, мавжуд жамият аъзоларининг барчаси эгаллаши зараурлиги, муаммога оид билимлар шунинг учун ҳам долзарблигини, ундан ҳарбир шахс умрининг сўнги дамларигача фойдаланиш мумкинлиги ҳақидаги билимлар берилган.

Уларни тавсифлаш махсус назарий билимларга эга бўлишни тақазо этади. Машҳур Рус олими XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошида яшаб ижод этган, кейинчалик “Жисмоний маданият назарияси фанининг отаси деган фахрий унвон соҳибига айланган П.Ф.Лесгафт “ ... ҳарбир инсон ўзи, фарзандлари ва замондошининг ҳаракатларини тавсифлашни ўрганиши ва таҳлил қила олиши“ - зарурлигини асослаб илк бор “жисмоний билимлар” тушунчасини фанга киритган.² Мамлакатимизда муаммога оид илмий изланишларни олиб борилмаганлиги, махсус адабиётларни тақчиллиги сабабли соҳа бакалаврлари ва магистрларини тайёрлашда касбий назарий тайёргарликнинг ушбу бўлимлари юзаки ўқитилаётганлигини “жисмоний маданият” ҳамда соҳанинг “спорт

² Абдуллаев А. “Жисмоний ҳаракатлар тавсифи” / Дарслик.“Classic” нашриёти, Фарғона - 2023/ 240 б.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

йўналиши' битирувчи курс талабаларидан анкета саволларига олган жавобларимиз фикримизни тасдиқлади.

Шунинг учун ҳам мақоламизда инсон жисмининг фазода, вақт бирлиги ичида намоён қилинадиган ҳаракатларидан: **тана ҳаракатининг йўли; ҳаракатнинг шакли; ҳаракатнинг йўналиши; ҳаракатнинг амплитудасидек** мавжуд махсус ҳаракат фаолиятлари тавсифини беришни мақоламизда мақсад қилдик. Инсон ҳаракат фаолиятларининг классификациясига кирувчи бошқа қатор ҳаракат фаолиятларининг муаллиф яратган жисмоний маданият бакалаврлари учун 2023 йили яратилган дарсликда ўқишни тавсия қиламиз.³

Жисмоний машқлар техникасини ўзлаштиришда, мустаҳкамлашда уни намойиш қилишда **тана ҳаракатининг йўли** (траекторияси) муҳим аҳамиятга эга. Амалиётда **тананинг фазодаги ҳолатини, ҳаракатнинг траекторияси** (йўли)га қараб тавсифлаймиз. Ҳаракатни бажаришда унинг ижроси учун лозим бўлган ҳаракат траекториясига эришилмаса, ҳаракат ижроси бўйича қўйилган мақсадга эришиш қийинлашади, вақтдан йутқазилади, ортиқча мушак зўриқишлари қилинади, меъеридан ортиқ энергия сарфи қилишга тўғри.

Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги, йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудасини лозим даражадагисини белгилай олинса, тана (ёки унинг қисмлари)ни ҳаракатининг йўли тўғри танлансагина ҳаракатнинг тўғри ўзлаштирилганлигининг самараси аниқ кўзга ташланади.

Инсон организмни **анатомиясининг турличалиги, тана аъзоларининг ривожланганлиги симметрияси** бир хил ҳаракатни бажаришни амалга оширишда ҳар бир индивид учун турлича, мувофиқ ҳаракат йўлини танлашни тақазо этишини билиш ва уни танлаш малакаси соҳа мутахассисининг касбий назарий тайёргарлиги билан боғлиқ.

Ҳаракатнинг шаклига қараб, уларнинг **тўғри чизик бўйлаб** бажарилмоқда деб хулоса қилишимиз мумкин. Аслида, кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас, балки оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳининг турли кўринишдаги - **эшилми, букилми, чўзилми, қисқарми, узунлигини ўзгартирмай(статик) энергия сарфлаш** ва бошқа шаклдаги ҳаракатлар тарзида бажарилишини гувоҳимиз.

Ҳаракат шаклини организмни энергия сарфлаши учун самарали томони юқори бўлиб, тананинг айрим қисимлари, маълум бўлақлардаги ҳаракатлар учун катта куч сарфлашлар билан бажариладиган ҳаракатларни бажариши осон (оз қувват сарфлаш) билан бажариш имкониятини яратилади. Масалан, боксчи зарбаси учун елка

³ Абдуллаев А. "Жисмоний ҳаракатлар тавсифи" / Дарслик."Classic" нашриёти. Фарғона - 2023/ 240 б.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

мускулларининг маълум қисмигина турлича ҳаракат шаклини намоён қилса бас, лозим бўлган кучга эга бўлган зарба ҳосил бўлади.

Ҳаракатнинг йўналиши. Машқнинг ижросидаги самара (эфект) шунда кўзга ташланадики, агар, мушаклар бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган ҳаракат йўналишини юзага келтира олсагина, машқ техникаси аниқ, равон бажарилишига гувоҳ бўламиз.

Масалан, қўлларни тирсақдан кўкрак олдига кафтларни пастга қилиб буккан ҳолда «*ривок*»ларнинг бажарилиши кўкрак мускулларини таранглатади ва бўшаштиради. Агар шу ҳаракатни тирсақни бир оз пастга туширсак, ҳаракат йўналиши ўзгарган ҳолда бажарилса машқ(ҳаракат) дан кутган натижага эриша олмаймиз. Машқдан кўзланган мақсад амалга ошмайди. Чунки, бундай ҳолатда ишлатишимиз лозим бўлган мушаклар гуруҳини ижрода иштирок этиши чегараланиб қолишини кузатамиз.

Баскетбол тўпини саватга тушириш учун тўпнинг йўналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш уни саватга тушиш имкониятини йўққа чиқариши мумкин.

Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сатҳига ёки бирор мўлжалига қараб белгиланади. Қўлни олдинга кўтаришда биз гавдага нисбатан унинг ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маълум баландликка ўрнатилган «планка» устидан ошириб ирғитишда, бизга мўлжал бўлиб планка хизмат қилади. *Жисмоний маданият ва спорт таълими амалиётида ҳаракатга ўргатиш жараёнида инсон танаси, пастга-юқорига, олдинга, орқага, ўнга, чапга томон йўналишларда ҳаракатланишини* кузатдик.

Ҳаракатнинг амплитудаси– ҳаракатнинг оғиши. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатига нисбатан ўнг ва чапга оғиши (градуслари) тушунилади.

Жисмоний маданият таълими ва тарбияси жараёнидаги ҳаракатга ўргатишда тананинг айрим қисмларининг оғиш ҳаракатлари одам орган ва тузилмаларининг анатомик имкониятларига мос кemasлиги оқибатини билиш муҳим аҳамиятга эга ёки мавжуд оғиш ҳаракатлари ҳаракатни бажаришда максимал оғишларни талаб қилмайди. Лекин, ҳаракат техникасини бажаришдаги бу жиҳатни билмаслик ортикча зўриқишларга сабаб бўлиши мумкин. Оғиш билан бажариладиган ҳаракатларда, машқларни бажаришда ортикча зўриқишлар бу бўлажак шикастланишларга замин яратиши кўп кузатилади. Шунинг учун оғиш ҳаракатлари, катта амплитуда талаб қилинадиган ҳаракатлар, фақат, ҳаракатга ўргатишнинг такомиллаштириш этапидаги машғулотларда бажариш тавсия қилинади. Чунки, таълимнинг бу этапида мушаклар ва бўғинларимиз катта амплитудадаги ҳаракатларни бажаришга тайёр бўлади.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Тўғри йўналишдаги ҳаракатнинг амплитудаси, масалан, оддий қадамлаб юришда унинг узунлиги (75см) ёки шартли белгисига қараб, оддий ўтиришларимиз мисолида - тўла ўтириш, ярим ўтиришдан амплитудаси билан фарқланади. Кузатишлар одам танасининг айрим қисmlарининг амплитудаси ўша тананинг бўғинлари, боғловчиларини эластиклиги, мушакларини, тана скелети суякларини узун, калталиги тенгдошлари билан бир хил машқни бажаришда турлича ҳаракат амплитудасини намоён қилишни талаби жисмоний маданият таълими, тарбияси жараёнида аниқ кўзга ташланиб қолади .

Анатомик жиҳатдан спорт тренировкаси жараёнидаги, турмуш тарзининг турли шароитида бажариладиган ҳаракатлар, катта кўзғалиш жараёни учун мослашмаган мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиши шикастланишга пойдевордир. Танланган ҳаракат амплитудаси бажариладиган ҳаракат фаолияти учун оғишни аутентлигини танлашда “онтогонез”нинг турли даври учун қўйиладиган талаблар мактаб ёшидалиқ даврида ўқитилиши муҳим аҳамиятга эга. Танланган ҳаракат амплитудаси қўйилган ҳаракат вазифалари талабларига жавоб бермаса, бундай ҳаракатлар аниқ ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз лозимки, соҳа мутахасисларининг касбий назарий тайёргарлининг энг муҳим компонентларидан бири саналмиш ҳаракатга ўргатиш жараёнидаги инсон танасининг фазо(макон)даги ҳолатларининг тавсифи инсон ҳаракати техникаси ва унинг асоси ва звеноларини ўзлаштириш ҳамда ҳаракатни(машқни) ни ижросида муҳим бўлган тананинг ҳолатларининг тавсифига мансуб билимларини ўқитилиши соҳа бакалаврлари ва магистрантлари, жисмоний тарбия фани ўқитувчилари, спорт тренерларининг касбий компитентлигини бойитади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ханкелдиев Ш.Х, Абдуллаев А. Ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, Ўқув қўл. “Фарғона”, 2010-228 б.
2. Абдуллаев А.”Болалар ва ўсмирлар спорт ўйинлари”/ ўқув қўлланма /Фарғона/.”Classic” нашриёти - 2024 й. 240 б.
3. Беков Б.В.,Акзамов С.Д. “Спорт педагогик маҳоратни ошириш”. Ўқув қўлланмаси, “Classic nashryot”, iФарғона .2023 145 б.