

JISMONIY MASHQLAR INSON HARAKATINING ASOSIY OMILI SIFATIDA.

I.Ro'zmatov. Talaba Yo'lchiboyev M.

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotasiya. Ushbu maqolada jismoniy mashqlar insonning harakatlanish amaliyotlari bo'lib, jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida bajarilishi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Hozirgi davrda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning soni nihoyatda ko'p bo'lib, ularning ko'pchiligi bir-biridan ham shaklan, ham mazmunan keskin farqlanishi haqida ma'lumotlar bilan boyitilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy xarakat jarayoni, jismoniy yuklamalari, jismoniy xarakata moslashish.

Tadqiqotning dolzarbligi. Jonajon yurtimiz istiqbolga erishgan ilk kunlardan oq, yurtboshimiz aholining tinchligi, osoyishtaligi va ularning farovon xayot kechirishi uchun barcha ezgu ishlarni xam amalga oshirishga kirishdi. Xususan, mamlakat axolisini yarmidan ko'progini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning bilim olishi va salomatligini mustahkxamlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalarni xam amalga oshirishga zamin yaratmoqda. Jumladan, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'grisida" gi qonunlarda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta'lim tizimining eng muxim majburiy kismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshir qilishi, jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida va aholi o'rtasida, xarbiy xizmatga chaqirish yoshiga etmagan yoshlarni jismoniy jixatdan tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan. Yoshlarni sportga jalb etish ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoat va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlar o'zining ijobiy samarasini bermoqda. Jismoniy mashqlar insonning harakatlanish amaliyotlari bo'lib, bular jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida bajariladi. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tashkillashtirilgan odamning harakatlanish faoliyatidir. Ushbu tushunchaning ma'nosi quyidagidan iborat. Inson amalga oshiradigan harakatlar xilma-xildir. Bular mehnat harakatlari, maishiy harakatlar va h.k. Harakatlarning yig'indisi yaxlit bir harakatga majassamlashadi, natijada bu

harakatlarda insonning tashqi dunyoga bo'lgan munosabati, uning ehtiyojlari va xisssiyotlari o'z aksini topadi.

Hozirgi davrda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning soni nihoyatda ko'p bo'lib, ularning ko'pchiligi bir-biridan ham shaklan, ham mazmunan keskin farqlanadi. Ushbu xilma-xillikda to'g'ri yo'lni topib olish va u yoki bu mashqni ishlatishda eng avval ularning mazmun-mohiyati borasida aniq tasavvurga ega bo'lmoq kerak.

Jismoniy mashqlarning mazmunini uning tarkibiga kiruvchi harakatlar va mashq davomida inson organizmida kechadigan asosiy jarayonlar tashkil qiladi va bu omillar mashq qiluvchiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu jarayonlar ham murakkab, ham xilma-xildir. Ularni turli xil nuqtai nazardan, ya'ni psixologik, fiziologik va boshqa yo'sindan mushohada etish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan olib qaraganimizda jismoniy mashqlar davrida organizm sekin holatga nisbatan funksional faoliyatning yuqori pog'onaga ko'tarishi bilan xarakterlanadi. Organizmdagi ushbu o'zgarish nihoyatda katta bo'lishi ham mumkin. Bu esa o'z navbatida mashqlarning xususiyatiga bog'liqdir.

Jismoniy mashqlarning mazmun-mohiyati pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, bunda alohida fiziologik, bioximik yoki boshqauzviy o'zgarishlar unchalik muhim emas, balki ular natijasida insoniy qobiliyatlarni muayyan maqsad tomon rivojlantirish va buni muayyan mahorat va bilimlarni shakllantirish bilan birgalikda olib borish alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida moddiy va psixologik hodisalarning haqqoniy birligidan kelib chiqqan va dialektika pozitsiyalaridan qurilgan taqdiridagina ularning mazmun-mohiyatini to'g'ri talqin etish imkoniyati vujudga keladi.

U yoki bu jismoniy mashqning ma'no jihatida xususiyatlar uning shaklini belgilab beradi. Jismoniy mashqning shakli uning ichki va tashqi tuzilishi, ya'ni uning shakllanishi jismoniy tarbiyalanishini belgilab beradi. Jismoniy mashqning ichki tuzilishi shu bilan xarakterliki, bunda organizmdagi harakatlanish jarayonlari muayyan mashq davomida bir-birlari bilan qanday bog'langan, ularning nisbati qanday, ularning birgalikda harakatlanish va o'zaro munosibligi bilan belgilanadi.

Masalan, yugurish davomida kuzatiladigan asab va muskullar o'zaro harakatlari, motor va vegetativ harakatlanishlar, shuningdek, turli energetik, aerobik va anaerobik, jarayonlarning munosibligi, masalan, shtanga ko'tarish davomida ko'rsatkichlardan bo'lishi mumkin. Jismoniy mashqning tashqi tuzilishi uning ko'zga ko'rinadigan shakllaridan biri va bu narsa ma'kon, zamon va dinamik harakatlarning o'zaro nisbati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqning shakli va mazmuni organik tarzda bir-biri bilan bog'langan bo'lib, bunda mazmun belgilovchi va harakatchanroq unsur bo'lib shakliga nisbatan muhimroq ahamiyatga egadir.

Demak, u yoki bu jismoniy mashqda muvaffaqiyatga erishish uchun eng avvalo uning mazmunini kerakli tarzda o'zgartirmoq kerak, hamda kuch, tezlik va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash asosida rganizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun shart-sharoit yaratish kerak. Bularning paydo bo'lishidan ko'p miqdorda mazmun elementlarining o'zgarishiga ham bog'liqdir, shu bilan birga mashkning shakli xam o'zgarib boradi. Shakl ham o'z navbatida mazmunga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jismoniy mashqlarning shakli to'liq bo'lmasa, buning natijasi o'laroq ichki imkoniyatlarni maksimal tarzda ifoda etish yo'lida to'siq paydo bo'ladi va aksincha, shakl mukammal bulsa, buning oqibatida jismoniy qobiliyatlardan effektiv tarzda foydalanish imkoniyati tug'uladi. Jismoniy mashqlarning shakli mustaqil ahamiyatga ega bo'ladi. Shu narsa ham ifodasini topadiki, mazmunan turlicha bo'lgan mashqlar umumiy xususiyatga ega bo'ladi. Masalan: bir maromda bajariladigan yugurish.

Jismoniy mashqlar bu harakatlanish amaliyoti va ularning majmui bo'lib, jismoniy tarbiya masalalarini xal etishga qaratilgan, hamda uning qonuniyatlariga binoan shakllangan va tashkillashtirilgan bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1.Ro'zmatov I.E. Talab Mamadaliyeva N.F “Bosqon uloqtirish texnikasining samaradorligini belgilovchi omillar” “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi

2.Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O 'zDJTI, 2005 yil - 300 b.

3.Siklik mashqlarni sport takomillashuv bosqichidagi sportchilar mashg'ulotning asosiy qismiga funksional moslashuvidagi ahamiyati. Qo'qon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi I.Ro'zmatov “Chirchiq 2023 y”