

JISMONIY MASHQLAR BASKETBOL MASHG'ULOTLARNING ASOSIY VOSITASI SIFATIDA

Aminov B.U.

Qo'qon DPI sport va harakatli o'yinlar kafedrasi dosent v.b. O'zbekiston

Annotatsiya Mazkur maqolada Jismoniy mashqlarning mazmuniga kiruvchi harakatlanish omillari harakatlar, amaliyotlarning asosiy xossalari, bunga uni bajarish davomida organizmdagi funksional tizimlarda hosil bo'lgan jarayonlar va bunda jismoniy xususiyatlarning ro'yobga chiqishi darajasi hamda psixologik jarayonlar namoyon bo'lishi kabi ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashklar, omillar, asosiy xossalari, funksional sistemalar, jismoniy rivojlanish, omil, sog'lomlashtiruvchi, inson o'z tanasini boshqarish, jismoniy kuch.

Аннотация В данной статье представлена информация о факторах движения, действий, приемов, входящих в содержание физических упражнений, процессах, формирующихся в функциональных системах организма при их выполнении, уровне реализации физических особенностей, проявлении психологических процессы.

Ключевые слова: Физические упражнения, факторы, основные свойства, функциональные системы организма, физическое развитие, факторы здоровья, управление своим телом, физические качества

ANNOTATION

This article provides information about the factors of movement, actions, techniques included in the content of physical exercises, the processes that form in the functional systems of the body during their implementation, the level of implementation of physical characteristics, and the manifestation of psychological processes.

Key words: Physical exercise, factors, basic properties, functional systems of the body, physical development, health factors, control of your body, physical qualities

Jismoniy mashqlarning samaradorligi eng avval ularning mazmuni bilan belgilanadi. Jismoniy mashklarning mazmuniga kiruvchi harakatlanish omillari, harakatlar, amaliyotlarning asosiy xossalari bo'lib, bunga uni bajarish davomida organizmdagi funksional tizimlarda hosil bo'lgan jarayonlar kiradi va bunda jismoniy

xususiyatlarning ro'yobga chiqishi darajasi hamda psixologik jarayonlar namoyon bo'ladi.

Muntazam bajarilib turiladigan jismoniy mashqlar tanada moslashuvchi funksional va morfologik o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bular esa o'z navbatida jismoniy rivojlanishning ko'rsatkichlari oshishiga omil bo'lib, kishi salomatligining holatiga ham xissa qo'shadi. Muvofiq shartlarda ular muhim sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'lib, maxsus hollarda esa maxsus ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar tarbiyaviy rolni ham bajaradi.

Jismoniy mashqlar yordamida inson o'z tanasini boshqarish salohiyatiga ham ega bo'lib, o'z jismoniy kuchini ishlatishga ham qodir bo'ladi. Bular yordamida hayot uchun muhim bulgan harakatlanish omillari shakliy jihatidan o'rganish imkoniyati paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlarning mazmuni ularning shaxsga bo'lgan ta'sirini belgilaydi.

Bu mashqlar ko'p hollarda shaxsga oid bulgan bir qator sifatlarning g'ayrioddiy tarzda namoyon bo'lishiga turtki bo'ladi. o'z xissiyotini boshqarish davomida inson o'zida hayot uchun nihoyatda qimmatli bo'lgan shaxsiy sifatlarni paydo qiladi, masalan, shijoat, qat'iyat, mehnatsevarlik va dadillik.

Har qanday jismoniy mashqning majmuini odatda insonga ta'sirlanishning butun bir mazmuni bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy uchun kasbiy jihatdan shu narsa nihoyatda muhimki, u ishlayotgan mashqni pedagogik nuqtai nazardan har tomonlama baholay bilsin, uning turli jabhalarini ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarda ishlatish imkoniyatlarini chamalab chiqa olsin.

U yoki bu jismoniy mashkning mazmun xususiyatlari uning shaklini belgilab beradi. Jismoniy mashqning shaklida uning ichki va tashki tuzilishi namoyon buladi. tuzilma, tashkillashtirish uslubi.

Jismoniy mashqning ichki strukturasi turli xil jarayonlarning qonuniy munosibligi bilan xarakterlanadi. Bu jarayonlar harakatlanish amaliyotlarining bajarilishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarning tashki strukturasi esa uning zahiriy shakli bo'lib, bunda harakatlanishning makon, vaqt va kuch ishlatish parametrlarining ma'lum bir munosibligi bilan xaraterlanadi.

Mashg'ulotlarning asosiy vositalarini ishlatish uslublar.

Har qanday harakatlanish amaliyotini o'rganish jarayonida ma'lum darajada poyoniga yetgan bosqichlarni ajratsa bo'ladi va qobiliyatining shakllanishidagi muayyan davrlariga to'g'ri keladi. Agarda harakat o'qitish davomida ozmi-ko'pmi mukammal mahorat darajasiga yetkazilgan bo'lsa, uning shakllanishi uch bosqichdan iborat bo'ladi. Va bu bosqichlar tarbiyaviy masalalar jihatidan ham bir biridan fark qiladi.

Birinchi bosqichda harakatlanish amliyoti o'rganiladi. Bunda harakatlanish tatikasini umumiy shaklda bajarish qobiliyati shakllanadi.

Ikkinchi bosqichda o'rganish jarayoni chuqurroq va batafsilroq xususiyatga ega bo'ladi. Natijada ushbu bosqichda harakatlanish mahorati aniq shaklga keladi va kisman odat tusiga kirib qoladi.

Uchinchi bosqichda harakatlanish amaliyotining mustaxkamlanishi va tobora takomillashishi ta'minlanadi, buning natijasida mustahkam mahorat shakllanadi: o'qitilayotgan shaxs shunday sifatlarga ega bo'ladiki, bular yordamida ushbu mahoratni harakatlanish amaliyotining turli holatlarida maqsadga muvofiq tarzda ishlatish imkoniyati hosil bo'ladi.

O'z-o'zidan ravshanki, mazkur tushuntirish ta'lim jarayonining eng umumiy sxemasidir xolos, aslida esauning strukturasi mashg'ulotlarning yo'nalishi, o'rganilayotgan harakatlarning xususiyatlari hamda o'qitilayotgan talabalarning qandayligiga qarab belgilanadi.

Masalan yoppasiga umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida olib boriladigan ta'lim jarayoni asosan birinchi va ikkinchi bosqichlarda amalga oshiriladi. Xuddi shu narsa harakatlanish amaliyotlariga o'rgatish mobaynida ham kuzatiladi va bunda ushbu alomatlar asosiy harakatlanish mashqlariga deoncha sifatida qo'llaniladi. Boshqa hollarda esa uchinchi bosqich muhimroq ahamiyatga ega bo'lishi mumkin va bu narsa sport mashg'ulotlari uchun ayniqsa, xarakterlidir.

Dastlabki o'rganish bosqichida ko'zlanadigan maqsad bu harakatlanish amaliyoti texnikasining asoslarini o'rganish hamda ushbu harakatlarni juda bo'lmaganda oddiy shaklda bajarish qobiliyatini shakllantirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish yo'lida xususiy masalalar quyidagilardan iborat:

- a) Harakatlanish amaliyoti va unga ega bo'lish haqidagi tushunchani hosil qilish;
- b) Harakat texnikasining qismlari (faza yoki elementlari) o'rganish;
- c) Harakatlanish amaliyotining umumiy ritmikasini shakllantirish;
- d) Kerak bo'lmagan harakatlar va ijro texnikasining qo'pol buzilgan formalarini bartaraf etish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. .. Turkiston.- 1997. - 1 oktyabr.
2. Abdumalikov R., Abdullayev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
3. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnyye igrы. Toshkent, Ibn Sino, 1991.

4. Bayirbekov M. Pedagogicheskiy kontrol spetsializirovannykh nagruzok pryzhkovoy napravlenosti voleybolistov vysshey kvalifikatsii v sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnoy, Avtoref. k.p.n., T., 2002 g., 23 s.

5. G'aniyeva F.V. Xujumda jamoa bo'lib harakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashklar. Usl.kullanma. 1998. 164 b.

