

**Ажимов Ерадил Абдимуратович**

*Қорақалтоғистон Республикаси*

*халқ таълими ходимларини кайта тайёрлаш*

*ва уларнинг малакасини ошириш институти*

*«Амалий фанлар ва мактабдан ташқари таълим»*

*кафедраси катта ўқитувчиси*

*Нукус шаҳари*

**Ажимов Ерадил Абдимуратович**

*Старший преподаватель*

*Института переподготовки и повышения квалификации работников народного образования*

*Республики Каракалтакстан, г. Нукус*

## ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР МАШЎУЛОТЛАРНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАСИДИР

### ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

#### PHYSICAL EXERCISES IS THE MAIN SOURCE OF PHYSICAL EDUCATION

**Аннотация.** Жисмоний машқнинг шакли ва мазмуни органик тарзда бир-бири билан боғланган бўлиб, бунда мазмун белгиловчи ва ҳаракатчанроқ унсур бўлиб шаклига нисбатан муҳимроқ аҳамиятга эгадир.

**Калит сўзлар:** организм, жисмоний тарбия, жисмоний машқ, ҳаракат.

**Аннотация.** Существует физическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

**Ключевые слова:** организм, физическое воспитание, физические упражнения, движения.

**Abstract.** There is a physical classification of exercises in which whole various muscular activity are joined into separate groups of exercises by physiological features.

**Key words:** organism, physical exercises, physical education, attempt.

**Ж**исмоний машқлар инсоннинг ҳаракатланиш амалиётлари булиб, булар жисмоний тарбия вазибаларини амалга ошириш мақсадида бажарилади. Бошқача қилиб айтганда, бу жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ ташкиллаштирилган одамнинг ҳаракатланиш фаолиятидир. Ушбу тушунчанинг маъноси қуйидагидан иборат. Инсон амалга оширадиган ҳаракатлар хилма-хилдир меҳнат ҳаракатлари, маиший ҳаракатлар ва ҳ.к. ҳаракатларнинг йиғиндиси яхлит бир ҳаракатга мажассамлашади, натижада бу ҳаракатларда инсоннинг ташқи дунёга бўлган муно-

сабати, унинг эҳтиёжлари ва ҳиссиётлари ўз аксини топади. Хозирги даврда қулланиладиган жисмоний машқларнинг сони ниҳоятда кўп булиб, уларнинг кўпчилиги бир-биридан ҳам шаклан, ҳам мазмунан кескин фарқланади. Ушбу хилма-хилликда тўғри йўлни топиб олиш ва у ёки бу машқни ишлатишда энг аввал уларнинг мазмун-моҳияти борасида аниқ тасаввурга эга бўлмоқ керак.

Жисмоний машқларнинг мазмунини унинг таркибига кирувчи ҳаракатлар ва машқ давомида инсон организмда кечадиган асосий жараёнлар ташкил

килади ва бу омиллар машқ килувчига ўз таъсири-ни кўрсатади. Бу жараёнлар ҳам мураккаб, ҳам хил-ма-хилдир. Уларни турли хил нуқтаи назардан, яъни психологик, физиологик ва бошқа йўсиндан мушоҳада этиш мумкин.

Физиологик нуқтаи назардан олиб қараганимизда жисмоний машқлар даврида организм секин ҳолатга нисбатан функционал фаолиятнинг юкори поғонага кўтариши билан характерланади. Организмдаги ушбу ўзгариш нихоятда катта бўлиши ҳам мумкин. Бу эса ўз навбатида машқларнинг хусусиятига боғлиқдир.

Жисмоний машқларнинг мазмун-моҳияти педагогик нуқтаи назардан қаралганда, бунда алоҳида физиологик, биохимик ёки бошқа узвий ўзгаришлар унчалик муҳим эмас, балки улар натижасида инсоний қобилиятларни муайян мақсад томон ривожлантириш ва буни муайян маҳорат ва билимларни шакллантириш билан биргаликда олиб бориш алоҳида аҳамият касб этади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида моддий ва психологик ҳодисаларнинг ҳаққоний бирлигидан келиб чиққан ва диалектика позицияларидан қурилган тақдирдагина уларнинг мазмун-моҳиятини тўғри талқин этиш имконияти вужудга келади.

У ёки бу жисмоний машқнинг маъно жиҳатида хусусиятлар унинг шаклини белгилаб беради. Жисмоний машқнинг шакли унинг ички ва ташқи тузилиши / яъни унинг шаклланиши жисмоний тарбияланиши / ни белгилаб беради. Жисмоний машқнинг ички тузилиши шу билан характерлики, бунда организмдаги ҳаракатланиш жараёнлари муайян машқ давомида бир-бирлари билан қандай боғланган, уларнинг нисбати қандай, уларнинг биргаликда ҳаракатланиш ва ўзаро муносиблиги билан белгиланади. Масалан, югуриш давомида кузатиладиган асаб ва мускуллар ўзаро ҳаракатлари, мотор ва вегетатив ҳаракатланишлар, шунингдек, турли энергетик /аэробик ва анаэробик/ жараёнларнинг муносиблиги, масалан, штанга кутариш давомида курсаткичлардан булиши мумкин. Жисмоний машқнинг ташқи тузилиши унинг кўзга кўринадиган шакллари-дан бири ва бу нарса макон, замон ва динамик ҳаракатларнинг ўзаро нисбати билан характерланади.

Жисмоний машқнинг шакли ва мазмуни органик тарзда бир-бири билан боғланган бўлиб, бунда мазмун белгиловчи ва ҳаракатчанрок унсур бўлиб шаклига нисбатан муҳимроқ аҳамиятга эгадир.

Демак, у ёки бу жисмоний машқда муваффақиятга эришиш учун энг аввало унинг мазмуний томонини керакли тарзда ўзгартирмоқ керак, ҳамда куч, тезлик ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш асосида организмнинг функционал имкониятларини ошириш учун шарт-шароит яратиш керак. Буларнинг пайдо бўлишидан кўп миқдорда мазмун элементларининг ўзгари-

шига ҳам боғлиқдир, шу билан бирга машқнинг шакли ҳам ўзгариб боради. Шакл ҳам ўз навбатида мазмунга таъсир кўрсатиши мумкин. Жисмоний машқларнинг шакли тўлиқ бўлмаса, бунинг натижаси ўлароқ ички имкониятларни максимал тарзда ифода этиш йўлида тўсиқ пайдо бўлади ва аксинча, шакл мукамал бўлса, бунинг оқибатида жисмоний қобилиятлардан эффе-ктив тарзда фойдаланиш имконияти туғилади. Жисмо-ний машқларнинг шакли мустақил аҳамиятга эга бу-лади. Шу нарса ҳам ифодасини топадики, мазмунан турлича бўлган машқлар умумий хусусиятга эга бўла-ди. Масалан бир маромда бажариладиган югуриш.

Жисмоний машқлар бу ҳаракатланиш амалиёти ва уларнинг мажмуи бўлиб, жисмоний тарбия масалалари-ни хал этишга қаратилган, ҳамда унинг қонуниятларига биноан шаклланган ва ташкиллаштирилган бўлади.

Жисмоний машқларнинг самарадорлиги энг ав-вал уларнинг мазмуни билан белгиланади. Жисмо-ний машқларнинг мазмунига кирувчи ҳаракатланиш омиллари /ҳаракатлар, амалиётлар/нинг асосий хоссалари бўлиб, бунга уни бажариш давомида орга-низмдаги функционал системаларда ҳосил бўлган жа-раёнлар киради.

Агарда ҳаракат ўқитиш давомида озми-кўпми мукамал маҳорат даражасига етказилган бўлса, унинг шаклланиши уч босқичдан иборат булади. Ва бу босқичлар тарбиявий масалалар жиҳатидан ҳам бир-биридан фарк қилади.

Биринчи босқичда ҳаракатланиш амалиёти ўр-ганилади. Бунда ҳаракатланиш татикасини умумий шаклда бажариш қобилияти шаклланади. Иккинчи босқичда ўрганиш жараёни чуқурроқ ва батафсилроқ хусусиятга эга бўлади. Натижада ушбу босқичда ха-ракатланиш маҳорати аниқ шаклга келади ва қисман одат тусига кириб қолади. Учинчи босқичда ҳа-ракатланиш амалиётининг мустаҳкамланиши ва тобора такомиллашиши таъминланади, бунинг натижасида мустаҳкам маҳорат шаклланади: ўқитилаётган шахс шундай сифатларга эга бўладики, булар ёрдамида ушбу маҳоратни ҳаракатланиш амалиётининг турли ҳолатларида мақсадга мувофиқ тарзда ишлатиш им-конияти ҳосил булади.

Ўз-ўзидан равшанки, мазкур тушунтириш таълим жараёнининг энг умумий схемасидир холос, аслида эса унинг структураси машғулотларнинг йўналиши, ўрга-нилаётган ҳаракатларнинг хусусиятлари ҳамда ўқити-лаётган талабаларнинг қандайлигига қараб белгилана-ди. Масалан ёшпасига умумий жисмоний тайёргарлик шаклида олиб бориладиган таълим жараёни асосан биринчи ва иккинчи босқичларда амалга оширилади. Худди шу нарса ҳаракатланиш амалиётларига ўрга-тиш мобайнида ҳам кузатилади ва бунда ушбу аломат-лар асосий ҳаракатланиш машқларига дебоча сифати-

да қўлланилади. Бошқа ҳолларда эса учинчи босқич муҳимроқ аҳамиятга эга бўлиши мумкин ва бу нарса спорт машғулоти учун айниқса, характерлидир.

Дастлабки ўрганиш босқичида кузланадиган мақсад бу ҳаракатланиш амалиёти техникасининг асосларини ўрганиш ҳамда ушбу ҳаракатларни жуда бўлмаганда оддий шаклда бажариш қобилиятини шакллантиришдан иборат. Ушбу мақсадга эришиш йўлида хусусий масалалар қуйидагилардан иборат а) арақатланиш амалиёти ва унга эга бўлиш ҳақидаги тушунчани ҳосил қилиш б) ҳаракат техникасининг қисмлари /фаза ёки элементлари/ урганиш в) ҳаракатланиш амалиётининг умумий ритмикасини шакллантириш г) керак бўлмаган ҳаракатлар ва ижро техникасининг қўпол бузилган формаларини бартараф этиш.

#### **Ўйин тайёргарлигининг вазифалари**

1. Кучни тақсимлай билиш маҳоратини такомиллаштириш, яъни ўз кучи ва имкониятларини мумкин қадар мужассамлаштириш олиш салоҳиятини шакллантириш, кескин ҳаракатланиш фаолиятидаги даврларни уйғунлаштириш олиш.

2. Индивидуал ҳаракатларни ва жамоадаги шериклар билан ҳаракатларни такомиллаштириш, бу эса ишлаб чиқилган режани амалга оширишда ўз аксини топади. Фойдаланган асосий тактик системаларни, комбинацияларни ва уларнинг вариантларини такомиллаштириш.

Ўйин тайёргарлигини таъсирчанлигини қўллаш мақсадга мувофиқдир:

1. Таълимий ўйинга ўйинни олиб бориш билан боғлиқ бўлган танланган схемани амалга ошириш ёки бўлмаса, энгиллаштирувчи факторларни энгиш билан бирга режалаштирилган ўзаро ҳаракат системаси билан боғлиқ бўлган топшириқларни киритиш.

2. Бўлажак асосий рақибларни имконий тактик режаси бўйича ҳаракат қилувчи шериклар билан таъминлаб ўйинни ўтказмоқ.

3. Заҳирадаги ўйинчиларни вақти-вақти билан жамоанинг асосий таркибига киритиб туриш ва улардан олинган тактик топшириқни бекаму қўст бажаришни талаб қилиш.

4. Баъзи бир тактик комбинациялар вавариантларни олдиндан шаклланган сигналлар бўйича бошқа тактик комбинация ва вариантларга ўзгартириб туриш йўлини қўллаш.

Мусобақага оид тажрибакор спортчиларни ўқув машғулоти жараёнида асосий ўринни эгаллайди. Назарий нуктаи назардан мусобақалар тайёрловчи иккинчи даражали ва асосий тоифаларга булинади. Улар расмий, ўртоқлик, синов ва намойиш этиладиган хилларга бўлинади. Тайёргарлик даври вавазифаларига қараб, мусобақаларнинг вазифаси ва аҳамияти ўзгартириб туради у ёки бу шаклни тиклаш мобайнида олдинга қўйилган вазифаларни бажариш устидан назорат омилларини аниқ белгилаш ниҳоятда муҳимдир.