

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

MAMAJONOV DILSHODBEK ADXAMOVICH

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA
METODIKASI**

(jismoniy tarbiyaning vositalari)

60112200-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun

Namangan - 2023

Mamajonov, D.A.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Namangan. 2023. -198 b.

Ushbu o‘quv qo‘llanma Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 27-martdagi 68-sonli buyrug‘iga asosan 60112200-jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun tavsiya etilgan bo‘lib, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fani o‘quv dasturiga mos holda tayyorlangan. Unda jismoniy tarbiyaning asosiy va qo‘shimcha vositalari hisoblangan jismoniy mashqlar, ularning klassifikatsiyasi, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigiyenik omillar hamda ushbu vositalarning ta’sirini belgilovchi omillar haqida bayon etilgan. Shuningdek, o‘quv qo‘llanmadan, o‘tilganlarni takrorlash uchun nazorat savollari, testlar va glossariylar ham o‘rin olgan.

Taqrizchilar

- B.Boyboboyev, NamDU dotsenti
- S.Niyazov, ADU dotsenti

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi uzluksiz ta'lim tizimi muassasalarini yangi avlod o'quv adabiyotlari bilan ta'minlash, o'quvchi-talabalarni komil inson qilib tarbiyalashga qaratilgan darsliklar va o'quv adabiyotlarini yaratish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida yaratilgan sifatli darslik va o'quv qo'llanmalar bilan to'liq ta'minlash vazifasi turibdi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi. Boshqacha aytganda hatto ta'lim oluvchilarni sifatli darslik bilan o'qitayotgan oddiy o'qituvchi ham yaxshi o'qituvchiga aylanishi mumkin. Ya'ni, yaxshi o'qish ham, samarali o'zlashtirish ham o'quv adabiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday fanni o'qitish va o'zlashtirish bevosita shu predmetga doir tushuncha va atamalarining mohiyatini teran anglash bilan bog'liq. Chunki, tushuncha va atamalar mazmuni yig'indisi o'quv fanining o'zagini tashkil qiladi. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezoni va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar insonning jismoniy va ruhiy holatini o'zgartirishning juda kuchli vositasidir. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar salomatlikni mustahkamlaydi, jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi, jismoniy tayyorgarlik va ish faoliyatini oshiradi, inson tanasining funktsional tizimlarini yaxshilaydi. Muntazam jismoniy mashqlar, sport bilan shug'ullanish jarayonida, qoida tariqasida, yurak hajmining o'sishi kuzatiladi va jismoniy faoliyatning turli shakllari yurak faoliyatini yaxshilash uchun turli xil imkoniyatlarga ega. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya vositalaridan nazoratsiz va tizimsiz foydalanish samarasiz bo'lib, ayrim hollarda sog'likka tuzatib bo'lmaydigan zarar yetkazishi mumkinligini tushunish zarur.

Shuningdek, havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy neʼmat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga koʻnikish, tayyor boʻlish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning inomi - havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanib (ochiq havoda, quyosh nuri ostida) jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish mashgʻulotlari olib boriladi. Choʻmilish oftobda toblanish, havoning issiq-sovugʻi jismoniy mashqlar bilan inson organizmiga turlicha taʼsir koʻrsatadi. Mashgʻulotlar davomijda bu vositalardan tizimli foydalanishning muhim ahamiyati bor.

Bundan tashqari, gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasi tadbirlarini oʻz ichiga olib, mehnat gigenasi, ovqatlanish, dam olish va tashqi muhitning omillari va boshqalardan jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mashq qilish, trenirovka) mashgʻulotlari gigienik talab va normalarga rioya qilishni taqazo etadi. Ular jismoniy mashqlar taʼsirchanligini, samaradorligini oshirishi ilmiy, amaliy jihatdan isbotlangan.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillarni ratsional qoʻllash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Biz tomonimizdan tayyorlangan “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” nomli oʻquv qoʻllanma jismoniy madaniyat taʼlim yoʻnlishi boʻyicha tahsil oladigan talabalar uchun oʻquv dasturiga muvofiq xorijiy adabiyotlar asosida qayta takomillashtirildi.

Oʻquv qoʻllanmaning yaratilishida asosiy boblari va mavzularini yoritishda muqaddam nashr etilgan ilmiy-nazariy va uslubiy maʼlumotlari hamda xorijda yaratilgan oʻquv qoʻllanmalar asos boʻlib xizmat qildi.

I-BOB. JISMONIY MASHQLAR

Tabiatda har bir jonzoʻtning, qolaversa, ularning yetakchi vakili insonning jismi ham tarbiyaga muxtoj va uni amalga oshirishda maxsus vositalardan foydalaniladi. Tarbiya koʻrmagan organizm faoliyatidagi samaradorlik tarbiya koʻrganlarnikiga nisbatan aytarli darajada past boʻlishi hozirgi kunning tadqiqotlari orqali isbotlangan.

Inson organizmida kechadigan qarish jarayoni qonuniyat. Uning organlari va tuzilmalarining xizmatini susayishini tezlashishi tabiiy. Yosh oʻtgan sari organizmida turli xildagi kasalliklarni yuzaga kelishi jarayoni uchun asta sekinlik bilan zamin yuzaga keladi. Vaqtdan oldin qarish, salomatlikni saqlash vositalariga oid nazariy bilim va amaliy malakalarga ega boʻlish soha mutaxassisining kasbiy - nazariy va kasbiy amaliy tayyorgarligi xisoblanadi.

Jismoniy madaniyat taʼlimi va tarbiyasi jarayoni koʻp yillik va koʻp qirrali ekanligini dasturning oldingi mavzularda oʻrganganmiz. Bu jarayonning asosiy vositasi sifatida individning oʻzi, ongli ravishda, ixtiyor qilib, maqsadli bajaradigan, ixtiyoriy harakatlar (jismoniy mashqlar)dan, tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya vositalari

- bu odamlarning jismoniy tarbiyasiga taʼsir qilish jarayonida uni takomillashtirish uchun foydalaniladigan obʼektlar, shakllar va harakatlar majmuidir.

Bugungi kunga qadar jismoniy tarbiya amaliyotida quyidagi turlardan iborat boʻlgan barcha vositalar toʻplami shakllantirilgan:

- jismoniy mashq;
- tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalanish - chiniqish, suv protseduralari, havo vannalari, quyosh nurlaridan oqilona foydalanish va boshqalar;
- gigiena omillaridan foydalanish – kun va mehnat tartibi, dam olish, ovqatlanish, shaxsiy va jamoat gigiena qoidalariga rioya qilish va boshqalar;
- maxsus tayyorlangan inventar, texnik vositalar va oʻquv qurollari;

- ideomotor, psixogen va autogen vositalar - harakatlarni, ular bilan bog'liq hislarni, harakatlarni bajarishga psixologik munosabat usullarini yoki ularni amalga oshirgandan so'ng tezroq va yaxshiroq tiklanishga hissa qo'shishni aqliy takrorlash uchun vazifalarni bajarish.

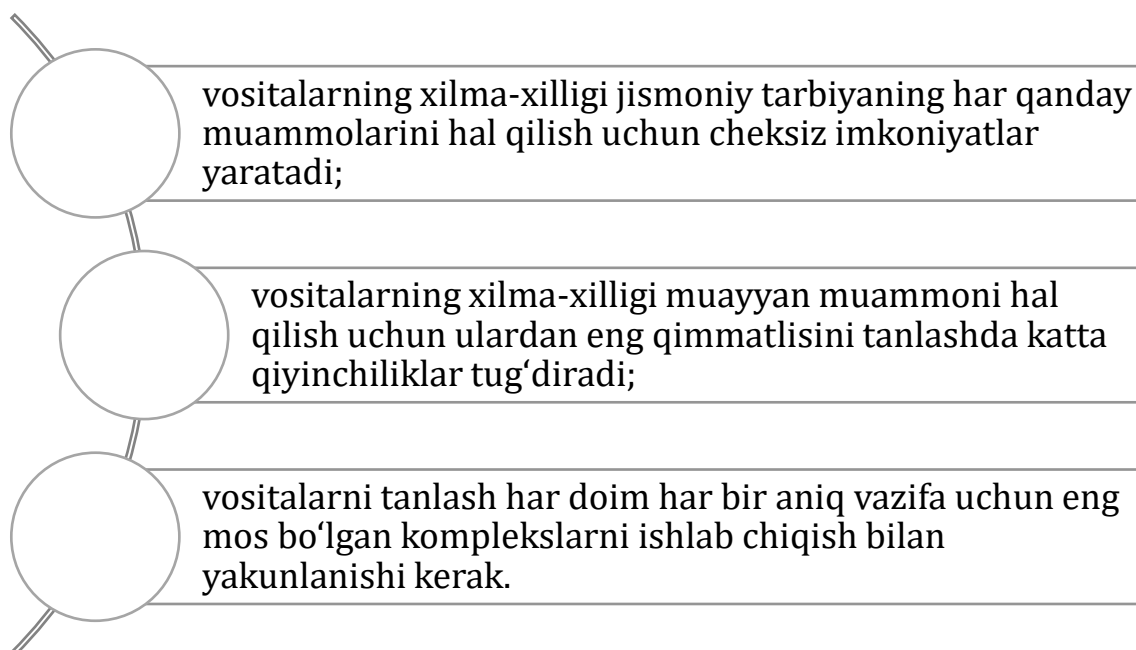
Jismoniy tarbiyaning asosiy o'ziga xos vositalari jismoniy mashqlar, yordamchi vositalar tabiatning shifobaxsh kuchlari va gigienik omillardir.

Jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks tarzda qo'llash kerakligini doimo yodda tutish kerak. Faqat ularni kompleks ishlatish tanaga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatishi va jismoniy tarbiyaning barcha muammolarini muvaffaqiyatli hal etishi mumkin.

Jismoniy tarbiya vositalarining to'liq ko'lamini bilish sizga quyidagilarga imkon beradi:

- jismoniy tarbiyaning muayyan aniq vazifalarini hal qilish uchun ulardan eng samaralisini tanlash;
- har xil turdagi vositalarning turli kombinatsiyalarini yaratish;
- jismoniy mashqlarning yangi komplekslari va tizimlarini maqsadli ishlab chiqish.

Ushbu turdagi vositalarning har biri o'ziga xosligi va ta'sirining xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Shu sababli quyidagi muhim fikrlarni hisobga olish kerak!



1.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida tutgan o'рни va ahamiyati

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotidagi “mashq” atamasi ikki tomonlama ma'noga ega. Ular, birinchi navbatda, jismoniy tarbiya vositasi sifatida rivojlangan harakat faoliyatlarining ayrim turlarini belgilaydi; ikkinchidan, jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillariga muvofiq, bu harakatlarni qayta takrorlash jarayoni. “Mashq” atamasining bu ikki ma'nosi nafaqat o'zaro bog'liq, balki bir-biriga mos keladi. Biroq, birinchi holatda, biz jismoniy tarbiya jarayonida insonning jismoniy holatiga nima (qaysi orqali) ta'sir qilishi haqida gapiramiz; ikkinchisida - bu ta'sir qanday (qanday usul bilan) amalga oshirilganligi haqida. Ushbu ma'nolarni chalkashtirmaslik uchun terminologik tushuntirish kiritiladi: birinchi holatda “jismoniy mashqlar” atamasi, ikkinchisida “mashq usuli” atamasi qo'llaniladi.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar - bu insonning jismoniy rivojlanishi uchun yaratilgan va qo'llaniladigan harakat faoliyati. Har bir harakat faoliyatini jismoniy mashqlar deb atash mumkin emas. Jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishga qaratilgan va uning qonuniyatlariga bo'ysunadigan harakatlarga jismoniy mashqlarni tashkil qiladi. Jismoniy mashqlar o'ziga xos xususiyatlarga ega:

- | | |
|---|--|
| 1 | • Jismoniy mashqlar pedagogik vazifani hal qiladi (boshqacha aytganda, jismoniy mashqlar, shaxsiy jismoniy takomillashtirishga qaratilgan), mehnat faoliyati bilan ishlab chiqarish vazifasi hal qilinadi (ya'ni, harakat ishlab chiqarish faoliyati sub'ektiga qaratilgan). |
| 2 | • Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq amalga oshiriladi, bu bir tomondan, inson organizmiga eng samarali ta'sir ko'rsatsa, ikkinchi tomondan, eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishga imkon beradi. Mehnat faoliyati ishlab chiqarish qonunlariga muvofiq amalga oshiriladi. |
| 3 | • Faqat jismoniy mashqlar tizimlari insonning barcha organlari va tizimlarining optimal nisbatda rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratadi. Mehnat faoliyatlari o'z ixtisosligi tufayli insonning jismoniy rivojlanishiga har tomonlama ta'sir ko'rsata olmaydi. |

Jismoniy mashqlar tarixan gimnastika, o‘yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida foydalanib kelingan va hozirda ham foydalanilmoqda. “Jismoniy mashq” atamasi jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalaridan biri. Tushunchasining ta’rifi qator mualliflar tomonidan turlicha ifodalangan.

A.D.Novikov, L.P.Matveev, B.A.Ashmarin, B.A.Shiyan va boshqa qator mualliflar – “Jismoniy mashq - jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir” deb ta’rif berganlar. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o‘yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, uslubiyotlari majmuasi to‘plandi va hozirgi kun davomida uning mazmuni to‘ldirilmoqda.

Jismoniy mashq

- jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir

Qator darsliklarda (A.D.Novikov, L.P.Matveev, B.A.Ashmarin va boshqalar) jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixi, ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to‘g‘ri keladi deb, ularning ob‘ektiv va sub‘ektiv sabablarini ochib berishga harakat qilingan.

Jismoniy mashqning vujudga kelishida ob‘ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to‘ydirish maqsadida ov qilishi, sub‘ektiv sabab sifatida esa asta sekinlik bilan uning ongining shakllanishi jarayoni qabul qilingan.

Ibtidoiy ov qilish qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odamlar o‘z o‘ljasini (ovini) holdan toydirguncha quvlaganlar. Bu ovchining organizmiga katta jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lish talabini yuklagan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo‘lmaganlarning o‘zlari oviga yem bo‘lganlar. Keyinchalik ibtidoiy odamlar gala-gala bo‘lib yashashga o‘tganlaridan so‘ng, yakka ov qilishdan ko‘ra ovga jamoa bo‘lib chiqishning afzalligini tushuna boshlaganlar. Bu esa ibtidoiy odamning ongi shakllana boshlaganligini ko‘rsatardi.

Asta sekinlik bilan ibtidoiy odam qurollar: tosh, uchiga qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho‘p bilan nomigagina berkitilib qo‘yilgan choxlar va boshqalardan foydalanishni o‘rgana boshlaganlar. Bu ijtimoiy ong shakllanishidan guvohlik berar edi.

Ovda ishtirok eta olmay qolgan qabila urug‘ining qariyalari yoshlarga toshni nishonga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildirishda qatnasha boshladilar, bu bilan tarbiyaga, inson jismi tarbiyasining ta’lim jarayonining dastlabki elementlari yuzaga kela boshladi.

Keyinchalik uloqtirish, quvib yetish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlandi. Bunga jismoniy mashqlarning hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qarala boshlandi.

Hozirgi kunga kelib, bu mashqlar ayni paytdagi yengil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda.

Jismoniy mashqlar xillarining ko‘payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta’sir ko‘rsatdi. Shuning uchun ham mehnat faoliyatida foydalaniladigan harakatlar kasbiy jismoniy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yishda keng ko‘lamda ishlatilmoqda.

Tarbiya amaliyotida asosan, mehnat faoliyatida qo‘llaydigan harakatlarini ko‘proq mashq qiladi. Ma’lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma’lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi, harbiy faoliyatdagi, san’atdagi ongli ravishda bajariladigan o‘yinlar, raqslar, ixtiyoriy harakatlar vosita bo‘lib xizmat qildi.

Jismoniy mashqlarni mashq qilish tabiatning tabiiy qonuni ekanligi rus akademiklari I.M.Sechenov va I.P.Pavlovlarning ilmiy dunyoqarashlari orqali isbotlangan. Sechenovning fikricha, ixtiyoriy harakat ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo‘naltiriladi.

I.P.Pavlov esa harakatlarning fiziologik mexanizmi bosh miya po‘stloq qismining to‘plash xususiyati bilan bog‘liqligini birinchi, ikkinchi signal tizimi,

shartli hamda shartsiz reflekslarning faol ishtirokida vujudga kelishini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning salomatlikni saqlashdagi qiymati.

Jismoniy mashqlarni bajarish organizmda moslashuvchan morfologik va funktsional o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, bu salomatlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishida namoyon bo'ladi va ko'p hollarda terapevtik ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlarning shifobaxsh ahamiyati gipokineziya, gipodinamiya, yurak-qon tomir kasalliklari uchun ayniqsa muhimdir. Jismoniy mashqlar ta'sirida siz tananing shaklini sezilarli darajada o'zgartirishingiz mumkin. Jismoniy mashqlarni bajarish uchun mos texnikani tanlagan holda, ba'zi hollarda mushak guruhlarining massasi ko'payadi, boshqa hollarda u kamayadi.

Jismoniy mashqlar yordamida insonning jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga maqsadli ta'sir ko'rsatish mumkin, bu, albatta, uning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini oshirishi mumkin va bu, o'z navbatida, salomatlik ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi. Masalan, chidamlilik yaxshilanganda nafaqat uzoq vaqt davomida har qanday o'rtacha ishni bajarish qobiliyati tarbiyalanadi, balki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari bir vaqtning o'zida yaxshilanadi.

Jismoniy mashqlarning tarbiyaviy roli.

Jismoniy mashqlar orqali atrof-muhit va o'z tanasi hamda uning qismlarida harakatlanish qonuniyatlari o'rganiladi. Jismoniy mashqlarni bajarib, o'quvchilar o'z harakatlarini nazorat qilishni o'rganadilar, yangi harakat ko'nikmalar va qobiliyatlarni o'zlashtiradilar. Bu, o'z navbatida, yanada murakkab harakat faoliyatlarini o'zlashtirish va sportdagi harakatlar qonunlarini o'rganish imkonini beradi. Insonning harakat sifatleri va qobiliyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, u atrof-muhit sharoitlariga shunchalik oson moslashadi va harakatlarning yangi shakllarini osonroq o'zlashtiradi. Jismoniy mashqlar jarayonida maxsus bilimlarning butun majmuasi o'zlashtiriladi, ilgari olingan bilimlar to'ldiriladi va chuqurlashtiriladi.

Jismoniy mashqlarning shaxsga ta'siri.

Jismoniy mashqlar ko'pincha bir qator shaxsiy fazilatlarining favqulodda namoyon bo'lishini talab qiladi. Jismoniy mashqlar jarayonida turli qiyinchiliklarni

yengib, o'z his-tuyg'ularini boshqara turib, insonda hayot uchun qadrli bo'lgan xislat va xarakter sifatlari (mardlik, matonat, mehnatsevarlik, qat'iyat va boshqalar) shakllanadi.

Jismoniy mashqlar, qoida tariqasida, jamoada amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda ko'p hollarda bir amaliyotchining harakatlari boshqasining harakatlariga bog'liqligini ko'p jihatdan aniqlaydi. Ularning harakatlarini jamoaning motivlari va harakatlari bilan muvofiqlashtirish, shaxsning umumiy harakat strategiyasiga bo'ysunishi mavjud bo'ladi. Bu ko'plab harakatli va sport o'yinlarida namoyon bo'ladi. O'zini tutib turish, jamoaning irodasiga bo'ysunish, yagona to'g'ri echimni topish va shaxsiy ambitsiyalaridan qat'i nazar, sheriklarga yordam berish qobiliyati. Bu va boshqa ko'plab axloqiy fazilatlar jismoniy mashqlar paytida shakllanadi.

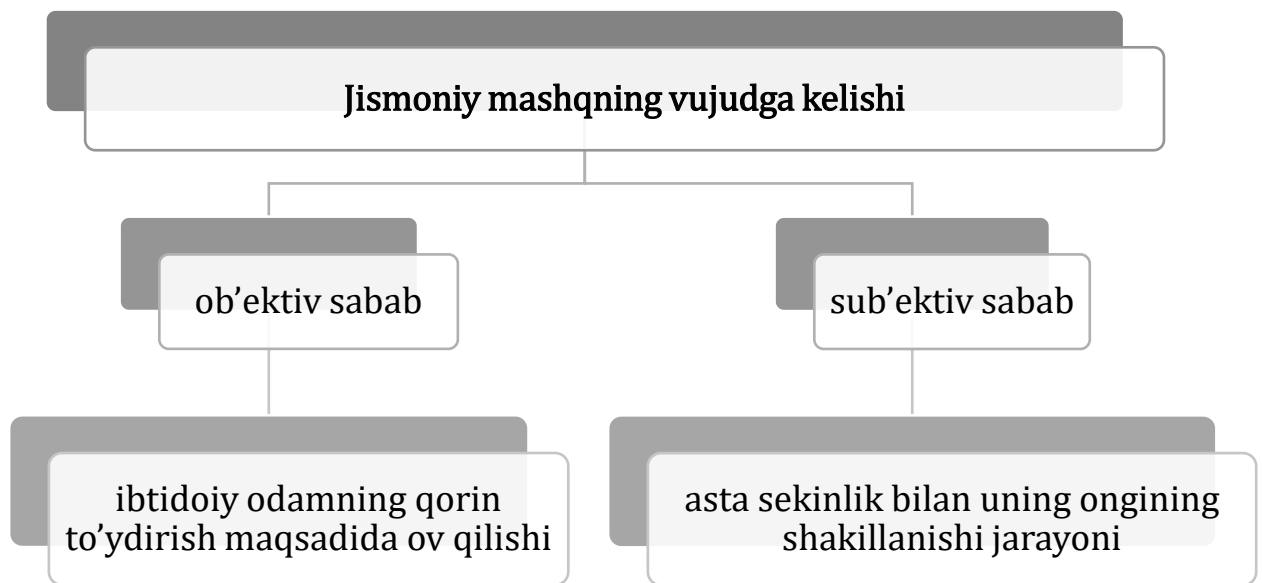
Har qanday jismoniy mashqlar mazmuni, qoida tariqasida, insonga ta'sirlar majmuasi bilan bog'liq. Kasbiy jihatdan jismoniy tarbiya o'qituvchisi (sport murabbiyi) uchun pedagogik jihatda qo'llaniladigan mashq mazmunini har tomonlama baholay olishi, uning turli jihatlaridan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish imkoniyatlarini haqiqatda aniqlay olishi juda muhimdir.

Muayyan jismoniy mashqlar mazmunining xususiyatlari uning shakli bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlar shakli - bu mashq mazmunining ikkala jarayoni va elementlarining ma'lum bir tartibliligi va izchilligi. Jismoniy mashqlar shaklida ichki va tashqi tuzilish farqlanadi. Jismoniy mashqlarning ichki tuzilishi ushbu mashq davomida organizmda sodir bo'ladigan turli jarayonlarning o'zaro ta'siri, izchilligi bilan bog'liq.

1.2. Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi

Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlar.

Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi ibtidoiy jamiyatning moddiy hayoti, ob'ektiv va sub'ektiv omillarning o'zaro ta'siri bilan bog'liq bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi: ishlab chiqarish (ovchilik) tabiati va darajasi, u tufayli yuzaga kelgan odamning ehtiyoji va ongi. Yirik hayvonlarni jamoaviy ov qilish ijtimoiy jihatdan aniqlangan hodisadir: ovchilar o'z harakatlarini ovning boshqa ishtirokchilarining harakatlariga bo'ysundirib, kuch, epchillik, chidamlilik, qat'iyat va e'tiborni namoyon etishlari kerak edi.



Ming yillar davomida inson bu fazilatlarda “raqobat” sharoitida bo'lgan. Asboblarni ishlab chiqarish va ulardan foydalanish ham to'g'ri jismoniy rivojlanishni talab qildi. Biroq, ishlab chiqarishga bo'lgan ehtiyoj sifatida faqat yaxshi jismoniy rivojlanish hali jismoniy mashqlar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin emas edi.

Arxeologiya fanining isboti shundaki, inson Yerda kamida 40 ming yil yashagan. O'rta yer dengizi va Osiyoning qadimgi sivilizatsiyalarining yoshi 4-6 ming yildan oshmaydi. Bundan 20-30 ming yil oldin yashagan odamda jismoniy faoliyat bilan bog'liq vaziyat qanday edi? Bunday uzoq tarixdagi odamlar jismoniy chiniqishning o'ziga xos tajribasiga ega bo'lishlari mumkinmi? Bu savolga adabiyotlarda javob yo'q, o'sha davrning og'zaki hikoyalari bizgacha yetib

kelmagan. Shunga qaramay, biz o'sha yillardagi jismoniy mashqlarning xususiyatlari haqida bir oz tasavvurga ega bo'lishga harakat qilamiz.

Arxeologiya tosh davri odamlarining jismoniy holati haqida ma'lumotlarni gapirib beradi. Misol uchun, birinchi kro-manyon yevropaliklarining o'rtacha bo'yi 187 sm edi. Qadimgi insonning jismoniy sifatlari borliq uchun kurashda mehnat va ov jarayonida rivojlanib, takomillashganligi shubhasizdir. Bu aniq ma'lum - tosh davri odami ajoyib ovchi bo'lgan. U nayza bilan qurollanib, o'tkir tishli yo'lbars, mamont va filni ovlagan. Ov qilish haqli ravishda inson evolyutsiyasining eng muhim omili hisoblanadi.

Qadimgi odam, hayvonlardan farqli o'laroq, tajribani uzatishning ijtimoiy usuliga ega edi (odamlar ularni ishlab chiqarish va ishlatish ko'nikmalarini himoya qilgan va avloddan avlodga o'tkazgan). Ular mehnat jarayonida mehnat qurollari ta'sirida mashq qilish hodisasiga e'tibor qaratdilar. Jismoniy mashqlar nafaqat bo'lajak mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish vositasi, balki tajribani keying avlodga o'tkazish uchun ham xizmat qilgan. Jismoniy mashqlardan foydalanish tajribasi ibtidoiy san'atning vizual tasvirlarida (qoya rasmlari) va boshqalarda qayd etilgan va mustahkamlangan.

Shu bilan birga, ishonch bilan aytishimiz mumkinki, tosh davri odamlari jismoniy chiniqish vositalarini tanlashda juda oqilona ish ko'rgan. Bu yerda gap quyi madaniyat emas, balki maqsadga muvofiqlik, omon qolish uchun harakatlar zaruratida ketadi. Fikrlash qobiliyati odamga, xususan, dastlabki tayyorgarlik va ov natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatishga imkon berdi. Shu paytdan boshlab bir qator jismoniy harakatlarni ishlab chiqarish bazasidan bosqichma-bosqich ajratish va ularni dastlabki jismoniy mashqlarga aylantirish boshlanadi. Misol uchun, o'ljani nishonga olishning aniqligini bellashish. Shu bilan birga, ovchi haqiqatni bilgan va his qilgan holda o'z harakatlarining to'g'riligini haqiqiy ov bilan taqqosladi. Dastlabki tayyorgarlikning haqiqiy foydasini ko'rgan odam, ma'lum bir harakat yordamida tashqi dunyoni o'zgartirish imkoniyatini tushundi.

Asta-sekin o'lja yoki dushman tomonidan tabiiy yugurish asosida turli masofalarga yugurish shakllandi, sakrashlar endi to'siqlar bilan bog'liq emas edi va hokazo.

Odamlarning rivojlanishi, ularning munosabatlari jarayonida qabila jamiyati vujudga keladi, bu yerda mehnatdan tashqari, harbiy ishlar ham jismoniy tarbiyaga ta'sir qiladi, garchi doimiy qurolli kuchlar hali mavjud emas va qabilalar o'rtasidagi to'qnashuvlar tasodifiy bo'lgan. Etnografik materiallar jismoniy tarbiya qabila jamiyatida yuksak darajada rivojlanganligidan dalolat beradi. U barcha xalqlarda mavjud bo'lgan.

Avstraliya jamiyatida ovga tayyorgarlik mashqlari (bumerangni otish) keng qo'llanilishidan tashqari, tashabbuslar (boshlanish) xilma-xil marosimlar guruhi (tug'ilish, bir yosh guruhidan ikkinchisiga o'tish va boshqalar) juda keng tarqalgan edi. Ochilish marosimlari ko'plab jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan: hayvonning chizilgan rasmini nayza bilan qumga urish, inisiantni havoga uloqtirish, ov raqslarida yugurish va sakrash, kurash va boshqalar. Yigit qurol olgandan so'ng, u bir necha kun davomida o'quv janglarida qatnashishi kerak edi. Qizig'i shundaki, tashabbuslar oldidan tizimli mashg'ulotlar davri bo'lib, uning mazmuni jismoniy tarbiya va diniy marosimlarni o'rganish bo'lgan. Bolalarda ikkala qo'lni teng ishlatish qobiliyatini rivojlantirish uchun ularni birin-ketin orqalariga, keyin bir qo'lini, keyin ikkinchi qo'lini bog'lab, kunlar davomida faqat bitta bo'sh qo'l bilan harakat qilishga majbur qilishgan.

Faqat jismoniy va ma'naviy kamolotning zarur darajasiga yetgan, xatti-harakatlarida namoyon bo'lgan yigitlarga tashabbus ko'rsatishga ruxsat berilgan. Initsiatsiya jarayonida mashg'ulotlar juda og'ir sharoitlarda o'tdi. Bu hamma uchun majburiy va bir xil edi - (faqat jinsga qarab farqlar bor edi).

Amerika hindulari turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatishgan va ularning mashg'ulotlari yorqin tomosha xarakterida bo'lgan. Harakatli o'yinlar juda kuchli rivojlangan bo'lib, ular o'nlab turlarni o'z ichiga olgan. Ular bir necha kun davomida yuzlab o'yinchilar ishtirokida o'tkazildi. Amerika qabilalarining tashabbuslarida chidamlilik sinovlari (uzoq masofaga yugurish, g'or qazish va boshqalar),

shuningdek, hayot uchun zarur bo'lgan iroda va kuch sinovi hisoblangan turli og'riqli sinovlar keng tarqalgan edi.

Amerika qabilalarining nikoh marosimlarida barcha muhim voqealar "to'p" bilan o'yinlar o'ynash orqali tezlik, chidamlilik uchun intensiv jismoniy mashqlar bilan birga olib borilgan va tarbiyalangan. Yigitning jangchi bo'lish marosimi qanday o'tkazilgani haqida ba'zi fikrlarni Masay qabilasida sher bilan jang san'ati orqali tasvirlash orqali keltirish mumkin: "Yigit yalang'och holda jangga kiradi. Uning qo'lida nayza va qalqon bor. U sherni topib, hujum qilishga majbur qiladi. Yigit sherdan qochib ketayotgandek bo'lib, u sakrashga tayyor bo'lishini kuzatib turdi. Hal qiluvchi daqiqa yaqinlashganda, yosh Masai to'xtab, to'mtoq uchli nayzani yerga uradi va o'tkir nayzani sakrayotgan sherga tutadi.

Ammo yosh Masai ushbu jang san'atiga qabul qilinishidan oldin, u qiyin mashg'ulotlarning uzoq va mashaqqatli yo'lini bosib o'tadi.

O'sha uzoq davrlarda hozirgi Rossiya hududidagi mamlakatlarda yashagan xalqlar ham jismoniy mashqlardan foydalangan holda marosimlarni o'tkazgan. Tunguslar (Evenklar) orasida fuqarolik va harbiy qabila boshlig'ini saylash ularning jismoniy tayyorgarligini ommaviy sinovdan o'tkazish bilan birga amalga oshirilgan. Evenki harbiy mashg'ulotlari ikki bosqichda o'tkazildi. Birinchisida, jamiyatning butun erkak aholisi qatnashgan. Bunga otish, yugurish, sakrash, o'qlardan qochish, qayiqda suzish va boshqalar kirgan, ikkinchisidan - faqat harbiy ishlarda yaxshi o'qitilgan erkaklar o'tishdi.

Chukchalarning jismoniy mashqlari ham juda xilma-xil bo'lgan: yugurish, yuk ko'tarish, nayza bilan qilichbozlik, kurash, teriga o'q uloqtirish, baydarka, chang'i uchish va hokazo. Bu jismoniy mashqlarda ayollar ham qatnashgan.

Eskimoslar jismoniy tarbiyaning o'ziga xos tizimiga ega edi. Ular eng oddiy ko'pkurash kabi keng tarqalgan murakkab musobaqalarni o'tkazdilar, masalan, baydarka bo'yicha musobaqalar yugurish bilan yakunlandi. Ovchilar uchun juda muhim bo'lgan og'irliklarni ko'tarish va tashish orqali kuchni rivojlantirishdi.

Qadimgi slavyanlar orasida harbiy jismoniy tarbiya ancha keng tarqalgan edi. Erkaklar uchun o'ziga xos ta'lim muassasalari bo'lgan maxsus "o'rmon uylari"

mavjud edi. Dafn qilish uchun nishonlanadigan dafn marosimlari musobaqalar xarakterida bo'lgan (qadimgi slavyan tilida "bayram" so'zi "raqobat" degan ma'noni anglatadi).

Ibtidoiy jamoa tuzumining parchalanish davri iqtisodiy va ijtimoiy hayotdagi muhim o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Harbiy demokratiya davri qabilalar o'rtasidagi to'qnashuvlar tizimli tus olgan qabilaviy tuzumning yemirilish davrini ko'rsatadi. "Yashirin uyushmalar" jinsning ijtimoiy hayotining markaziga aylanadi, keyin xalq ta'limining dastlabki shakllari - yoshlar uylari paydo bo'ladi. Dastlab bu uyushmalar yoshlarni jamoada to'laqonli faoliyatga o'rgatish va tayyorlash maqsadida tashkil etilgan.

Ko'rib chiqilayotgan davrda jismoniy mashqlar asosan mehnat va urushga tayyorgarlik ko'rish bilan bog'liq bo'lishiga qaramay, birinchi sinf jamiyatida ularning o'yin-kulgi sifatidagi vazifasi ham namoyon bo'ladi. Shunday qilib, mayya qabilalari to'p o'ynash uchun zarur sharoitlarga ega edi. Mayyalar o'ziga xos keskinlikdagi o'yinni yoqtirishgan, o'yin davomida o'yinchilar og'ir rezina to'pni devordagi tosh halqaga tashlashgan, to'p tirsaklar, tizzalar va yelkalar bilan tashlandi, chunki unga qo'llar va oyoqlar bilan tegish taqiqlangan. Mayya xalqi kun davomida mashq qilish uchun raqslardan foydalanishgan. Bunday mashg'ulotlarda bir necha yuz kishi qatnashgan. Bolalarning yoshligidanoq tanasining chiniqishiga alohida e'tibor berildi. Shunday qilib, mayya bolalari 4-5 yoshgacha kiyim nima ekanligini bilishmagan.

Shuni ta'kidlash kerakki, qabila jamiyatida jismoniy tarbiyaning asosiy xususiyati universallik deb hisoblanishi mumkin. Bu hamma uchun teng (faqat jins bo'yicha bo'linish bo'lgan) va qat'iy majburiy edi. Asta-sekin jismoniy tarbiya harbiylashtirilib, ommaviy xususiyat kasb eta boshladi.

Turli mamlakatlarda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi

Hindistonda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi

Qadimgi Hindistonda jismoniy madaniyat haqida qo'lyozmalar miloddan avvalgi II ming yillikka to'g'ri keladi. Ba'zi qadimgi hind risolalarida aytilishicha, mahalliy aholi marosim gimnastikasi, raqslari, qurolsiz o'zini himoya qilish, inson

tanasining turli qismlarida og‘riqni yengillashtiradigan massaj san’ati haqida bilimlarga ega bo‘lgan. Jang san’atida og‘riqli nuqtalarga zarbalar, shuningdek, bo‘g‘ish usullari qo‘llanilgan.

Raqsdan nafas olishni tartibga solish orqali ular tanadagi psixofiziologik o‘zgarishlarga erishdilar. Raqqoslarning bu xususiyatlari keyinchalik yoga tizimini yaratishga imkon bergan.

Yoga paydo bo‘lgan sana hali aniqlanmagan. Panjob (Hindiston) shtatida eramizdan avvalgi III ming yillikda yasalgan tosh lavha topilgan, unda lotus holatida o‘tirgan odam tasvirlangan. Yoga haqidagi ma’lumotlar Vedalarning muqaddas matnlari va afsonalari to‘plamida ham mavjud. Ta’limotning yagona dunyoqarash tizimiga shakllanishi miloddan avvalgi II asrda sodir bo‘lgan va u Patanjali nomi bilan bog‘liq.

Sanskrit tilidagi “yoga” so‘zi so‘zma-so‘z “bog‘lanish” degan ma’noni anglatadi, ammo kengroq ma’noda “mos keladigan narsa” va “doimiy va tizimli ravishda qo‘llaniladigan narsa” deb talqin qilinadi.

Avvalo, yoga diniy-falsafiy tizim bo‘lib, uning mohiyati insonning individual ruhini dunyo ruhi, mutlaq ruh yoki xudo bilan bog‘lashda yotadi. Yogislarning fikricha, o‘ziga xos jismoniy mashqlar insonga g‘ayritabiiy energiya beradi, ruh va aqlning tartibi bilan birga mukammallikka olib keladi.

Miloddan avvalgi 1200-600 yillarda, Hindistonning tub aholisini hind-oriylarning shimoliy ko‘chmanchi qabilalari mustamlaka qilib, jamiyatda kasta tafovutlarini shakllantirgan. Kasta farqlari qaysi kasta nima qilishi kerakligini ko‘rsatdi.

Yirik aholi punktlarida harbiy muvaffaqiyatlar, yangi hukmdorning taxtga o‘tirishi munosabati bilan diniy bayramlar, sport musobaqalari, qurolli va qurollsiz o‘zini-o‘zi himoya qilish musobaqalari, jang aravalari musobaqalari tashkil etilgan.

Ibtidoiy jamiyat davridan beri deyarli o‘zgarmagan qishloq dehqonlari o‘rtasida qurollsiz o‘zini himoya qilish bilan bog‘liq mashqlar qo‘llanilgan. Yugurish, balandlikka sakrash, raqsga tushish, cho‘milish marosimi, dinga intilish

va e'tiqodlarga bo'ysundirilgan. Hind kultlar dunyosi, ayrim istisnolardan tashqari, odamlarning jismoniy madaniyatida hukmronlik qildi.

Xitoyda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi

Qadimgi Xitoyda jismoniy madaniyatning dastlabki shakllari miloddan avvalgi 3-ming yillikning boshlarida paydo bo'lgan. Taxminan miloddan avvalgi 2698-yilda "Kung-fu" kitobi yozildi, unda terapevtik mashqlar, massaj, jangovar raqslar, shuningdek, turli kasalliklarni, jumladan, bepushtlikni davolovchi marosim raqslari tasvirlangan.

Bu davrda, qadimgi Xitoy yilnomalariga ko'ra, o'g'il bolalar maxsus muassasalarda tarbiyalangan. O'sha davr xalq dostonida kurashda, mushtlashishda, jangovar raqslarda dushmanlarni o'z yetakchilari ustidan qonsiz g'alaba qozonib mag'lub etgan yarim xudo qahramonlari ko'p uchraydi.

Miloddan avvalgi II ming yillik o'rtalaridan IV asrgacha, Xitoyda jismoniy madaniyatning rivojlanishi uning hukmdorlarining patriarxal, despotik dunyoqarashi bilan belgilandi. Shu bilan birga, kichik individual xususiyatlar ham mavjud edi. Misol uchun, armiya va ta'limning salmoqli qismini tashkil etgan amaldorlar (mansabdorlar) darajasiga kirish uchun abituriyentlarning aqliy va jismoniy imkoniyatlarini sinovdan o'tkazadigan imtihonlardan o'tish kerak edi.

Shu bilan birga, Xitoy jamiyatida jismoniy qobiliyatlarning ustunligi insonning ijtimoiy mavqaida hech qanday ustunlik bermadi. Bu qadimgi Xitoy jamiyatida barqaror kastalarga bo'linishdan qochish imkonini berdi.

Xitoy mutafakkirlarining o'sha paytdagi tabiiy-falsafiy qarashlari va tibbiy bilimlari jismoniy madaniyatga katta ta'sir ko'rsatdi. Terapevtik gimnastika mashqlari yordamida inson tanasining turli funktsiyalariga foydali ta'sir ko'rsatildi. Xitoyda tibbiy gimnastikaning holati qadimgi dunyoning boshqa rivojlangan markazlari bilan solishtirganda eng yaxshisi edi.

Harbiy tayyorgarlikda arava musobaqalari, ovchilik, nayza uloqtirish, kamondan otish, qurolsiz qo'l jangi keng qo'llanilgan.

Qadimgi Xitoyning yirik aholi punktlari miloddan avvalgi XI-III-asrlarda jismoniy madaniyat paydo bo'lishi va rivojlanishiga yordam bergan. Buni oltita

fandan iborat maktablarda ikkitasi jismoniy tarbiya bilan bog‘langanligi ham tasdiqlaydi: kamondan otish va aravada poyga.

Oddiy xalq orasida to‘p o‘yinlari, kurash, musht urish, og‘irlik ko‘tarish, arqon tortish, raqsga tushish, suv janglari keng tarqalgan. Eng mashhur o‘yin “juke” edi.

Bu o‘yin maydonchasida ikki jamoa o‘rtasidagi qarama-qarshilik bo‘lib, uning markazida, taxminan 4 metr balandlikda, yuqori qismida 60 sm diametrli teshik bilan to‘r cho‘zilgan. To‘pni teshikka tushurish uchun oyoq, qo‘l, bosh, orqa, ko‘krak bilan harakat qilinadi. Eng yaxshi o‘yinchilar vino, mevalar, gullar bilan taqdirlandi.

Shuni ta’kidlash kerakki, bu davrda qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiya faqat o‘g‘il bolalar va erkaklarga tegishli edi. Ayollar o‘smirlik davridan boshlab oilaviy hayotga tayyorlanib, ularning jismoniy tarbiyasiga ahamiyat berilmagan.

Miloddan avvalgi III asrda, Xitoyda feodal davlat tuzilishiga o‘tish boshlandi. Harbiy islohot amalga oshirildi: otliqlar armiyaning asosiga aylandi, unda Xitoy jamiyatining yangi sinfi zodagonlar xizmat qilishlari kerak edi.

Harbiy o‘quv yurtlarida aravada sayr qilish hali o‘rganilmagan, otda chopish, chopayotgan otdan kamon otish, kurashda belbog‘, dushmanni qo‘lga olishda lassolardan foydalanish yo‘lga qo‘yilgan. Miloddan avvalgi 1-asr boshidagi bu islohot tufayli Xitoy qo‘shini xunlarning otliq qo‘shinlarini o‘z hududidan haydab chiqarishga muvaffaq bo‘ldi.

Bu davrda keng tarqalgan “Konfutsiychilik” diniy oqimi imperator davlatining intilishlariga mos keladigan va insonning jismoniy fazilatlarini rag‘batlantirmaydigan sentralizm mafkurasini targ‘ib qildi. Terapevtik gimnastika bir-biridan sezilarli darajada farq qiladigan bir nechta sohalarga bo‘lingan.

Asosiy yo‘nalishlardan biri miloddan avvalgi 3-asrda yashagan daoist shifokor Xua-de tomonidan ishlab chiqilgan. Miloddan avvalgi "bi jinji" tizimi bo‘shashtirish va cho‘zish mashqlariga asoslangan bo‘lib, ular yordamida umurtqa pog‘onasi egriligini, ovqat hazm qilish, qon aylanish va nafas olish organlari kasalliklarini davolashga harakat qilishgan.

Gretsiyada jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi

Qadimgi yunon olimlari, o'qituvchilari, shifokorlari o'z zamondoshlarining jismoniy madaniyatiga, jismoniy mashqlariga turlicha munosabatda bo'lishgan. Ba'zilar bunga katta ahamiyat berishdi, boshqalari yunonlarning sevimli mashg'ulotlarini qoralashdi va masxara qilishdi.

Qadimgi yunonlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan qarashlari ularning faylasuflari tomonidan to'liq ifodalangan. Masalan, Suqrot (miloddan avvalgi 469-399 yillar) shunday degan: "O'z bilimsizligingdan qarib qolishing sharmandalik bo'lardiki, inson tanasi nimalarga qodirligini, uning go'zalligi va kuchining to'liqligini o'zing ham ko'rmaysan". Yozishni va suzishni bilmaydigan odam qadimgi Yunonistonda "jismoniy va aqliy nogiron" hisoblangan.

Suqrotning shogirdi, faylasuf Platon (miloddan avvalgi 427-348) yoshligida Aristokl ismini oldi va yaxshi jismoniy ma'lumotlarga ega edi, bu unga Istmian o'yinlarida kurash musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashish imkonini berdi. "Qonunlar" va "Davlat" asarlarida "Bola doimo harakatda bo'lishi kerak", "Gimnastika mashqlari barcha o'g'il-qizlar uchun majburiydir" deb yozgan. Aflotun, shuningdek, «irodani tarbiyalash uchun bajariladigan tana mashqlari ham tanaga hech qanday zarar keltirmaydi», deb ta'kidlagan.

Qadimgi eng buyuk olim va faylasuflardan biri, Aflotun shogirdi, Iskandar Makedonskiyning tarbiyachisi Arastu (miloddan avvalgi 384-322) jismoniy tarbiya aqliy tarbiyadan oldin bo'lishi kerak, deb ta'kidlagan. Biroq, u jismoniy tarbiyadagi "atletika" yo'nalishiga qarshi edi, Sparta ta'lim tizimini qoralar edi.

Aristotel: «Gimnastika bilan o'ta ko'p yoki kam shug'ullanish tana kuchini kamaytiradi, xuddi shunday, kam yoki ko'p ovqat va ichimlik sog'likni buzadi, ularni me'yorida qo'llash salomatlikni saqlaydi va oshiradi».

Aristotel bolalikdagi og'ir jismoniy zo'riqish tanani muddatidan oldin charchatishi va balog'at yoshida bunday odamlar yuqori natijalarni ko'rsata olmasligi haqida ogohlantirgan. Aristotelning so'zlari bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmadi. Qadimgi yunon shifokori Gippokrat (miloddan avvalgi

460-377) jismoniy mashqlar turli kasalliklarning oldini olish va davolash vositasi bo'lib xizmat qiladi, degan fikrda edi.

Miloddan avvalgi II asrda, qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi qo'llanma paydo bo'ldi. Filostrat Flaviyning "Gimnastika to'g'risida" ishida u ba'zi gimnastika mashqlarini tavsiflaydi, shuningdek, o'qitish va Olimpiya musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish metodikasini taklif qiladi.

Rimda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi

Rimning yuqori doiralarida jismoniy madaniyat Qadimgi Yunonistondagi kabi rivojlanmagan, garchi ba'zi shaxslar yunon madaniyatining tarafdorlari bo'lgan bo'lsa ham. Ba'zi patritsiylar o'zlarining saroylari yonida sferisteriumlar qurdilar, ular yordamida to'p bilan mashq qilishdi, yugurishdi, sakrashdi va gantel bilan mashq qilishdi.

Suzish malakasini egallash axloqiy me'yor hisoblangan. Miloddan avvalgi birinchi asrda Italiyaning ko'plab shaharlarida, Gretsiya ta'siri ostida, Rimning olijanob fuqarolari vaqt o'tkazadigan gimnaziya qurildi.

Rim jamiyatining o'rta qatlamlari bo'sh vaqtlarini o'yin maydonchalarida o'tkazdilar: ular ot minish, aravada yurish, kurash, to'p o'ynash bilan shug'ullangan. Ba'zilar Tiberda suzib, eshkak eshishni mashq qilganlar.

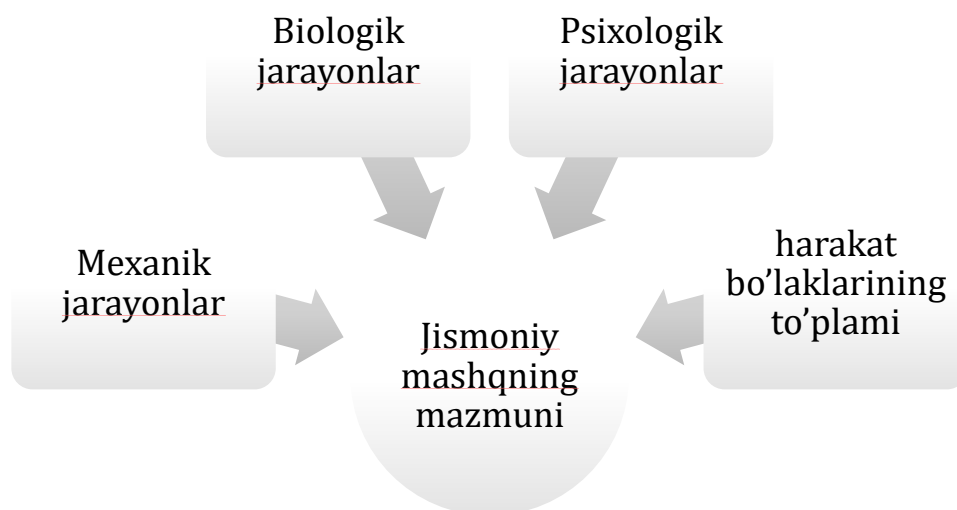
Rim legionerlari oyoqlari bilan to'p o'ynashni mashq qildilar, buning uchun maxsus poyabzal - "kolceus" kiyishdi, tarixchilarning fikriga ko'ra, o'yinning nomi "kalsio" dan kelib chiqqan, ya'ni italiyancha "futbol".

Jismoniy mashqning rivojlanishida vosita bo'lib xizmat qilgan omillar



1.3. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli

Barcha xodisa va jarayonlar qatori jismoniy mashqlar ham o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning majmuyi, to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini yuzaga keltiradi, ularning o'zaro muvofiqligi esa harakat faoliyatiga zid qobiliyatni namoyon bo'lishi orqali ko'zga tashlanadi.



Mashqlar shakli va mazmuni jihatidan juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Shakl - bu ularning tuzilishi. Mazmun va shakl birlik va o'zaro bog'liqlikdadir. Mashq texnika deb ataladigan ma'lum usulda bajariladi, unda asoslar, asosiy bo'g'in va tafsilotlar farqlanadi. Texnikaning asoslari va mashqning asosiy zvenosi bir xil, ammo tafsilotlar boshqacha bo'lishi mumkin va bu insonning individual xususiyatlariga bog'liq.

Shakl va mazmun kategoriyasi moddiy dialektika falsafasidan kelib chiqadi. Haqiqatda shakl va mazmunni bir-biridan ajratib bo'lmaydi, chunki shakl uning bevosita idrok etilayotgan borlig'ida mazmundan boshqa narsa emas, mazmun esa unga berilgan shaklning ichki ma'nosidan boshqa narsa emas.



Mazmun biz nimani o'rgatamiz (qanday sifat) degan savolga javob beradi. Mazmun - mohiyat, ma'no, g'oya, maqsad, vazifa. Shakl uni qanday o'rgatishimiz (qanday texnika) haqidagi savolga javob beradi.

- jismoniy mashqlar mazmuni - bajariladigan harakatga hamroh bo'ladigan va o'quvchi organizmida o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan jarayonlar (psixologik, biologik, biokimyoviy va boshqalar) yig'indisidir. Bu jarayonlarning natijasi insonning jismoniy va aqliy fazilatlarida ifodalangan harakat faoliyati qobiliyatidir. Jismoniy mashqlarning ta'siri birinchi navbatda uning mazmuni bilan belgilanadi.

- jismoniy mashqlar mazmuni uning tarkibiga kiruvchi harakat faoliyatlari (harakat fazalari) va mashqlar jarayonida organizmning funktsional tizimlarida yuzaga keladigan, uning ta'sirini aniqlaydigan jarayonlardan iborat.

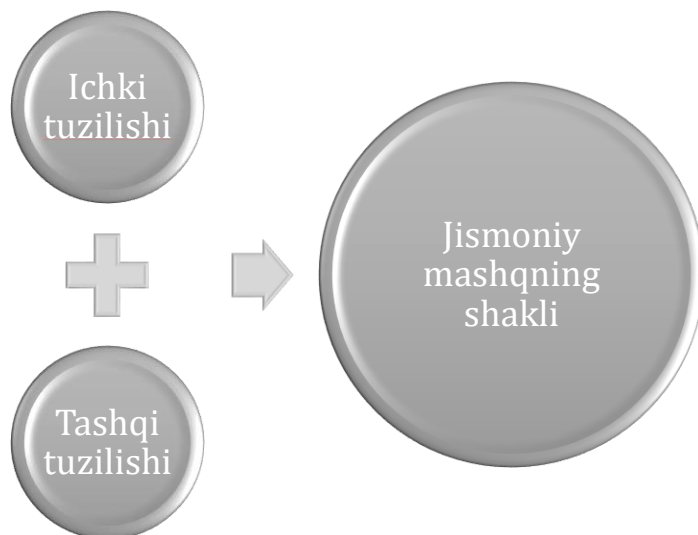
Jismoniy mashqlarni bajarishda har doim ma'lum bir natijaga erishish uchun ongli munosabat qabul qilinadi. Buni amalga oshirish natijani bashorat qilish va unga erishish shartlarini baholash, harakat dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish usulini tanlash, harakatlarni, irodaviy va boshqa psixomotor jarayonlarni boshqarish bilan bog'liq.

Mashqni bajarish uning funktsional faoliyatining u yoki bu darajasiga o'tishni anglatadi. Jismoniy mashqlar paytida yuzaga keladigan funktsional siljishlar moslashish va tiklanishning keyingi jarayonlarini rag'batlantiradi, buning natijasida jismoniy mashqlarni bajarish tananing funktsionalligini oshirish va uning strukturaviy xususiyatlarini yaxshilash omili bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar mazmuni - ularning maqsadi va qiymatini belgilaydi. Masalan, ma'lum bir jismoniy sifat yoki salomatlikka ta'sirining rivojlanishi.

Mazmun unga kiritilgan harakat faoliyatlaridan (fazalar yoki bo'g'inlar) va jismoniy mashqlarni bajarishda odamda sodir bo'ladigan jarayonlar va hodisalarning (fiziologik, psixologik va biomexanik) umumiy miqdoridan iborat (masalan, fiziologik o'zgarishlar, aqliy jarayonlar, fizikaviy jarayonlar, jismoniy sifatlarning namoyon bo'lish darajasi). Mashqning ta'siri uning mazmuni bilan belgilanadi. Mazmun - mashqning maqsadi, harakatlarning umumiy shakli. Mazmun mashqlarning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini (tanani moslashtirish, salomatlik

ko'rsatkichlarini yaxshilash, jismoniy rivojlanishni yaxshilaydigan jismoniy sifatlarni tarbiyalash); ta'limdagi rolini (harakatlarini nazorat qilishni o'rganish, vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini o'zlashtirish); shaxsga ta'sir qilishni belgilaydi (axloqiy va irodaviy fazilatlar).



Mashqning ichki tuzilishining mazmuni - bu mashqni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik va biomexanik jarayonlarning yig'indisi (organizmdagi fiziologik o'zgarishlar, jismoniy sifatlarning namoyon bo'lish darajasi va boshqalar).

Mashqning tashqi tuzilishining mazmuni - bu jismoniy mashqni tashkil etuvchi elementlar to'plami. Masalan, yugurib uzunlikka sakrash to'rt elementdan iborat: yugurish, depsinish, uchish va qo'nish. Shuningdek, mashq mazmunidagi harakat bo'laklarining to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish (yugurish), sakrash chuqurligi oldiga o'rnatilgan taxta ustidan depsinish, fazoda uchish, yerga tushish shu mashqning tarkibidagi harakat bo'laklari va ularga qo'shimcha mashqni bajarish jarayonidagi hal qilinadigan umumiy va xususiy vazifalar, mashqni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlar (bir butunning mayda chuydalari)ning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi.

Jismoniy mashqlar shakli - ularning tashqi va ichki tashkil etilishi, izchilligi, tartiblanishini ifodalaydi. Jismoniy mashqlar shakli ularning harakat tarkibi va

tuzilishi (texnikasi) bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlar shaklida ham ichki va tashqi tuzilish farqlanadi hamda shu tuzilishlarining muvofiqligida namoyon bo'ladi. Mashqning ichki tuzilishiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet mushaklari, ularning tarangligi, qisqarishi, cho'zilishi, buralishi, eshilishi va h.k.lar, hamda biomexanik, bioximik bog'lanishlari - energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'likligini o'z ichiga oladi.

Biologik, mexanik, ruxiy va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birining boshqasi bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi, yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqachaligi bilan, mashqning ichki tuzilishi turlicha namoyon bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlarning ichki tuzilishi ma'lum bir mashg'ulot paytida tananing turli jarayonlari qanday bog'langanligi, ularning o'zaro bog'liqligi, o'zaro ta'siri va bir-biriga mos kelishi bilan tavsiflanadi.

Mashqning tashqi shaklining mazmuni esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish uchun ketgan vaqt yoki kuch sarflashning me'yori va harakat intensivligi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Jismoniy mashqlarning tashqi tuzilishi uning ko'rinadigan shakli bo'lib, u harakatlarning fazoviy, vaqt va dinamik (kuch) parametrlarining nisbati bilan tavsiflanadi.

Mazmun va shakl birlikda, ular bir-biriga ta'sir qiladi, lekin mazmun yetakchi rol o'ynaydi. Shunday qilib, turli masofalarda, tezlik sifatining turli ko'rinishlari bilan texnikaning tarkibiy qismlari (temp, qadam uzunligi va boshqalar) ham har xil bo'ladi.

Jismoniy sifatning namoyon bo'lishiga harakat faoliyati texnikasi ta'sir qiladi, shuning uchun, masalan, turli sport turlarida chidamlilik o'ziga xos xususiyatga ega. Nomaqbul texnika energiyaning noratsional sarflanishiga olib keladi va jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishini yomonlashtiradi.

Jismoniy mashqlarning pedagogik mazmuni hal etilayotgan pedagogik vazifa va ularning ishtirokchilarga ko'rsatadigan pedagogik ta'siridir. Ushbu harakatga nisbatan ko'nikmalar va malakalarni o'zaro bog'liqlik, muvofiqlashtirish ichki shakl

sifatida ishlaydi. Tashqi shakl qo'yilgan vazifani hal qilish natijasidir. Ammo mazmun har doim shaklga qaraganda tezroq rivojlanayotganligi sababli, jismoniy mashqlarning doimiy ravishda to'planib boruvchi "eski" texnikasi jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishini cheklaydi. Ushbu holatni hisobga olish katta pedagogik ahamiyatga ega. Har bir aniq momentda jismoniy mashqlar mazmuni va shaklining optimal nisbatini topish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim muammolaridan biridir.

O'z navbatida, shakl ham mazmunga ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlarning nomukammal shakli funksional imkoniyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi, go'yo ularni bog'lab turadi. Mukammal shakl jismoniy qobiliyatlardan eng samarali foydalanishga yordam beradi. Shunday qilib, chang'ida bir xil harakat tezligida chang'i texnikasini yaxshi biladigan odam harakat shakli mukammal bo'lmagan odamga qaraganda 10-20% kamroq energiya sarflaydi.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar mazmuni va shakli bir-biridan ajralmas bo'lsa-da, ular o'rtasida ma'lum qarama-qarshiliklar ham mavjud. Ular jismoniy sifatlarning rivojlanishini harakatlar shaklidagi mos o'zgarish bilan birlikda ta'minlash orqali yengib o'tiladi.

Ichki shakl ushbu mashqni bajarishda asosiy funksiyalarni ta'minlaydigan jarayonlarning o'zaro bog'liqligi va izchilligini o'z ichiga oladi. Masalan, suzish paytidagidan yugurishda jarayonlarning munosabati (neyromuskulyar muvofiqlashtirish, biologik, aqliy va boshqalar) boshqacha bo'ladi.

Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon qilinadigan jismoniy sifatlarning shu jismoniy mashqni bajarish malakasiga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtanga ko'tarish bilan shug'ullanuvchining kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqning shakli va mazmunining rotsional muvofiqligiga erishish jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek, jismoniy sifatlariga ham taalluqlidir.

Jismoniy mashqlar mazmuni uning tarkibiga kiruvchi harakatlar va mashqlar davomida organizmda yuzaga keladigan, uning mashq qiluvchiga ta'sirini aniqlaydigan asosiy jarayonlardan iborat.

Jarayonning jihatlari:

- ☐ psixologik va fiziologik,
- ☐ biokimyoviy,
- ☐ biomexanik,
- ☐ pedagogik.

Psixologik va fiziologik jihatdan.

I.M.Sechenovga ko'ra jismoniy mashqlar ixtiyoriy harakatlar sifatida qaraladi, "ong va irodani boshqarish" ("mashinaga o'xshash" davom etadigan "ixtiyorsiz" shartsiz refleksli harakatlardan farqli o'laroq).

Jismoniy mashqlarni bajarishda ongli fikrlash har doim jismoniy tarbiyaning u yoki bu vazifalariga mos keladigan aniq natijaga (ta'sirga) erishish uchun qabul qilinadi. Ushbu munosabatni amalga oshirish faol aqliy mehnat bilan bog'liq: harakat uslubini aniqlash, harakat sharoitlarini baholash va harakatlarni, harakat namoyishlarini, ixtiyoriy harakatlarni, his-tuyg'ularni va boshqa psixologik jarayonlarni nazorat qilish.

Fiziologik jihat - jismoniy mashqlar tananing ortib borayotgan (dam olish bilan solishtirganda) funktsional faollik darajasiga o'tishi bilan tavsiflanadi. Ushbu o'tish oralig'i mashqlarning xususiyatlariga qarab, juda muhim bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar paytida funktsional siljishlar keyingi tiklanish va moslashish jarayonlarini rag'batlantiradi, buning natijasida jismoniy mashqlar ma'lum sharoitlarda tananing funktsionalligini oshirish va uning tarkibiy xususiyatlarini yaxshilashda kuchli omil bo'lib xizmat qiladi.

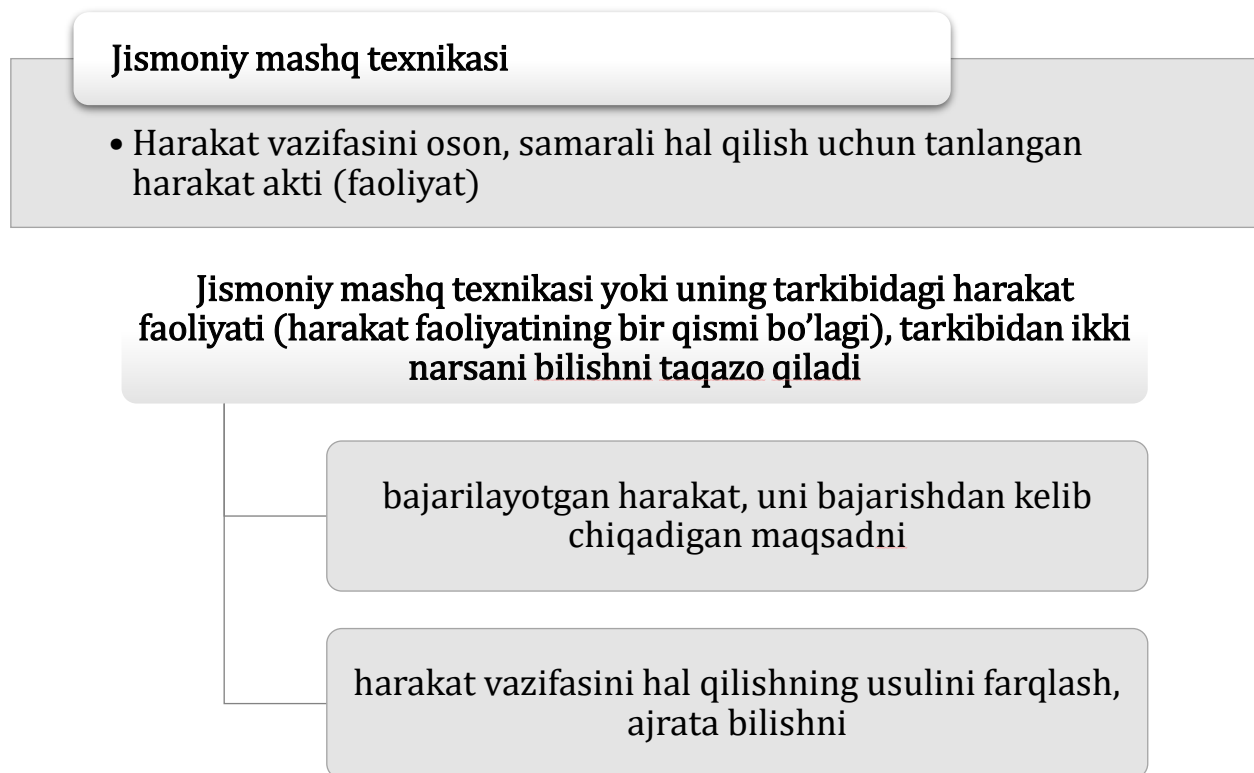
Pedagogik nuqtai nazardan

Jismoniy mashqlar mazmunida fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar emas, balki ularning inson qobiliyatlarini ma'lum ko'nikma va malakalarni shakllantirish bilan birlikda maqsadli rivojlantirish uchun taqdim etadigan imkoniyatlari muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy mashq texnikasi. Akademik darslarda, sport trenirovkasi sogʻlomlashtirish va boshqa mashgʻulotlarda har bir mashq yoki ixtiyoriy harakat ijro texnikasiga koʻra turli uslubda bajariladi. Masalan, balandlikka sakrashda sakrash ustunlari orasiga qoʻyiladigan balandlikni oʻlchamiga oʻrnatilgan “planka” ustidan sakrab oʻtish uchun, plankaga nisbatan oʻng yoki chap yelka bilan yoki uning toʻgʻrisidan yugurib kelib, depsinish bilan sakrash mumkin.

Aslida shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq - oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali ijro etish uslubiyatlari mavjud. Buni harakat yoki jismoniy mashq “*texnika*”si atamasi orqali mazmuni tavsiflanadi.

Texnika - grekcha soʻz boʻlib, “bajarish sanʼati” degan maʼnoni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.



Harakat texnikasi doimiy ravishda takomillashib boradi, ohir oqibat yuqori natijalarga olib kelishi mumkin. Lekin bunga sportchilarning tinimsiz mehnati, ter toʻkishi orqali erishiladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasining yaxshilanishi yoki uning tana tuzilishi (anatomiyasi)dan boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarining turlicha o'zgarishlarga (son suyagini kaltaligi yoki uzunligi, yelka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) yuz tutishi sport turi - jismoniy mashqlarni bajarish texnikasining asosini, uning zvenolari yoki detallarining o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkinligi jismoniy tarbiya, sport amaliyotida isbotlangan holatligini bilishimiz lozim bo'ladi.

Harakat yoki jismoniy mashq texnikasi o'zining asosi, zvenolari va detallaridan iborat tarkibga ega bo'ladi va bu uning mazmuni deb qismlarga ajratiladi.

Harakat texnikasining asosi

- harakatni bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

Harakat texnikasining zvenosi

- harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.

harakat texnikasining detallari

- harakat texnikasi tarkibida individning xususiyatlaridan kelib chiqib ularni bajarish yoki bajarmaslik shart bo'lmagan harakatlardir.

Harakat texnikasining asosi deganda, harakatni bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

Harakatni bajarish (ijro etish)da qo'llanilgan usullar harakat akti tizimining ketma-ketligini, tanamiz qismlari (a'zolarimiz) o'zaro kelishgan holda faoliyat ko'rsatishini buzmay, jismoniy sifatlarimiz (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, mushaklar egaluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi)ni zarur bo'lgan darajada, keragicha namoyon qiladi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va

uzoq vaqt o'zining hayotiy - amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning "Fosberi-flop" usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha sportchilarning ko'pchiligi "perekidnoy" usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha "kadamlab sakrab o'tish" usulidan foydalanilishi sakrash texnikasini o'zlashtirishni osonlashtiradi.

Harakat texnikasining zvenosi deganda harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda deysinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi.

Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning, ta'lim jarayonining vazifasini samarali hal qilish, harakat texnikasining negizini puxta egallashga zamin, deb qaraladi. Harakat texnikasi zvenolarining o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganilganligi, o'zlashtirilganligi demakdir.

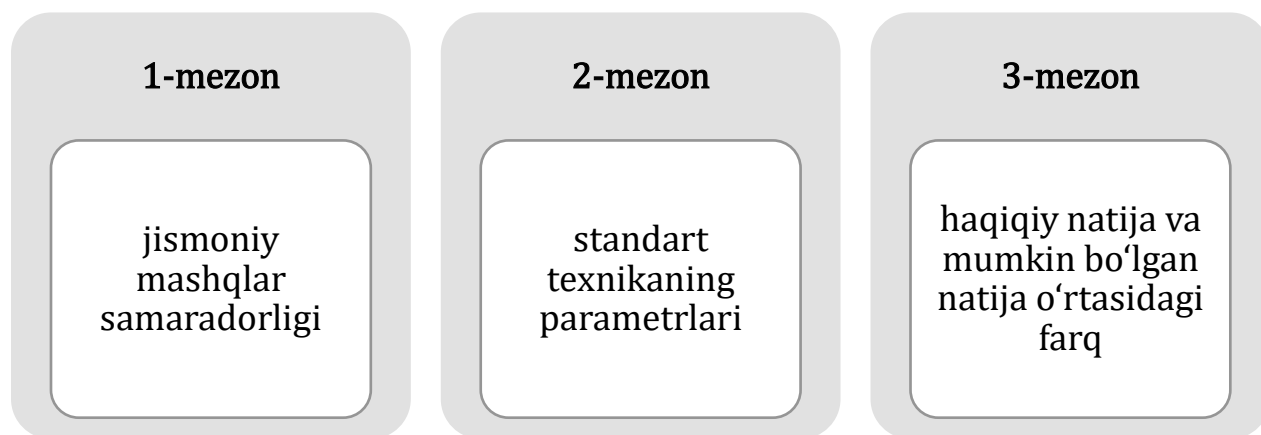
Mashq texnikasining mazmuni tarkibida **harakat texnikasining detallari** (bir butunning mayda – chuydalari) tushunchasiga duch kelamiz. Jismoniy mashq (harakat) texnikasi tarkibidagi bunday detallar bir hil texnik usul bilan mashq bajarayotgan har bir shug'ullanuvchida turlicha shaklda, ko'rinishda bo'ladi. Chunki shug'ullanuvchilarning tana a'zolarining biomexanikasi ularning a'zolarini o'lchami bilan bog'liq. Mashqning ijrosi harakatning texnik elementlari uning texnikasining asosi, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlardir.

Mashq texnikasi detallari harakat texnikasi tarkibida individning xususiyatlaridan kelib chiqib ularni bajarish yoki bajarmaslik shart bo'lmagan harakatlardir.

Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan (startdan chiqqandek) boshlasa, kimdir tezlanishni asta- sekinlik bilan boshlaydi, yugurishni keskin boshlash yoki asta sekinlik bilan boshlashni harakat texnikasini ijrosida ahamiyati muhim emas balki harakat mashq texnikasi asosiga ziyon ham, foyda ham keltirmaydi.

Qisqa masofaga yuguruvchi - ham to'siqlar osha, ham to'siqlarsiz yugurish yo'lkasida tez harakatlana oladi. Start uchun start kolodkasini o'rnatish esa ikkala masofada turlicha. Ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki boshqa zvenolariga ziyon yetkazmaydi.

Texnikaning samaradorligini aniqlashning pedagogik mezonlari. Texnikaning samaradorligi pedagogik mezonlar ososida tushuniladi; belgilar, ular asosida o'qituvchi o'zi kuzatgan harakat faoliyatini bajarish usulining ob'ektiv zarur bo'lgan narsaga muvofiqligi o'lchovini aniqlashi (baholashi) mumkin. Pedagogik amaliyotda bir qancha mezonlardan foydalaniladi (Ashmarin B.A. 1990). Ularning har biri o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega.



1-mezon - jismoniy mashqlar samaradorligi (shu jumladan sport natijalari). Umuman olganda, texnikani takomillashtirish jismoniy mashqlar samaradorligini oshirishga bevosita ta'sir qiladi. Biroq, haqiqatda mashqning samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq va ular orasida texnik tayyorgarlikning ahamiyatini aniqlash juda qiyin bo'lishi mumkin.

2-mezon - standart texnikaning parametrlari. Uning mohiyati shundan iboratki, kuzatilayotgan harakat parametrlari standart texnika parametrlari bilan taqqoslanadi. Ammo buning uchun birinchi navbatda standart texnika ta'lim oluvchilarning tipologik xususiyatlarini qanchalik aks ettirishini aniqlash kerak. Kuzatilgan harakat faoliyatini standart texnika bilan taqqoslaganda, o'qituvchi bir vaqtning o'zida texnikaning barcha elementlarining samaradorligini baholay olmaydi. Shuning uchun, birinchi navbatda, hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan texnologiya parametrlariga e'tibor berish kerak.

3-mezon - haqiqiy natija va mumkin bo'lgan natija o'rtasidagi farq. Mezondan foydalanish uchun sizga quyidagilar kerak:

1	• o'quvchining o'rganilayotgan harakat faoliyatida ko'rsatadigan eng yaxshi natijani aniqlash;
2	• qaysi harakat qobiliyatlari, birinchi navbatda, ushbu harakatning samaradorligini aniqlaydigan rivojlanish darajasini bilish;
3	• o'quvchida ushbu aniq qobiliyatlarning rivojlanish darajasini test o'tkazish orqali aniqlash;
4	• qobiliyatlarning ma'lum bir rivojlanishi bilan mumkin bo'lgan natijani hisoblash;
5	• o'quvchining haqiqiy natijasi (1-band) va mumkin bo'lgani (4-band) o'rtasidagi farqni aniqlash.

Agar haqiqiy natija mumkin bo'lgandan yuqori bo'lsa, unda ishlash texnikasi o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini to'liq amalga oshiradi, agar u past bo'lsa, unday emas. Birinchi holda, harakat qobiliyatlarini yaxshilash, ikkinchi holda, texnikani yaxshilash kerak. Ushbu mezondan foydalanishda eng qiyin narsa berilgan jismoniy sifatlar uchun mumkin bo'lgan natijani aniqlashdir. Bu regressiya tenglamalari yordamida amalga oshiriladi (tegishli hisob-kitoblar uchun metodologiya "Sport metrologiyasi" fanida ochib berilgan).

Ratsional (muvofig, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi. Shug'ullanuvchi uchun tanlangan ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'laqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanishga imkon yaratish. Mashqni, faoliyatni bajarish vaqtidagi nerv - mushak tizimida qo'zg'atuvchi, tormozlovchi, (ijroni kuchaytiruvchi, susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi, oshiruvchi) kuchlarni kamaytirishdir.

Ratsional harakat texnikasi shug'ullanuvchining jismoniy sifatlaridan to'liq foydalanishga imkon yaratadi. Ratsional deb xisoblangan harakat texnikasi barchaga mos-xos bo'lmasligi jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida isbotlangan.

Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bag'ishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga ko'ra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jixatdan, sakrashni depsinish oyog'iga rossa chuqur o'tirish bilan bajarish lozim. Lekin amaliy tajribalar insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqoriligini ko'rsatmoqda. Sakrovchi depsinish oyog'iga iloji boricha chuqur o'tirish qilmay ham (depsinish oyog'ining tizza bo'g'inidan aytarli darajadagi qisqa bukish qilish bilan) sakrashda yuqori natijaga erishish mumkinligini isbotlamoqdalar.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir shug'ullanuvchi harakatning o'zi uchun mos bo'lgan ratsional texnikasini axtarishi, topishi va uni egallashida faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatning materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarga tayanishiga to'g'ri keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harakat koordinatsiyasi (yangi, ilk bor bajariladigan harakatlarga tez moslasha olish qobiliyati, harakatlarini tez moslashtira olish - chaqqonlikka yaqin) degan tushunchaga ham duch kelamiz.

Bu jismoniy sifatlarning shakllanishi, rivojlanishi, ulardan foydalanishda namoyon bo'ladi. Qo'zg'alish bilan tormozlanishning muvofiqligi, nerv-mushaklar tizimi, yurak-tomir va boshqa tuzilmalarimizning faoliyatidagi moslashuvchanlik harakatlarimiz koordinatsiyalarini darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Harakat sifatlaridan birining shakllanishi yoki rivojlanishning me'yorini buzilishi harakat koordinatsiyasiga albatta salbiy ta'sir etishi isbotlangan.

Sportchini ratsional sport texnikasini egallanganligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishdagi muskul zo'riqishini to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishganligidir. Harakatning aktsent (urg'u, e'tibor) berilgan qismiga eng kuchli zo'riqish qilinadi. Bunday zo'riqishdan yuzaga kelgan harakat, ma'lum vaqt passiv davom etadi. Harakat tarkibidagi aktsent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi. Bu bilan harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat nazariyasi, jismoniy tarbiya fanining o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining faollarigina emas, balki jamiyat a'zolarining barchasi o'zining harakat akti yoki harakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil eta olish malakasiga ega bo'lishi davrimizning talabidir. P.F.Lesgaftning qayd qilingan fikri o'zining mohiyatini hozirgacha ham yo'qotgani yo'q.



Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi) holatiga qarab, uni bajarishdagi traektoriyasiga (yo'li), harakatning yo'nalishiga, harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqti, harakatning tezligi, harakatning davomiyligi (uzunliligi), tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilingan harakat holatlarini tahlil qilish malakasiga ega bo'lsak, harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Tananing holati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og'gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a'zolarimizni esa yig'ishtirilganligi yoki cho'zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz. Har qanday harakatlar davomida bu pozalar, turish holatlari uzluksiz o'zgarib turishi va

o‘z navbatida bu organizmga yoki ayrim a‘zolarimizga jismoniy yuklamalar tushishishi bilan kuzatiladi. Bu holatlar organizmga o‘z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishi yoki pasayishi bilan kechadi.

Tananing holati (pozasi)

- gavda qismlarini fazoda bir tomonga og‘gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a‘zolarimizni esa yig‘ishtirilganligi yoki cho‘zilganligi va boshqalar holati

Tananing vertikal (tik) holati

- osilish va tayanishlar, gorizontalar (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Harakat koordinatlari

- to‘g‘ri chiziq va burchak o‘lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo‘laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig‘i, gimnastika jihozi, uni o‘qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqlanadi

Tananing vertikal (tik) holati - osilish va tayanishlar, gorizontalar (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.

Tanani engashtirilgan, buklangan holatlari: tayanib yotishlar, enkaygan holda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga “katta qadamlar”.

Tananing ayrim bo‘g‘inlari harakatlari - inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyining o‘zgarishi bo‘lib, bukish va to‘g‘rilashdek sodda harakat vazifalarini hal qilishga yo‘nalish berishi mumkin. Individdning harakat faoliyati, uning jismi bo‘g‘inlaridagi harakatlar, bir vaqtning o‘zida bajariladigan, ketma-ket, qatorasiga, ohista navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo‘lgan harakatlarga birlashishi mumkin. Shuni

xisobigagina harakatlarning eng soddasidan o'ta qiyin bo'lgan harakat vazifalarini hal qilish imkoni yaratiladi.

Harakat koordinatlari - to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning bo'laklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizig'i, gimnastika jihozi, uni o'qi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat - **«dastlabki holati» (DH)** deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifani hal etishi e'tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatning bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishni boshlash uchun eng optimal holat bo'lib, harakat boshlangandan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketliligiga qulaylik yaratadi. Sprinter (qisqa masofaga yuguruvchi) uchun "past start", darvozabon uchun "to'pni kutish holati" va h.k.lar.

Dastlabki holati

- Tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat

Harakatning yo'li (trayektoriyasi)

- jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni texnikasini bajarishni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning trayektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.

Harakatning yo'nalishi

- Mashqning effektivligi shunda ko'zga tashlanadiki, agar, bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan harakat yo'nalishini mushaklar yuzaga keltira olsa, mashq texnikasi aniq, ravon bajarilishiga guvoh bo'lamiz.

Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi. Ko'rinishidan dastlabki holat osoyishta turgandek ko'rinsa ham, aslida, organizm bo'lajak harakatga energiya sarflayotgan, qator mushaklar guruhi esa muskul ishi uchun

puxta tayyorgarlik ko'rayotgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi.

Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bo'lmay, mashq davomida tanani qanday holda (holatda-pozada) turishi ham muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, staer (inglizcha so'zlar - qisqa va o'rta masofaga yuguruvchilar), marafonchi, chang'ida, konkida yuguruvchilarning gavgdalarining vertikalligini ma'lum gradusga pasaytirilgan yoki ko'tarilgan holda ushlashi mashqni samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingi holati) ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Ayrim sport turlari yoki jismoniy mashqlarni bajarishda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bo'laklari)ning holati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay (konkida figura yasab uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastlarning) harakatlarni kuzatayotganlarda yoki bu mashqlarning bajaruvchilarida estetik his tuyg'uni shakllantiradi va ularga zavq beradi.

Harakatlarning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarilishi inson jismining qanday holatdaligiga bog'liq va u jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni o'zlashtirish jarayonida, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o'ynaydi.

Harakatning yo'li (trayektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda, uni texnikasini bajarishni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning trayektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo'lgan trayektoriyaga erishilmasa, qo'yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.

Mashqni bajarishda tana harakati yo'lining qanday shakldadigi, yo'nalishi va harakatning amplitudasini belgilay olsak, gavda (yoki uning qismlari) harakatining yo'lini aniqlaymiz. Inson organzmi anatomiyasining turlichaligi uni bir hil harakatni bajarishda xar bir individ uchun turlicha harakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi.

Harakatning shakliga qarab, ularning to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, individning harakati hech qachon to'g'ri

chiziq bo‘ylab emas, balki oddiy harakatlar ham qator muskullar guruhining turli ko‘rinishdagi aylanma harakatlaridan iborat. Ularning organizmi energiya sarflashi uchun samarali tomoni yuqori bo‘lib, tananing ayrim qismlari, ma’lum bo‘laklardagi harakatlar uchun katta kuch sarflashlar bilan bajariladigan harakatlarni oson bajarish imkoniyatini yaratadi. Masalan, bokschi zarbasi uchun yelka muskullarining ma’lum qismigina turlicha harakat qilsa bas, lozim bo‘lgan kuchga ega bo‘lgan zarba hosil bo‘ladi.

Harakatning yo‘nalishi. Mashqning effektivligi shunda ko‘zga tashlanadiki, agar, bajarilishi lozim bo‘lgan harakat uchun kerak bo‘lgan harakat yo‘nalishini mushaklar yuzaga keltira olsa, mashq texnikasi aniq, ravon bajarilishiga guvoh bo‘lamiz.

Masalan, qo‘llarni tirsakdan ko‘krak oldiga kaftlarni pastga qilib bukkani holda “rivok” larning bajarilishi ko‘krak muskullarini taranglatadi va bo‘shatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan xolda bajarsak, mashq o‘z ahamiyatini yo‘qotadi. Chunki biz ishlatishimiz lozim bo‘lgan mushaklar guruhi ijroda ishtirok etmaydi, ishlamaydi.

Basketbol to‘pini “korzina” (savat)ga tushirish uchun uning yo‘nalishini olti gradus (daraja)dan to‘rt gradus (daraja)gacha o‘zgartirish uni korzinaga tushish imkoniyatini yo‘qqa chiqarishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yo‘nalishi tananing satxiga yoki biror mo‘ljaliga qarab belgilanadi. Qo‘lni oldinga ko‘tarishda biz gavdaga nisbatan uning holatiga qarab harakat yo‘nalishini belgilaymiz. Yadroni ma’lum balandlikka o‘rnatilgan “planka” - chegara tarzidagi mo‘ljal ustidan oshirib irg‘itishda, bizga planka muljal bo‘lib xizmat qiladi.

Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga, orqaga, o‘nga, chapga tomon yo‘nalishlarda harakatlanadi.

Harakatning amplitudasi - tanani, harakatning “og‘ishi” bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o‘ng va chapga og‘ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og‘ish harakatlari tushuniladi. To‘g‘ri yo‘nalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi

(75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim, to'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarining amplitudasi o'sha tananing bo'g'inlari elastikligiga bog'liq bo'ladi.

Harakatning amplitudasi

- tanani, harakatning "og'ishi" bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi.

Harakatning tezligi

- inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. **Tekis harakat, notekis harakat, tezlanish, keskin harakat**

Harakatning davomiyligi

- bajarilishining uzunligi

Harakatlar aktiv va passiv mushak qisqarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida, turmush sharoitida bo'ladigan ishlar harakatning amplitudasiga bog'liq. Katta qo'zg'alish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi qo'yilgan vazifa talablariga javob bermasa, bunday harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Harakatlar bir-biridan ajralish vaqtlariga ko'ra ham tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi.

Tezlikni aniqlashda metr - sekunddan foydalaniladi. Yo'lning hamma nuqtalarida harakat tezligi bir hil bo'lsa, bu harakat maromli tekis harakat, yo'lning ayrim nuqtalarida tezlik har xil bo'lsa, bu harakat maramsiz notekis harakat, deb tushunish qabul qilingan. Tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi **tezlanish** deb ataladi.

Harakat ijobiy va salbiy ham bo'lishi mumkin. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borsa, bu kabi harakat **keskin harakat** deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundan tashqari, texnikasi to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqlarda birdaniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'g'ri bajarilgan mashqlar tezligi qisqa fursatli, tez sakrashlar tarzida namoyon bo'ladi.

Shunday holatlar yuzaga keladiki harakat tezligi tushunchasining mazmuni, individning tanasi a'zolarining harakat tezligi tushunchasi bilan almashtirilib, uning ayrim bo'laklari (qismlari)ning tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar, bo'g'inlarning uzun-kattaligi, tashqi muxit ta'siri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli-tumanligidek boshqa faktorlarga ham bog'liq bo'lib, tezlikni namoyon qilishda yetakchi o'rinni egallaydi.

Sportchida harakat tezligi asosiy jismoniy sifatlardan biridir. Tezlikning yuqori bo'lishi - yuqori ko'rsatkich omili. Tezligi sifatining darajasini namoyon qilishdan ko'ra musobaqa, mashq bajarish davomida erishilganini, uni rivojlangan darajada ushlay olish tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha belgilangan muddat davomida ushlay olish malakasi muntazam mashg'ulotlardan so'ng yuzaga keladi.

Harakatning davomiyligi - bajarilishining uzunligi. Harakatning uzoq davom etishida asosiy rol tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish vaqtini o'zgartirib, ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib darsning, mashg'ulotning umumiy nagruzkasiga ta'sir etish mumkin.

Ayrim mashqlar texnikasi tarkibida harakatni (harakatlarni) ayrim zvenolarining ijrosi nisbatan uzoqroq davom etadi, masalan, uloqtirish uchun yugurish, suzishda quloch otish, chang'ida sirg'anish va h.k.larning ahamiyati katta. Shug'ullanish yoki musobaqa davomida bajarilayotgan ish yoki uning vaqti haqida axborotlar berib borish bilan harakatlarning davomiyligi haqida lozim bo'lgan tushunchalarga ega bo'lishimiz mumkin.

Harakatning tempi (sur'ati) deganda harakat akt faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga 120-140 qadamdan, eshkakni suvga botirish tezligi 30-40 marotaba bo'lishi mumkin.

Temp (sur'at) bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, qo'lni bir tempda turli balandlikka ko'tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda qo'l harakati tezligi turlicha bo'lishi, yugurish kadamlarining uzunligi bir hil bo'lmasa-da, qadam chastotasi maromli bo'lsa, yugurishning tezligi turlicha bo'ladi.

Harakatning tempi (sur'ati)

- harakat akt faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi.

Harakat ritmi

- aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlari

Harakatning kuchi

- amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan.

Harakat ritmi deganda, aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat faqat harakat faoliyatidagina emas, har qanday to'liq harakat aktida ham mavjud bo'ladi.

Shunday qilib, harakat ritmi fazoda ma'lum vaqt davomida harakat tizimi tarkibidagi muskul zo'riqishini nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan muvofiqlashish oqibatidir. Boshqachasiga aytganda harakat texnikasining umumlashtirilgan tasnifi (xarakteristikasi) harakatning ritmi deb tushuniladi.

Xar qanday, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham (harakat bo'laklarining uzun qisqaligi bilan bog'liq) ma'lum harakat ritmi mavjud.

Demak, harakat ritmi ratsional, to'g'ri, yuqori natijasiga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin.

Ritmning majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u beradigan, e'tiborga loyiq, harakat tarkibidagi xodisa (harakat)ning mavjudligi va uning ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir. Ritm - harakat texnikasining mazmunini umumlashtirilgan tasnifi deb qaraladi.

Trenirovka mashg'ulotlari ta'siridan zo'riqishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiyligi cho'zilishi mumkin. Yuqori malakali sportchilarda harakat ritmi standart sharoitda turg'un xarakterda bo'ladi.

Har qanday aniq harakat faoliyati ma'lum shaxs tomonidan texnik jihatdan yuqori harakat maqomi darajasida bajarilsa bizning e'tiborimizga shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm diqqatimizni tortadi. Lekin bu ritmni har qanday harakatga ham abstrakt holda qo'llash mumkin bo'ladigan "ritm" deb qarab bo'lmaydi. Har bir sportchining individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada ham ushbu faoliyatning asosiy ratsional strukturasidan chiqmasligi kerak. Shunga ko'ra, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib bog'laydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi.

Jismoniy mashqlarning ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning ob'ektiv qonunlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aktsent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatida katga zo'riqishni to'plab, uni ishlata olsa, ishlayotgan asosiy muskullarni birlashtirib, ularga dam berish imkoni yaratiladi. Natijaga esa yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aktsent beradigan qisminigina katta zo'riqishda bajaradilar.

Harakatlarning kuchini inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan ichki va tashqi kuchlarga bo'lamiz.

Ichki kuch:

☐

☐ harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar;

☐ harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi;

☐ reaktiv kuchlar - tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Tashqi kuch:

☐

☐ tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch;

☐ tayanish reaksiyasi kuchlari,

☐ tashqi ta'sir qarshiligi (suv, havo)ni yengishi va jismon tashqi ta'sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish inertiya kuchi va boshqalar.

Harakatning kuchi deb - amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

Passiv kuch

harakat tayanch apparatining passiv kuchi - muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, cho'zila olishligi va boshqalar;

Aktiv kuch

harakat apparatining aktiv kuchi - muskulni tortisha olish kuchi;

Reaktiv kuchlar

tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo'ladigan kuch.

Amaliyotda harakatning bir necha parametrlarini kompleksli ifodalovchi, umumlashtiruvchi sifatlarga ega bo'lgan harakatlardan ham foydalaniladi, ular:

a) to'g'ri harakatlar - yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi;

b) noto'g'ri harakatlar, ya'ni qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar;

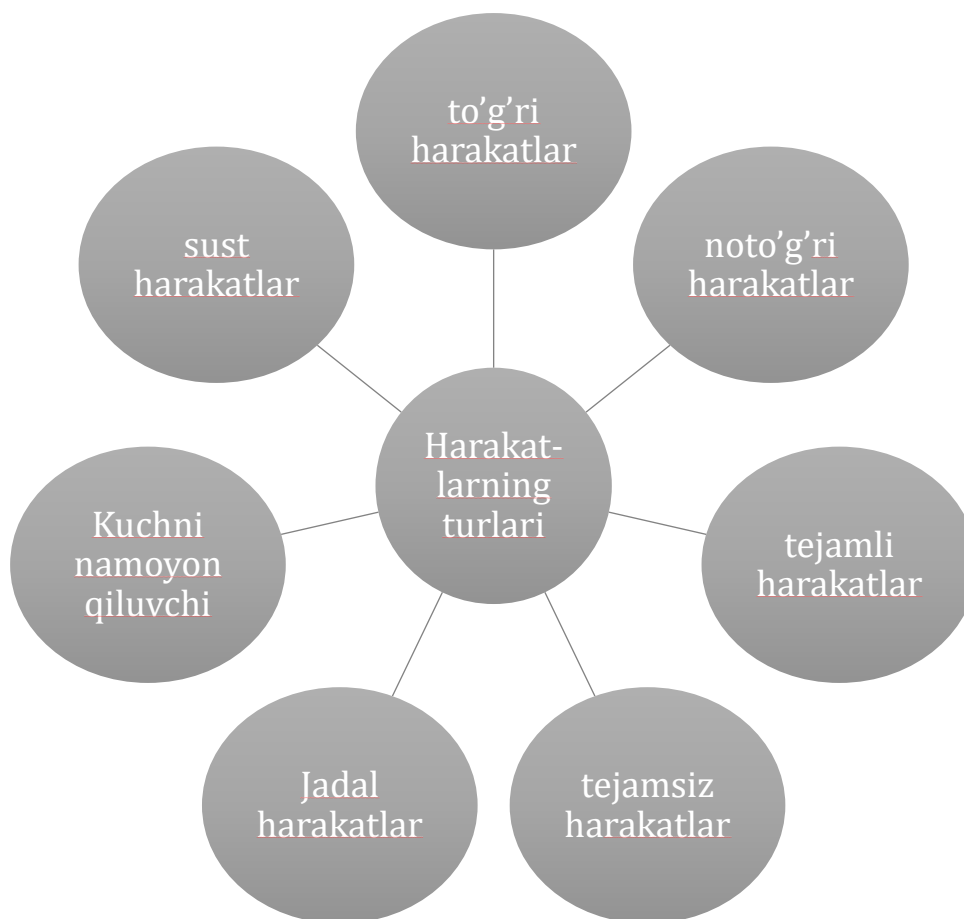
v) tejamli harakatlar, harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan harakatlar;

g) tejamsiz harakatlar - ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zo'rikishi orqali bajariladigan harakatlar;

d) jadallik bilan bajariladigan harakatlar;

e) kuchni yaqqol namoyon bo'lishini talab etadigan harakatlar:

j) sust harakatlar sifati jihatidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonzot harakatiga qiyoslab tushuntiriladi.



Harakatning ekspressivligi - bu fikrni hissiy aks ettiruvchi mashqlarni bajarish orqali bolaning ruhiy holatini ifodalash: yuz ifodalari, ta'sirchanlik va boshqalar.

Harakatlarning ekspressivligini tarbiyalash katta ahamiyatga ega, chunki u quyidagilarni ta'minlaydi:

- aqliy jarayonlarni boshqarish;

- ichki kechinmalar va tashqi ko‘rinishlar o‘rtasidagi aloqani o‘rnatish;
- psixikani, psixofizik sifatlarni rivojlantirish;
- miya yarim sharining qismlarini rivojlantirish;
- shaxsiyatni uyg‘unlashtirish va boshqalar.

Harakatlarning ekspressivligini shakllantirishning muhim vositalari taqlid mashqlari va harakatli o‘yinlardir.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki harakatlarning mazmuni, shakli, fazodagi holati, yo‘li, yo‘nalishi, amplitudasi, tezligi, uzunligi (davom etishi), tempi, ritmi, kuchi va boshqalarga oid bilimlar jismoniy madaniyat mutaxassisining jismoniy madaniyat nazariyasining nazariy bilimlarining jismoniy tarbiya vositalariga oid qismi xisoblanadi. Ularni mukammal egallagan mutaxassis jismoniy madaniyat ta’limi jarayonini tashkillash, o‘tkazishda samarali faoliyat ko‘rsatadi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning vositalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida tutgan o‘rni va ahamiyati.
3. Jismoniy mashqlar o‘ziga xos xususiyatlarni aytib bering!
4. Jismoniy mashqlar tarixiy klassifikatsiyasi qanday bo‘lgan?
5. Jismoniy mashqning vujudga kelishi sabablari nima?
6. Jismoniy mashqlarning salomatlikni saqlashdagi qiymati.
7. Jismoniy mashqlarning tarbiyaviy roli.
8. Jismoniy mashqlarning shaxsga ta’siri.
9. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlar.
10. Turli mamlakatlarda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi.
11. Hindistonda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi
12. Xitoyda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi.
13. Gretsiyada jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi.
14. Rimda jismoniy mashqlarning rivojlanish tarixi.
15. Jismoniy mashqning rivojlanishida vosita bo‘lib xizmat qilgan omillar.
16. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.

17. Jismoniy mashq texnikasi deganda nimani tushunasiz?
18. Harakat texnikasining asosi deganda nimani tushunasiz?
19. Harakat texnikasining zvenosi deganda nimani tushunasiz?
20. Harakat texnikasining detallari deganda nimani tushunasiz?
21. Texnikaning samaradorligini aniqlashning pedagogik mezonlari.
22. Ratsional (muvofig, to'g'ri tanlangan) sport texnikasi deganda nimani tushunasiz?
23. Harakatlarning tavsifini keltiring!
24. Tananing vertikal (tik) holati deganda nimani tushunasiz?
25. Harakat koordinatlari deganda nimani tushunasiz?
26. Harakatning yo'li (trayektoriyasi) deganda nimani tushunasiz?
27. Harakatning yo'nalishi deganda nimani tushunasiz?
28. Harakatning amplitudasi deganda nimani tushunasiz?
29. Harakatning tezligi deb nimaga aytiladi?
30. Harakatning davomiyligi deganda nimani tushunasiz?

II-BOB. JISMONIY MASHQLARNING KLASSIFIKATSIYASI

Inson shaxs sifatida ijtimoiy hayot jarayonida: o'qishda, mehnatda, odamlar bilan muloqotda shakllanadi. Jismoniy tarbiya va sport har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy rivojlanish - bu inson tanasining shakllari va funktsiyalarining bosqichma-bosqich shakllanishi va o'zgarishining tabiiy jarayoni.

Rivojlanish jarayonida 3 bosqichni ajratish mumkin:



Jismoniy rivojlanishning zaruriy sharti tabiiy moyillikdir. Bu moyilliklar irsiydir, shuning uchun hamma ham yuqori sport natijalariga erisha olmaydi. Ammo har bir shug'ullanuvchi vijdonli, tizimli, maqsadli o'qish sharti bilan o'zini jismonan yaxshi rivojlantira oladi.



Jismoniy mashqlar - bu insonning jismoniy rivojlanishi uchun yaratilgan va qo'llaniladigan harakat faoliyati.

Har bir harakatni jismoniy mashqlar deb atash mumkin emas. Jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishga qaratilgan va uning qonuniyatlariga bo'ysunadigan harakatlarga jismoniy mashqlarni tashkil qiladi.

“Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi” mavzusini tahlil qilish ancha dolzarb bo‘lib, ilmiy va amaliy qiziqish uyg‘otadi. Hozirgi vaqtda dunyoda strategiya va usullarda doimiy o‘zgarishlar ro‘y berayotganligi sababli, jismoniy mashqlar klassifikatsiyalarini o‘rganish muammolari hali ham dolzarbdir.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi allaqachon turli mualliflar tomonidan tadqiqotlarda tahlil qilingan: darsliklar, monografiyalar, davriy nashrlar va internetda. Biroq, adabiyot va manbalarni o‘rganishda jismoniy mashqlar tasnifini to‘liq va aniq o‘rganish uchun yetarli emas.

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish xususiyatlarini bilish jismoniy tarbiya tizimidagi mutaxassislarni tayyorlash jarayonini yaxshilashi mumkin. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida ushbu mavzuni ko‘rib chiqish jismoniy madaniyat va tarbiya tizimining hozirgi rivojlanish bosqichida katta ahamiyatga ega.

Bu mavzu zamonaviy jamiyatda dolzarbdir, chunki, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini o‘rganishning muhim bosqichi hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasnifi) ma’lum bir tasniflash xususiyatiga ko‘ra ularni guruhlar (sinflarga) bo‘lishdir. Jismoniy mashqlarni tasniflash deganda ularni ma’lum belgilarga ko‘ra guruhlar va kichik guruhlar bo‘lingan holda qandaydir tartiblangan to‘plam sifatida mantiqiy ravishda ifodalash tushuniladi. Tasniflash yordamida o‘qituvchi, pedagog, murabbiy ma’lum jismoniy mashqlarning o‘ziga xos xususiyatlarini, ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini aniqlay oladi va shuning uchun aniq pedagogik muammolarni hal qilishda ko‘proq mos keladigan mashqlarni, jalb qilinganlar individual va yosh xususiyatlari, jismoniy faoliyatning tabiati va mashg‘ulotlarni o‘tkazish shartlaridan maqsadliroq va samaraliroq foydalanishi mumkin bo‘ladi.

Shuni yodda tutish kerakki, har bir jismoniy mashq bir emas, balki bir nechta xarakterli xususiyatlarga ega. Shuning uchun bir xil mashq turli tasniflarda taqdim etilishi mumkin. Shu munosabat bilan, har bir holat uchun mos keladigan mashqlarning yagona tasnifini yaratib bo‘lmaydi.

Hozirgi vaqtda jismoniy mashqlarning 300 dan ortiq tasnifi ma'lum. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti doimiy ravishda yangi ma'lumotlar bilan boyib borishi sababli tasniflar ham o'zgarishsiz qolmaydi. Tasniflashni takomillashtirish muammosi mavjud jismoniy mashqlarning barcha xilma-xilligini tizimlashtirishdan iborat bo'lib, ular umuman shaxsning jismoniy madaniyatini va uning alohida tarkibiy qismlarini shakllantirish uchun taqdim etadigan ob'ektiv imkoniyatlarga asoslanadi. Tasniflashda jismoniy mashqlarning yangi shakllarining paydo bo'lishi va bashorat qilish imkoniyati ko'zda tutilganligi ham muhimdir.

Jismoniy tarbiya tarixidan mashqlarning ko'plab turli tasniflari ma'lum. Ko'pincha tasniflar faqat rasmiy asosda qurilgan (masalan, buyumlar va buyumlarsiz mashqlar - 18-asr nemis murabbiyi va 19-asrning Sokol gimnastikasida) yoki jismoniy tarbiya vazifalarini tor shakllantirish bilan belgilanadigan shaxsiy, ahamiyatsiz xususiyatlar (masalan, 19-asr Shved gimnastikasida anatomik asosda, tashqi tana shakllarini rivojlantirishga tor yo'nalishda yoki Frantsiyadagi Hebert tasnifi kabi sof utilitar asosda).

Jismoniy mashqlarning to'liq ishlab chiqilgan umumiy tasnifi hali yaratilmagan. Muammo shundaki, har tomonlama jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun berilgan ob'ektiv imkoniyatlardan kelib chiqib, jismoniy mashqlarning butun xilma-xilligini tizimlashtirish va ularni eng katta samaradorlik asosida mashqlarni tanlash imkoniyatiga ega bo'lish uchun guruhlashdir. Tasniflash mashqlarning yangi shakllarining paydo bo'lish imkoniyatini ta'minlashi ham muhimdir.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilaridan biri A.D.Novikov (1949) jismoniy mashqlarning umumiy sistematikasi jismoniy tarbiya tizimining barcha qismlari uchun bir xil bo'lishi kerak, aks holda u o'zining ilmiy va amaliy ahamiyatini yo'qotadi, deb hisoblagan. Jismoniy mashqlar tizimi ulardan pedagogik foydalanishning eng muhim sharti sifatida jismoniy tarbiya tizimining asosiy elementlaridan biridir.

Jismoniy mashqlar tasniflarining ilmiy-amaliy ahamiyati ularning qaysi o'ziga xos xususiyati (yoki xususiyatlari) asosi ekanligi, mashqlarning mohiyatini baholash

va ularni qo'llash uchun qanchalik muhim ekanligi bilan belgilanadi. Agar tasniflash pedagogik ahamiyatga ega bo'lgan belgiga asoslansa, u jismoniy mashqlarning ekstremal xilma-xilligida harakat qilish, ularni oqilona tanlash va jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanishga yordam beradi (L.P. Matveev, A.D. Novikov, 1976).

Og'ir atletika mutaxassislari uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlar tasnifi mavzusini ishlab chiqdilar. Eng birinchi N.I.Luchkin jismoniy tarbiya institutlari uchun "Og'ir atletika" darsligida (1956) mashqlarni tizimlashtirishga harakat qildi. Keyin og'ir atletika bo'yicha har bir navbatdagi darslikda og'ir atletika terminologiyasining sistematikasi, tasnifi bo'yicha materiallar nashr etildi: A.I.Falameev, 1962, 1981; M.P.Mixaylyuk, 1965 yil; A.K.Samusevich, 1967 yil; A.N.Vorobyov, 1967, 1972, 1981, 1988; A.S.Medvedev, 1981, 1985, 1986 y.

N.P.Laputin (1973) "Og'ir atletikachining maxsus mashqlari" kitobida og'ir atletikada qo'llaniladigan maxsus va qo'shimcha mashqlarni tizimlashtirilgan holda tahlil qilgan.

L.S.Dvorkin (2001, 2005); G.P.Vinogradov (2009) birinchi bo'lib og'ir atletika sportida mashqlar tasnifini bergan.

A. S.Medvedev, Ya.Yakubenko (1997) Rossiyada birinchi bo'lib pauerlifting mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan mashqlarni tasniflashga harakat qilishdi: ular kuch triatlonining asosiy va qo'shimcha mashqlari uchun reyting sxemasini taklif qilishdi.

Quyida ularni asosiylarini ko'rib chiqamiz.

- Tarixiy tizimlar asosida klassifikatsiya qilish
- jismoniy mashqlarning anatomik belgilariga qarab klassifikatsiya qilish;
- Jismoniy mashqlarning asosiy yo'nalishli belgilari bo'yicha klassifikatsiya qilish;
- Jismoniy mashqlarni harakatning biomexanik tuzilishi asosida klassifikatsiya qilish;
- Jismoniy mashqlarni fiziologik quvvat zonolari asosida klassifikatsiya qilish;
- Jismoniy mashqlarni sport ixtisosligi asosida klassifikatsiya qilish;
- Harakat sifatlarini rivojlantirishiga qarab klassifikatsiya qilish;

- Mashqlarni ulardan foydalanishning asosiy maqsadli yo'nalishi bo'yicha klassifikatsiya qilish;
- Harakatlarning tuzilishiga ko'ra klassifikatsiya qilish;
- V.S.Farfel bo'yicha fiziologik klassifikatsiya qilish;
- P.F.Lesgaft tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarning didaktik klassifikatsiyasi.

Jismoniy mashqlar tarixan - o'yinlar, gimnastika ko'rinishida, sport tarzida va turizm mashqlaridek nomlanib klassifikatsiya qilingan (turkumlangan). Keyinchalik qayd qilingan mashqlarning mazmun, shakli, mohiyatiga mos kelmaydigan yangi mashqlarni yuzaga kelishi va ulardan amaliyotda foydalanish oqibatida yangi, aniq, maqsadlarni hal qilish uchun foydalanishga mo'ljallangan mashqlarning klassifikatsiyasi yuzaga keldi. Ular:

Jismoniy mashqlarni jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasining asosiy vositasi ekanligi horijiy mamlakatlar jismoniy madaniyat tizimlarida ham o'zining ilmiy asosiga ega.

Demak, o'yinlar, gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi deb aytib bo'lmaydi. Chunki, masalan sport turkumiga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashq sifatida o'yinlar, gimnastika, turizm va boshqa mashqlari tarkibida ham uchrashi tabiiy. Aslida bu mashqlar bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liq holda ta'lim jarayoni amaliyotida foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-hil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, chaqqonlik, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat sohasi bo'yicha esa, aktyorlik o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bularning hammasi xilma-hil ma'no beradi.

O'yin tarixiy to'plangan ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O'zining hayotiy ahamiyati orqaligina jamiyatda o'ziga qiziqish uyg'otadi va ayrim zaruriy holatlarda odamlarni o'ziga tortadi, tarbiya jarayonida vosita tarzida foydalaniladi.

O'yin faoliyatida odam o'zini o'rab olgan muhit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda bo'ladi va ham jismoniy, ham aqliy qobiliyatini

mashq qildiradi. Mehnatdan farqli ularoq, o'yin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. O'yin sharoiti turli xildagi harakatlarni tanlash va bajarish imkoniyati bor o'ynovchi xis-xayajonini, ijodiy qobiliyatini, faolligini, tashabbusini namoyish qilishga urinadi.

Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka, jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) o'ynaydigan o'yinlar mavjud. Bular pedagogika va hayotda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida tarbiya jarayoni vositasi bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida jamoali, jamoaga uyushmay, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan holdagi harakatlar tarzida, so'ng asta-sekinlik bilan sodda o'yin qoidalari, o'yin maydonlari chegaralanib, o'yin qoidalari qiyinlashtirilib ma'lum shaklga keltirilib, sport o'yinlariga aylantiriladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar uch turga:

- a) o'yinchilarni jamoalarga ajratmay o'ynaydigan o'yinlar;
- b) jamoali o'yinga aylanib ketadigan o'yinlar;
- v) jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi).

Demak, sport o'yini ham harakatli o'yindir.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining qat'iy o'yin qoidalari va talablari, chegaralangan sport maydoni, jihozlariga ega. O'yin paytidagi vazifalarni individning o'zigina hal qilmay, jamoa xal qiladi. Bu o'yinlar bo'yicha muntazam musobaqalar uyushtiriladi. O'yinchilarga daraja (razryad) va unvonlar beriladi. Sport o'yinlari muntazam takomillashadi va rivojlanadi.

O'yinchilarning o'zaro faoliyatining shakliga ko'ra (jamoalar bo'lib o'ynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bo'linadi:

- a) o'yin paytida raqib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay o'ynaladigan o'yinlar - voleybol, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va h.k.

b) raqib o'yinchilari bir-biriga tegishi bilan o'ynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, gandbol, regbi, maysa ustidagi xokkey, rus laptasi va boshqalar.

Tarixan mavjud jismoniy tarbiya tizimlari o'yinlarning shu tomonlarini xisobga olib, jamiyat a'zolarini har tomonlama jismonan barkamol qilib tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri, deb tan olganlar va tarbiya jarayonida undan foydalanganlar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida jismoniy mashqlarning bir qator tasniflari yaratilgan.

Jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan tizimlari asosida jismoniy mashqlarning tasnifi. Tarixiy jihatdan jamiyat shunday rivojlanganki, jismoniy mashqlarning barcha turlari asta-sekin faqat to'rtta tipik guruhda to'plangan: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm.

Jismoniy mashqlarning anatomik xususiyatlariga ko'ra tasnifi. Shu asosda barcha jismoniy mashqlar qo'l, oyoq, qorin, orqa va boshqalar mushaklariga ta'siriga qarab guruhlarga bo'linadi. Ushbu tasnif yordamida turli mashqlar to'plami (gigienik gimnastika, atletika gimnastikasi, isinish va boshqalar) tuziladi.

Jismoniy mashqlarni individual jismoniy sifatlarni rivojlantirishga asosiy yo'naltirilganligi asosida tasniflash. Bu yerda mashqlar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- tezlik-kuch mashqlari turlari;
- siklik harakterdagi chidamlilik mashqlari;
- harakatlarni yuqori muvofiqlashtirishni talab qiladigan mashqlar;
- harakat faoliyatining o'zgaruvchan tartiblari, vaziyatlar va harakatlar shakllarining doimiy o'zgarishi sharoitida jismoniy sifatlarni va harakat qobiliyatlarining murakkab namoyon bo'lishini talab qiladigan mashqlar.

Jismoniy mashqlarni harakatning biomexanik tuzilishi asosida tasniflash. Shu asosda siklik, asiklik va aralash mashqlar farqlanadi.

Jismoniy mashqlarni fiziologik quvvat zonalarini asosida tasniflash. Shu asosda maksimal, submaksimal, yuqori va o'rtacha kuch mashqlari farqlanadi.

Jismoniy mashqlarning sport ixtisosligi asosida tasnifi. Barcha mashqlar uch guruhga birlashtirilgan: musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik.

Mashqlarning har qanday tasnifida ularning har biri nisbatan doimiy xususiyatlarga ega, shu jumladan ijrochiga ta'sir qiladi deb taxmin qilinadi (J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov).

Mashqlarni ulardan foydalanishning asosiy maqsadli yo'nalishi bo'yicha tasniflash. Shu asosda mashqlar umumiy rivojlantiruvchi, kasbiy-amaliy, sport, tiklantiruvchi, rekreatsion, terapevtik, profilaktika va boshqalarga bo'linadi.

Harakatlarning tuzilishiga ko'ra mashqlarning tasnifi. Bunday holda, mashqlar siklik, asiklik va aralash bo'linadi.

Fiziologik asosda tasniflash. V.S.Farfel tomonidan taklif qilingan jismoniy mashqlarning zamonaviy tasnifi.

P.F.Lesgaft tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarning didaktik tasnifi. Oddiydan murakkabga tasniflash.

Nafas mashqlari.

Shuningdek, tarixiy miqyosda tabiiy va analitik deb ataladigan mashqlarni ajratish mumkin.

Tabiiy mashqlarga mehnat, jangovar va maishiy faoliyatdan kelib chiqadigan mashqlar kiradi, masalan: yurish, yugurish, osilish, emaklash, sakrash, otish, og'irlik ko'tarish, suzish va boshqalar. Biroq, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish jarayonida maxsus yaratilgan mashqlar mavjud. Bular analitik mashqlar deb ataladi. Ular harakat asoslarini o'rgatish, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, maxsus pedagogik va tibbiy muammolarni hal qilish uchun ishlatiladi. Bu mashqlar guruhiga ko'pchilik gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, turli snaryad va buyumlar bilan mashqlar va boshqalar kiradi. Bu turdagi mashqlarning xarakterli xususiyati ularning amaliy kundalik hayotda uchraydigan harakat va faoliyatlardan sezilarli darajada dolzarb bo'lib borayotganligidadir.

2.1. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi

Tarixiy jihatdan jamiyat shunday rivojlanganki, jismoniy mashqlarning barcha turlari asta-sekin faqat to'rtta tipik guruhda to'plangan: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm.



Bu jismoniy mashqlar guruhlarining har biri o'ziga xos muhim xususiyatlarga ega, lekin asosan ular pedagogik imkoniyatlari, jismoniy tarbiya tizimidagi aniq maqsadi, shuningdek, mashg'ulotlarni o'tkazishning o'ziga xos usullari bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika, o'yinlar, sport va turizm quyidagilarga imkon beradi:

- birinchidan, insonning har tomonlama jismoniy tarbiyasini ta'minlash;
- ikkinchidan, jismoniy tarbiya sohasidagi ko'plab odamlarning shaxsiy ehtiyojlari va manfaatlarini qondirish;
- uchinchidan, odamlarni butun hayoti davomida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan qamrab olish – kichik yoshdagi bolalarning harakatli o'yinlaridan tortib keksa yoshdagi terapevtik jismoniy madaniyat arsenalidagi mashqlargacha.

gimnastika - sun'iy ravishda yaratilgan turli xil harakatlar va faoliyatlar bilan tavsiflangan gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi tananing tuzilishi va funktsiyalariga ta'sirning tanlanganligi, shuningdek, barcha harakatlarning to'g'riligi, go'zalligi va muvofiqlashtirish murakkabligi bilan baholanadi;

o'yinlar - o'zgaruvchan o'yin holatiga muvofiq turli xil usullarda bajariladigan (yugurish, uloqtirish va h.k.) va umuman tanaga ta'sir qilish samaradorligi va

harakatning yakuniy natijasi bilan baholanadigan tabiiy harakatlar turlaridan iborat o'yin mashqlari (balandlikka sakrash, aniqroq otish va hokazo);

turizm - turistik jismoniy mashqlar, shu jumladan yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni yengib o'tish, chang'i, velosiped, eshkak eshish, ularning samaradorligi organizmga kompleks ta'siri va yerdagi masofalar va to'siqlarni yengib o'tish samaradorligi bilan baholanadi;

sport mashqlari bajarilishi yagona sport tasnifiga muvofiq sun'iy ravishda standartlashtirilgan va maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashuv predmeti bo'lgan harakatlar guruhini birlashtiradi. Oxirgi guruhga, agar ular sanab o'tilgan xususiyatlarga ega bo'lsa (sport gimnastika mashqlari, sport o'yinlari mashqlari, sport turistik mashqlari) dastlabki uchta guruhning ba'zi jismoniy mashqlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Ushbu tasnifning shartliligi ushbu mashqlar guruhlarini tavsiflovchi xususiyatlarning farqida ko'rinadi. Shuning uchun, masalan, yugurish, garchi turli xil versiyalarda bo'lsa ham, barcha to'rtta guruhda taqdim etiladi. Bunday tasnif faqat jismoniy mashqlar tabiatidagi eng umumiy yo'nalish sifatida mavjud.

2.2. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasining asosiy turlari

Jismoniy mashqlar haqidagi nazariy bilimlarga ega bo'lishni bo'lajak mutaxassis kasbiy tayyorgarligidagi ahamiyati katta. Ta'lim-tarbiya jarayonida har bir mashqdan o'z o'rnida foydalanish, ishlatish uchun ularning klassifikatsiyasi haqidagi bilimlar ham muhim. Individdning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarligining darajasiga qarab, shug'ullanish uchun mashq tanlash va ulardan maqsadli foydalanishda turlicha tasnifdagi mashqlarning ta'sir doirasini turlichaligini xisobga olish lozim bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish tamoyillari

Jismoniy mashqlarni bajarish uchun uni to'g'ri taqdim etish kerak va buning uchun oqilona ketma-ketlikka rioya qilish zarur.

Sport mashg'ulotlari tizimida mashqlarni klassifikatsiya qilishning (tasniflashning) ma'lum tamoyillari mavjud. Tasniflash - har qanday bir xil

ob'ektlar yoki tushunchalarni ma'lum umumiy xususiyatlar yoki xislatlar bo'yicha sinflar, bo'limlar va boshqalarga taqsimlash tizimi.

Tasniflangan toifalar birinchi navbatda hamma uchun umumiy belgilar asosida kattaroq guruhlariga (sinflarga), shu jumladan tobe kategoriyalarga, keyin esa ularning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kichikroq, shuningdek, yana tobe guruhlariga ajratiladi. Tanlangan toifalarni bo'ysunishning bunday tizimi odatda sxema (tasniflash) ko'rinishida taqdim etiladi va tasniflanayotgan tushunchalar o'rtasidagi aloqalarni o'rnatishning vizual vositasi sifatida ishlatiladi.

L.P.Matveev (1977) ta'kidlaydiki, sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlarni tasniflashning eng muhim belgilaridan biri ularning mutaxassislik predmeti sifatida tanlangan sport turi bilan o'xshashligi (yoki farqi) hisoblanadi. Har bir jismoniy mashqlar nisbatan o'zgarmas xususiyatlarga ega deb taxmin qilinadi, shuning uchun jismoniy tarbiya nazariyasiga ko'ra, barcha sport turlarida uchta jismoniy mashqlar guruhi ajratiladi:

1-guruh	2-guruh	3-guruh
• musobaqa mashqlari;	• maxsus tayyorgarlik mashqlari;	• umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari - bu kurash vositasi bo'lib xizmat qiladigan va tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar shartlaridagi kabi bir xil tarkibda bajariladigan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatlar (jumladan, harakatlarning murakkab kombinatsiyasi). "Musobaqa mashqlari" tushunchasi shu ma'noda "sport" tushunchasi bilan bir xil. Metodik nuqtai nazardan, haqiqiy musobaqa mashqlari va musobaqa mashqlarining o'quv shakllarini farqlash muhimdir. Birinchisi, sport musobaqasining haqiqiy sharoitida, ushbu sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to'liq muvofiq ravishda amalga oshiriladi. Ikkinchisi harakatlar tarkibi, tuzilishi asoslari va umumiy yo'nalishi bo'yicha haqiqiy musobaqa mashqlariga to'g'ri keladi, lekin ular mashg'ulot sharoitida bajarilganligi va o'quv muammolarini hal qilishga qaratilgan harakatlarning shakli hamda uning ba'zi

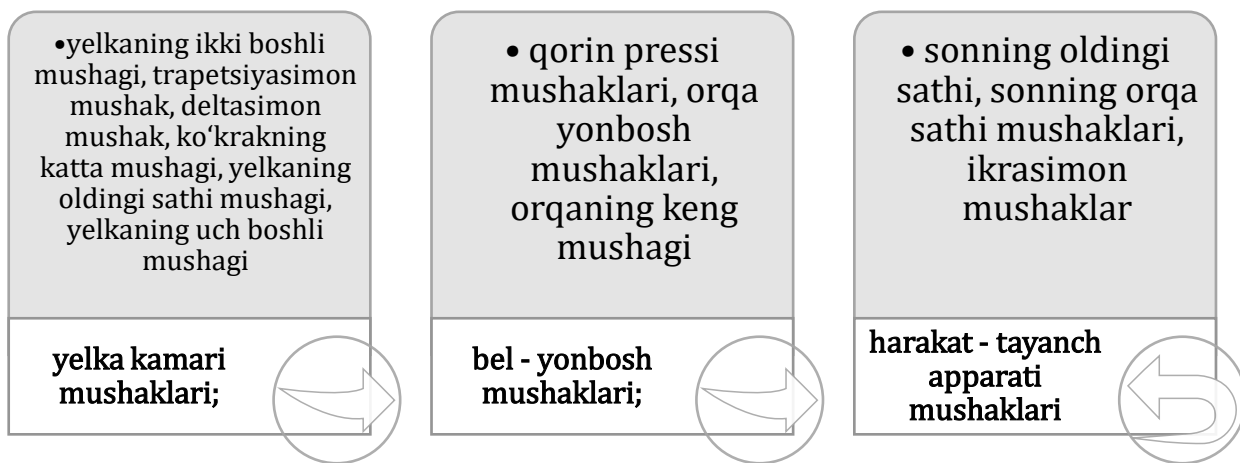
xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Jismoniy mashqlarning ikkinchi guruhiga maxsus tayyorgarlik mashqlari kiradi. Ular musobaqa harakatlarining elementlarini, shuningdek, namoyon boʻladigan qobiliyatlarning shakli va tabiati boʻyicha ularga oʻxshash harakatlar va faoliyatlarni oʻz ichiga oladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlarining tarkibi hal qiluvchi darajada tanlangan sport turining oʻziga xosligi bilan belgilanadi, ular ogʻir yuklar bilan bajariladi, bu esa yuqori quvvatli ishlarni bajarishga yordam beradi. Shunday qilib, ushbu mashqlar guruhi sportchilarni tayyorlashda asosiy hisoblanadi, yaʼni ular bir vaqtning oʻzida ham oʻziga xos jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, ham musobaqa mashgʻulotlarida sportchilarning yuqori texnik mahoratini mukammallashtirishga taʼsir qiladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va individual mushak guruhlariga taʼsir qilish uchun qoʻllaniladi (ogʻirliklar bilan mashqlar, akrobatika va gimnastika mashqlari, suzish, sport oʻyinlari va boshqalar). Shunday qilib, birinchi va ikkinchi toifadagi mashqlar sportchining asosiy yuklamasini, uchinchi toifa esa qoʻshimcha yuklamasini taʼminlaydi.

Jismoniy mashqlarning anatomik belgilariga qarab klassifikatsiya qilish

Jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligiga erishishda mashgʻulotlarning har qanday turi uchun tanlangan mashqlardan foydalanishda qoʻyilgan vazifalarni maqsadli hal qilish nazarda tutiladi. Bu vazifalar mushaklarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan boʻlsa, mashqlarning anatomik belgilariga koʻra turkumlanadigan guruhiga murojaat qilindi.



Qayd qilingan mushaklarning tolalari (miofibrillar)ni yo‘g‘onlashtirish, ularni egiluvchanligini oshirish, ulardan o‘tadigan qo‘zg‘alish impulslari tezligini kuchaytirish, qo‘zg‘alish signallariga javob reaksiyasini yaxshilashdek anotomik belgilarini nazarda tutadi. Eng ahamiyatga molik jihati shundaki, qayd qilingan mashqlar turkumidan foydalanib alohida *mushak* yoki *mushaklar* guruhlarini rivojlantirishi mumkin bo‘ladi. Ularni tarbiyalash, rivojlantirishda har qanday kuch talab qiluvchi mashqdan foydalanish yaxshi samara berishi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan.

Anatomik jihatdan. Ushbu tasnifda mashqlar individual mushak guruhlariga ustun ta’siriga ko‘ra ajratiladi:

- qo‘llarning mushaklari va yuqori yelkama-kamari uchun (siltanish, aylanma harakatlar);

- tananing mushaklari uchun (egilishlar, burilishlar, aylanma harakatlar). Tana uchun mashqlar uch yo‘nalishda amalga oshiriladi: lateral, frontal va gorizontal tekisliklarda;

- oyoq mushaklari uchun (aylanma harakatlar, chayqalishlar, tebranishlar);

- butun tananing mushaklariga murakkab ta’sir.

Bu turkumdagi jismoniy mashqlar jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo‘lib, o‘tirgan, yotgan holda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo‘lishi mumkin. Ular umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, o‘zining vazni og‘irligidan foydalanib bajariladigan yoki turli og‘irlikdagi toshlar, gantellar, shtanga, turli xildagi qarshiliklarni yengish orqali – amortizatorlar,

espanderlar, rezina bintlardan foydalaniladi.

Harakatlarning tuzilishiga ko'ra mashqlarning tasnifi

Bunday holda, mashqlar siklik, asiklik va aralashga bo'linadi.

Siklik mashqlar guruhiga yurish, yugurish, suzish, eshkak eshish, velosipedda va chang'ida uchish, konkida uchish va boshqalar kiradi. Ularning xarakterli xususiyatlari sikllarning muntazam ketma-ketligi, takrorlanishi va ulanishidir.

Asiklik mashqlarga quyidagilar kiradi: disk uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish, joydan turib sakrash, snaryadlar bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, shtangani tortib olish va surish va hokazo. Bu mashqlar siklli bo'lmaydi, chunki takrorlanish harakatning o'z mohiyatidan kelib chiqmaydi.

Aralash mashqlarga siklik va asiklik turdagi harakatlar birlashtirilgan mashqlar kiradi. Bu guruhga uzunlikka sakrash, tayanib sakrash, nayza uloqtirish va boshqalar kiradi (Yu.F.Kuramshin).



siklik harakatlar

- suzish,
- eshkak eshish,
- velosipedda harakatlanish,
- yurish,
- yugurish,
- va boshqalar;



asiklik harakatlar

- gimnastika,
- sport o'yinlari,
- yakka kurashlar,
- qilichbozlik,
- va boshqalar;



aralash harakatlar

- nayza uloqtirish,
- uzunlikka sakrash,
- balandlikka sakrash,
- va boshqalar.

Suningdek, bunday harakatlarning tuzilishi yoki bajarish holatiga qarab biomexanikada - statik, dinamik, siklik, asiklik, kombinatsiyalashtirilgan mashqlar, deb ham guruhlana boshlandi.

Asiklik mashqlarning tasnifi to'rtta sinfni o'z ichiga oladi:

portlovchi - sport anjomlari (sakrash, uloqtirish) bilan butun tanaga yoki yuqori oyoq-qo'llarga katta tezlikni beradigan yuqori quvvatning bir yoki bir nechta urg'u

berilgan qisqa muddatli harakatlari (“portlash”) mavjudligi bilan tavsiflanadi;

standart o‘zgaruvchan mashqlar - har xil murakkab harakatlar (elementlar) ning uzluksiz, qat’iy belgilangan standart seriyasiga birlashtiriladi, ularning har biri to‘liq mustaqil harakatdir va shuning uchun alohida o‘rganilishi va turli xil kombinatsiyalarning (murakkab mashqlar) tarkibiy qismi sifatida kiritilishi mumkin (sport va badiiy gimnastika va akrobatika bo‘yicha musobaqa mashqlari, figurali uchish va suv chang‘isi, sinxron suzish va boshqalar);

nostandart o‘zgaruvchan (vaziyatli) mashqlar - har xil tabiat va harakat intensivligi (sport o‘yinlari va jang san’ati, chang‘i sportining barcha turlari) bilan davrlarning keskin nostandart almashinuvi bilan tavsiflanadi;

intervalli takroriy mashqlar - to‘liq yoki qisman dam olish davrlari bo‘yicha ajratilgan turli xil yoki bir xil elementlarning standart kombinatsiyalaridan iborat umumiy va murakkab mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi (masofaning ma’lum segmentlarini yuqori tezlikda takroriy yugurish bilan mashg‘ulotlar, to‘liq yoki qisman dam olish; shtangani ketma-ket bir necha marta ko‘tarish; biatlon va orientirlash).

Ish quvvati bo‘yicha tasniflash

Harakatlarning bajarishda sarflanadigan quvvatiga qarab ham jismoniy mashqlar klassifikatsiya qilinadi. Ular:

a) maksimal (yuqori darajada) quvvat sarflash bilan bajariladigan mashqlar (anaerob harakatlar);

b) submaksimal (o‘ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar - 800 m.ga, 1000, 1500, 3000 m.ga yugurishlar va boshqalar;

v) katta quvvat sarflab bajariladigan harakatlarga 10 000, 20 000 m.ga marafon yugurishlari va boshqalar. Shu masofalarga maromli quvvat sarflab yugurishlar kiradi.

Anaerob va aerob energiya tizimlarining nisbiy yukiga ko‘ra, barcha siklik mashqlar anaerob va aerobga bo‘linadi. Anaerob va aerob siklik mashqlarning energiya va ergometrik xususiyatlari quyida keltirilgan.

Anaerob siklik mashqlarning energiya va ergometrik xususiyatlari

Guruh	Energiya ishlab chiqarishning anaerob komponenti, %	Energiya tizimlarining hissasi, %			Rekord quvvat, kkal kg ¹	Maksimal ish vaqti, s
		Fosfagen + sut kislotasi	Sut kislotasi + kislorod	Kislorod		
Maksimal anaerob quvvat	90-100	95	5	-	120	до 10
Maksimal anaerob quvvatga yaqin	75-85	70	20	10	100	20-50
Submaksimal anaerob quvvat	60-70	25	60	15	40	60-120

Aerob siklik mashqlarning energiya va ergometrik xususiyatlari

Anaerob quvvat	VO ₂ , % VO maks	Energiya tizimlarining hissasi, %			Asosiy energiya substratlari	Rekord quvvat, kkal kg ¹	Rekord davomiyligi, min
		Fosfagen + sut kislotasi	Sut kislotasi + kislorod	Kislorod			
Maksimal	95-100	20	55-40	25-40	Mushak glikogeni	25	3-10
Maksimalga yaqin	85-90	10-5	20-15	70-80	Mushak glikogeni va qon glyukoza	20	10-30
Submaksimal	70-80		5	95	Mushak glikogeni, yogʻlar, qon glyukoza	17	30-120
Oʻrta	55-65		2	98	Yogʻlar, mushak	14	120-240

					glikogeni, qon glyukoza		
Quyi	50 va undan past			100	Yogʻlar, mushak glikogeni, qon glyukoza	12 va undan past	>240

Bajarilgan ish quvvatiga koʻra:

Maksimal quvvat kuchi zonasi 3-5 dan 20-30 soniyagacha boʻlgan vaqt oraligʻida. Bu zonada siklik xarakterdagi mashqlarning nisbatan kichik guruhi - yengil atletika, suzish, velosipedda sprint masofalari mavjud.

Maksimal quvvat maksimal harakat tezligi hisobiga ishlab chiqiladi. 20 soniyadan keyin ish tezligi muqarrar ravishda pasayadi. Uning kamayishi natijasida quvvat chegara qiymatlaridan past boʻladi. Bunday yukdan keyin yurak-qon tomir tizimining funktsiyalarini toʻliq tiklash 20-25 daqiqada tugaydi.

Submaksimal quvvatning ish sohasida maksimal harakat tezligining keskin pasayishi kuzatiladi. Ushbu quvvat zonasidagi ish 20-30 soniyadan 3-5 daqiqagacha boʻlgan oraliqda saqlanishi mumkin boʻlgan chegaraga yaqin intensivlik darajasi bilan tavsiflanadi. Bunday intensivlik yengil atletikada oʻrta masofaga yugurish uchun xosdir - 800, 1000 va 1500 m; 500-3000 m - konkida uchishda, 100-400 m - suzishda. Submaksimal quvvat ishidan keyin toʻliq tiklanish 1,0 - 1,5 soat ichida sodir boʻladi.

Maksimal va submaksimal quvvatda ishlagandan soʻng, yurak urishi hajmining pasayishi tez sodir boʻladi. Bu mushaklarning ishini toʻxtatgandan soʻng “mushak nasosi”ni oʻchirish va yurakka venoz qon oqimining keskin pasayishi natijasidir. Bularning barchasining oʻta istalmagan natijasi qonning pastki ekstremitalarning kengaygan qon oqimida saqlanishi va tananing yuqori qismi yarmiga qon taʼminoti yomonlashishi natijasida yuzaga keladigan “gravitatsiyaviy zarba” boʻlishi mumkin. Ayniqsa miya va ongni yoʻqotish. Shuning uchun bunday mashqlardan soʻng darhol toʻxtamaslik, oʻtirish va hokazo talab etiladi.

Yuqori quvvat zonasi bilan bog'liq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining turlari nisbatan uzoq vaqt - 5 dan 40 minutgacha davom etadigan ancha yuqori ish sur'ati bilan tavsiflanadi. Ushbu vaqt oralig'ida 3-5 km yugurish, 400-1500 m ga suzish, chang'i yugurish 5-10 km va boshqalar.

Yuqori quvvat zonasida ishning sezilarli davomiyligi va yuqori intensivligi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funktsiyalarini to'liq ochib berishni ta'minlaydi. Yuqori quvvat zonasida ishdan keyin funktsiyalarni tiklash odatda 1,5-2,0 soat ichida sodir bo'ladi.

O'rtacha quvvatli ish nisbatan past tezlikda bajariladigan siklik jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu quvvat zonasida ishlash submaksimal va yuqori quvvatli ishlarga qaraganda yurak-qon tomir tizimining funktsiyalarida kamroq intensiv siljishlar bilan birga keladi va yurak ishining tejamkor rejimi bilan tavsiflanadi.

Qo'shimcha uzoq masofalarga yugurgandan so'ng, yurak mushaklarining qisqarish qobiliyatining yomonlashishi, uzoq vaqt ishlagandan charchaganligi sababli qon bosimining pasayishi holatlari bo'lishi mumkin. Maksimal quvvat ishiga nisbatan vaqt birligi uchun energiya iste'moli 8-10 barobar kamayadi. Shu bilan birga, umumiy energiya iste'moli 10000 kkalgacha bo'lishi mumkin, bu submaksimal va maksimal quvvatni ishlatish jarayonida ishlab chiqarilgan energiya sarfidan o'nlab marta yuqori.

Jismoniy mashqlar uchun energiya sarfi quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi: energiya quvvati va umumiy energiya sarfi:

energiya quvvati - ma'lum bir mashq davomida o'rtacha daqiqada sarflangan energiya miqdori. Bu ko'rsatkich fizik birliklarda (V_t , kkal min⁻¹, kJ min⁻¹), shuningdek, "fiziologik" - kislorod iste'moli tezligi (ml O₂ min⁻¹) yoki METlarda o'lchanadi (metabolik ekvivalent, ya'ni, to'liq dam olish sharoitida 1 kg tana vazniga 1 daqiqa davomida iste'mol qilingan O₂ miqdori, yotgan holda: 1 MET = 3,5 ml O₂ kgmin⁻¹). Energiya quvvatiga ko'ra jismoniy mashqlar yengil, o'rtacha (o'rta), og'ir va juda og'irlarga bo'linadi. Ishning og'irligini baholashda bir qator omillarni ham hisobga olish kerak: bajarilgan ishning tabiati (statik, dinamik), faol mushak massasi

hajmi, tana hajmi va vazni, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, atrof-muhit sharoitlari (harorat, namlik va boshqalar). Shuningdek, bir qator fiziologik ko'rsatkichlarni hisobga olish tavsiya etiladi: kislorod iste'mol qilish tezligi, yurak urish tezligi, PV, tana harorati, doimiy oqim, qondagi sut kislotasi tarkibi.

yalpi (umumiy energiya sarfi) - mashqlar davomida sarflangan energiya miqdori. Bu o'rtacha energiya quvvati va mashq vaqtining hosilasiga teng. Jismoniy mashqlar tabiatiga qarab, bu ko'rsatkich 500 kkal dan bir necha mingga bo'linishi mumkin.

Turli yoshdagilar uchun energiya sarfi bo'yicha jismoniy mashqlar tasnifi,
kkal kg-1

Jins va yosh	Mashq			
	Yengil	o'rtacha (o'rta)	og'ir	o'ta og'ir
Erkaklar:				
20-29	4,2	4,3-8,3	8,4-12,5	>12,5
30-39	3,9	4,0-7,8	7,9-11,7	>11,7
40-49	3,7	3,8-7,1	7,2-10,7	>10,7
50-59	3,2	3,3-6,3	6,4-9,5	>9,5
60-69	2,5	2,6-5,0	5,1-7,5	>7,5
Ayollar:				
20-29	3,2	3,3-5,1	5,2-7,0	>7,0
30-39	2,9	3,0-4,2	4,3-6,5	>6,5
40-49	2,7	2,8-4,0	4,1-6,0	>6,0
50-59	2,2	2,3-3,8	3,9-5,5	>5,5
60-69	1,9	2,0-3,5	3,6-5,0	>5,0

V.S.Farfel bo'yicha fiziologik tasnif

V. S. Farfel (1970) tomonidan taklif qilingan jismoniy mashqlar tasnifi hozirda umumiy qabul qilingan deb hisoblanadi. Ushbu tizimda jismoniy mashqlarning turli xarakterli va xilma-xilligi tufayli turli tasniflash mezonlari qo'llaniladi.

Fiziologiyada - maksimal, submaksimal, me'yordagi va me'yordan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar, deb nomlangan turkumdagi mashqlardan jismoniy tarbiya amaliyotida keng foydalanilmoqda.

Sportdagi mashqlarni fiziologik tasniflash sxemasi

Holatlar	Harakatlar
yotgan holat	1. Stereotipik (standart) harakatlar
o'tirgan holat	- sifat qiymati (bal bilan)
tik turgan holat	- miqdoriy qiymat (kilogramm, metr, sekundlarda baholangan holda)
qo'llarga tayangan holat	2. Situatsion (nostandart) harakatlar
	Sport o'yinlari
	Yakka kurashlar
	Kross

Jismoniy mashqlarning fiziologik va metabolik ta'minlanishining xususiyatlari

Fiziologik tasnif o'xshash funksional xususiyatlarga ega jismoniy mashqlarni guruhlariga birlashtiradi. Jismoniy mashqlarni fiziologik tasniflashning turli xil variantlari mavjud.

Ishtirok etgan faol mushak massasining hajmiga qarab barcha jismoniy mashqlar quyidagilarga bo'linadi:

- mahalliy - bunda butun mushak massasining 1/3 qismi ishtirok etadi (o'q otish, ba'zi gimnastika mashqlari);

- mintaqaviy - butun mushak massasining 1/3 dan 1/2 qismi ishtirok etadigan mashqlar (gimnastika mashqlari faqat qo'l va yuqori oyoq-qo'l kamarining mushaklari, tananing mushaklari tomonidan bajariladi);

- global - butun mushak massasining 1/2 qismidan ko'prog'i ishtirok etadigan mashqlar (yugurish, eshkak eshish, velosipedda yurish).

Asosiy mushaklarning qisqarish turiga ko'ra tasnifi:

- statik - tanani yoki tana qismlarini fazoda harakatlantirmasdan bajariladi, mushaklar qisqarishining izometrik turi bilan tavsiflanadi (shtangani ushlab turish, gimnastik halqalarda "xoch");

- dinamik - mushaklar qisqarishining izotonik turi bilan tavsiflanadi (harakatning barcha turlari: yurish, yugurish, suzish).

Siqilish kuchiga ko'ra tasniflash mushaklar qisqarishining ikkita bog'liqligini hisobga olishni talab qiladi: "tezkor-kuch" va "kuch-chidamlilik":

- kuch mashqlari - harakatning past tezligida statik yoki dinamik rejimlarda mushaklarning maksimal yoki maksimal kuchlanishiga yaqin mashqlar;

- tezlik-kuch (kuch) mashqlari dinamik mashqlar bo'lib, ular davomida yetakchi muskullar bir vaqtning o'zida nisbatan katta kuch va qisqarish tezligini, ya'ni quvvatni (davomiyligi 3-5 s dan 1-2 minutgacha) namoyon qiladi;

- chidamlilik mashqlari - ularni bajarish paytida yetakchi mushaklar kuch va tezlikda unchalik katta bo'lmagan qisqarishlarni rivojlantiradi, lekin ularni uzoq vaqt davomida (bir necha daqiqadan ko'p soatgacha) ushlab turishga yoki takrorlashga qodir.

Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning aloxida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi

Mamlakatimizning jismoniy tarbiya tizimi jismoniy mashqlarni harakat faoliyatida namoyon qiladigan xususiy belgilariga qarab, ya'ni jismoniy sifatlari - kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi va mushaklar egiluvchanligini namoyon qilishiga qarab, jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qila boshladi.

Bu turkumdagi mashqlar individni jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi ko'rsatkichlariga oid ayrim nuqson va kamchiliklarni alohida ajratib olib rivojlantirish va tarbiyalash uchun qulay bo'lib, u yoki bu jismoniy mashqni bajarishda qanday sifatlarning namoyon bo'lishi zarurligini oldindan bilishga imkon beradi.

Bu yerda mashqlar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. maksimal quvvat kuchi bilan tavsiflangan tezlik-kuch mashqlar turlari (masalan, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalar);

2. siklik xarakterdagi chidamlilik mashqlari (masalan, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i uchish, suzish va boshqalar);

3. harakatlarni yuqori darajada muvofiqlashtirishni talab qiladigan mashqlar (masalan, akrobatika va gimnastika mashqlari, figurali uchish va boshqalar);

4. harakat faoliyatining o'zgaruvchan rejimlari sharoitida jismoniy sifatlar va harakat mahoratining kompleks namoyon bo'lishini, vaziyatlar va harakatlar shakllarini doimiy ravishda o'zgartirishni talab qiladigan mashqlar (masalan, sport o'yinlari, kurash, boks, qilichbozlik) (J.K. Xolodov, V.S. Kuznetsov).

Jismoniy rivojlantirish, jismoniy tayyorlash jarayoni, qaysidir jismoniy sifatni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan nazariy bilim (ma'lumot)larni berish vazifalarini hal etishga yo'naltirilib bajariladigan jismoniy mashqlar turkumini bilish talabini qo'yadi, ular:

-asosiy (yoki musobaqa) mashqlar, ya'ni o'quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo'llash uchun o'zlashtiriladigan faoliyatlar;

-yo'llanma beruvchi mashqlar - faoliyatini bajarishdagi nerv muskul zo'riqlashini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Masalan, voleybol o'yinida "to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va qabul qilish" mashqini to'p bilan bajarishdan oldin shu harakatning aynan o'zini vazni og'ir bo'lmagan to'ldirma to'p yoki yengil rezina to'plar, sharlarni "to'pni uzatish"dagi harakatlarni bajarish, takrorlash orqali o'zlashtiriladi. Bunday mashqlar asosiy, o'rganilishi lozim bo'lgan harakatni o'zlashtirishga yo'llanma beradi.

Mushak kuchining mashqlarni bajarishga qo'shgan hissasiga va vosita fazilatlarining maksimal namoyon bo'lishiga qarab, ular sport va texnik qismlarga bo'linadi:

atletik - ichki mushak kuchlari tufayli amalga oshiriladi. Ular yetakchi fiziologik tizimlarga yuqori talablarni qo'yadigan va harakat sifatlarining (barcha turdagi yengil atletika, suzish, eshkak eshish, sport o'yinlari va jang san'atlari) eng yuqori namoyon bo'lishini talab qiluvchi juda katta jismoniy yuklar bilan

tavsiflanadi;

texnik - asosan, tashqi kuchlar hisobiga amalga oshiriladi - dvigatelning tortish kuchi, gravitatsiya kuchlari, havo oqimi kuchlari va boshqalar (motosport, lyuge, parashyut, havo va delpalan, ot sporti).

Bunday turkumdagi mashqlardan foydalanishning harakterli tomoni harakat malakasini rivojlantirish bilan jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonini sun'iy ravishda ajratishdir. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o'zaro uzviy bog'liq. Bular ta'lim jarayonining har qaysi etapi uchun yetakchi vazifani hal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash imkoniyatini beradi.

Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.

Hozirgi kun jismoniy tarbiya va sport amaliyotida sport turi tarzidagi jismoniy mashqlar mamlakat yagona sport klassifikatsiyasining tarkibiga kiritilgan. Bu haqida "sport tushunchasi" mavzusida ayrim ma'lumotlarni o'qidingiz.

Yu.M.Yunusovning (2005) soha bakalavlari, magistrleri, aspirantlar, o'qituvchilari va sport murabbiylari uchun mo'ljallab yozilgan o'quv qo'llanmasida sport turlari tarzidagi mashqlarni ommaviy sport turlari, hayotiy-amaliy, texnik sport turlari va abstrakt-mantiqiy sport turlari deb klassifikatsiya qilgan.

Qayd qilingan sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasmi hozirgi kunda tarkibi noan'anaviy, milliy, sog'lomlashtirish va boshqa sport turlari evaziga boyib bormoqda.

Masalan, sog'lomlashtirish sport turlari: akvatlon, akrobatika rok-n-roll, armrestling, beysbol, bouldring, vindserfing, gidroaerobika, dayding, djaz gimnastika, disko-gimnastika, kerling, pauer lifting, sepaktakrou, skvosh va yana boshqa o'ndan ortiq sportning yangi sog'lomlashtirish turlari (ularga oid materiallar bilan Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalarning "Kasb-hunar kollejlari o'quvchi yoshlarning sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" o'quv qo'llanmasida tanishishingiz mumkin") hozirgi kunda tez ommalashmoqda.

Lekin sport turlari - sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, suv sporti va boshqalardek o'zlarining alohida individual klassifikatsiyasiga ega. Yuqorida qayd

qilinganlarni jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi ham deb atash qabul qilingan.

Musobaqa mashqlariga yaqinlik darajasiga ko'ra. Ushbu tasnif sport amaliyoti uchun eng maqbul hisoblanadi. Ushbu xususiyatga muvofiq quyidagilar mavjud:

- tanlangan musobaqa mashqlari;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlar.

Yuqorida ta'kidlanganidek, jismoniy mashqlarda jismoniy faoliyatni to'g'ri dozlash, oldingi mashq yoki darsdan keyingi ta'sirni majburiy hisobga olgan holda katta ahamiyatga ega. Bu, ayniqsa, bunday bilim va ko'nikmalarsiz o'z ma'nosini yo'qotadigan va sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin bo'lgan mustaqil ta'limni tashkil etish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu borada jismoniy mashqlarni bajariladigan ishlarning nisbiy quvvat chegaralariga ko'ra tasniflash bilan bog'liq bilimlar ayniqsa foydalidir.

Kundalik hayot amaliyotida jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishda jismoniy mashqlarsiz, ularni mehnat harakatlarini bajarish bilan almashtirish mumkin, degan noto'g'ri tushuncha keng tarqalgan. Aslida, bu shunday emas va bu turdagi harakat faoliyatlari o'rtasidagi sezilarli farqlar bilan izohlanadi.

Pedagogik vazifalar jismoniy mashqlar yordamida hal qilinadi. Ular, birinchi navbatda, o'ziga, o'z tanasiga, uni takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, mehnat harakat faoliyatlari, birinchi navbatda, ishlab chiqarish muammolarini hal qilishga qaratilgan.

Binobarin, jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq bajariladi, ya'ni shug'ullanuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda organizmga eng oqilona va ko'p qirrali ta'sir qiladi. Mehnat harakatlari ishlab chiqarish qonuniyatlariga, rentabellikni, mehnat unumdorligini oshirish zaruriyatiga va boshqalarga muvofiq tashkil etiladi. Shuning uchun jismoniy tarbiyada yuklamani tartibga solish organizmning u yoki bu funktsiyasiga eng samarali va tanlab ta'sir ko'rsatishga imkon beradigan qonuniyatlarga muvofiq amalga oshiriladi. Mehnat harakat faoliyatlari talablariga muvofiq tashkil etiladi. Muayyan

mehnat jarayonida eng yuqori mahsuldorlik, bu muqarrar ravishda ta'sirlarning yetarli emasligiga olib keladi.

Bundan tashqari, boshqa asosiy farqlar ham mavjud. Masalan, ko'pincha jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlardan foydalanishning asosiy maqsadi tanani chuqur charchoq darajasiga etkazishdir.

Shunday qilib, muayyan sharoitlarda mehnat harakat faoliyatlari, albatta, inson tanasining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Biroq, faqat maxsus ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar komplekslari va ulardan uslubiy jihatdan malakali foydalanish tananing barcha a'zolari va tizimlarining maqbul tarzda va uyg'un muvofiqlikda maqsadli va ko'p qirrali rivojlanishini ta'minlashi mumkin.

Biomexanik xususiyatlari bo'yicha tasniflash

Tarkibiy biomexanik xususiyatlariga ko'ra:

- siklik xarakterdagi jismoniy mashqlar;
- asiklik xarakterdagi jismoniy mashqlar;
- kombinatsiyalangan jismoniy mashqlar;
- aylanma va kompleks-fazoviy mashqlar;

Amaliy muammolarni hal qilish uchun sportchi jismoniy mashqlarni bajarayotganda mushaklarning ishi haqida ma'lumot juda muhimdir. Biroq, murabbiy bu ma'lumotlardan behabar. Shuning uchun ko'pincha mashqlarni tanlash mushaklarning tezlik-kuch xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar asosida emas, balki sportchi harakatlarining tezligi yoki tempi asosida amalga oshirildi.

Maxsus o'quv vositalarini tanlash harakat faoliyatlarining motor va hissiy tashkil etilishini tavsiflovchi ma'lumotlarga asoslanishi kerak.

Mashqlarni ulardan foydalanishning asosiy maqsadli yo'nalishi bo'yicha tasniflash

Shu asosda mashqlar umumiy rivojlantiruvchi, kasbiy-amaliy, sport, tiklovchi, rekreatsion, davolash, profilaktika va hokazolarga bo'linadi. O'z navbatida, jismoniy faoliyatning tegishli turidagi ahamiyatiga qarab, ular turli xil bo'lishi mumkin.

Musobaqa mashqlari - bu sport ixtisosligining predmeti bo'lgan va ushbu sport turi bo'yicha musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat faoliyatlari. Maxsus tayyorgarlik mashqlari - musobaqa mashqlarining ma'lum variantlarini ifodalovchi mashqlar. Ushbu mashqlarning majburiy xususiyati musobaqa faoliyati bilan ham shaklda, ham qobiliyatlarning namoyon bo'lish tabiatida sezilarli o'xshashlikdir. Umumiy tayyorgarlik mashqlari - bu sport mashg'ulotlariga kiritilgan va birinchi navbatda sportchining umumiy tayyorgarligi vositasi sifatida xizmat qiladigan barcha boshqa mashqlar.

P.F.Lesgaft tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarning didaktik tasnifi

Uning mashqlar tasnifining bo'limlari va asosiy guruhlari quyidagilardan iborat:

I bo'lim - oddiy mashqlar (elementar harakatlar, murakkab harakatlar, harakatda bajariladigan mashqlar, joyida turib bajariladigan mashqlar, uloqtirish mashqlari);

II bo'lim - murakkab mashqlar yoki kuchlanishni ortib borishi bilan bajariladigan mashqlar (og'irlik ko'tarish mashqlari, murakkab, davomli, yurish va yugurish, kuchlanishni ortib borishi bilan uloqtirish mashqlari, balandlikka chiqish mashqlari, sakrash mashqlari, kurash mashqlari);

III bo'lim - murakkab harakatlar ko'rinishidagi mashqlar (o'yinlar, yurish, suzish, konkida uchish, qilichbozlik).

P.F.Lesgaftning tasnifi jismoniy mashqlarning bir tomoni - ularning murakkabligini tavsiflaydi (Kuramshin Yu.F.).

Nafas olish mashqlari

Nafas olish mashqlari tashqi nafas olish funktsiyasini yaxshilash va kuchli mashqlardan keyin tanadagi jismoniy zo'riqishni kamaytirish uchun ishlatiladi. Ular restorativlar bilan birgalikda amalga oshiriladi, chunki ularning sof shaklida ular giperventiliyaga olib keladi.

Statik nafas olish mashqlarini bajarishda asosiy nafas olish mushaklari (tashqi va ichki qovurg'alararo mushaklar, diafragma), dinamiklarida esa yordamchi nafas

olish mushaklari (katta va kichik ko'krak mushaklari, orqaning keng mushaklari va boshqalar) ishtirok etadi.

Shu bilan birga, nafas olish to'liq va chuqurroq bo'ladi, o'pkaga ko'proq kislorod kiradi.

Bemorlarga to'liq nafas olishni o'rgatish va uni ongli ravishda nazorat qilish kerak. Ayollarda ko'krak nafasi ustunlik qiladi (o'mrov ko'tariladi va ko'krakning yuqori qismlari kengayadi, diafragma minimal harakat qiladi), erkaklarda - qorin.

To'liq nafas olish bilan diafragmaning harakatchanligi oshadi, o'pkaning ventilyatsiyasi yaxshilanadi, nafas olish chuqurligi oshadi va nafas olish chastotasi kamayadi, qorin bo'shlig'i organlarining intensiv massaji sodir bo'ladi.

Ular og'iz orqali siqilgan lablar bilan uzoq muddatli nafas chiqarish bilan boshlanadi (diafragma ko'tariladi, qorin bo'shlig'i bosimi pasayadi), oshqozon tortiladi. Keyin ular burun orqali nafas olishadi (diafragma tushadi, qorin bo'shlig'i bosimi ortadi), oshqozon tashqariga chiqadi. Nafas olish fazasi nafas chiqarish fazasidan qisqaroq bo'lishi kerak.

Dinamik nafas olish mashqlarini bajarayotganda, nafas olish ko'krak qafasi hajmini oshirishga (tanani to'g'rilash, qo'llarni yoyish va ko'tarish) hissa qo'shadigan harakat bilan bir vaqtda va nafas chiqarishni kamaytirish (tanani egish, kamaytirish yoki qo'llarni tushirish) bilan bir vaqtda amalga oshirish kerak (Vydrin V.M.).

Xulosa qilib aytganda, mashqlarni tasniflash, ularni qandaydir o'ziga xos xususiyatlarga ko'ra guruhlariga bo'lish demakdir. Tasniflashning amaliy ahamiyati shundaki, u mashqlarni soddalashtirishga imkon beradi, ularning o'ta xilma-xilligida yaxshiroq harakatlanishga, ularni oqilona tanlashga va kundalik amaliyotda foydalanishga yordam beradi.

Shu bilan birga, har bir jismoniy mashq, qoida tariqasida, bitta emas, balki bir nechta xarakterli xususiyatlarga ega ekanligini doimo yodda tutish kerak. Shuning uchun bir xil mashq turli tasniflarda taqdim etilishi mumkin. Bundan kelib chiqadiki, hech qanday o'zgarmas va barcha holatlar uchun mos klassifikatsiyani yaratib

bo'lmaydi. Har doim jismoniy mashqlarning bir nechta tasniflari mavjud bo'lib, ular o'zgarishsiz qolmaydi, lekin doimo takomillashtirilib boriladi.

Faoliyat xarakteriga ko'ra jismoniy mashqlar odatda quyidagilarga bo'linadi:

- siklik (doimiy takrorlanadigan harakatlar);
- asiklik (takrorlanmaydigan harakatlar);
- aralash (siklik va asiklik harakatlarning kombinatsiyasi);
- dinamik (tananing fazodagi holatini siljitish yoki o'zgartirish bilan amalga oshiriladi);
- statik (tananing fazodagi holatini harakatlantirmasdan yoki o'zgartirmasdan amalga oshiriladi);
- yo'llanma beruvchi (texnik jihatdan murakkab harakat elementlarini bosqichma-bosqich egallashga yordam berish);
- taqlid (faqat shaklda takrorlash, o'rganilayotgan mashqning har qanday elementlari, ammo kerakli dinamik harakatlarsiz);
- tuzatuvchi (harakat texnikasi, turishi, yurishi va boshqalardagi kamchiliklar yoki xatolarni tuzatish);
- harakat qobiliyatlari (yoki psixo-jismoniy sifatlar) rivojlanishini nazorat qilish vositasi bo'lib xizmat qiluvchi nazorat, shuningdek, harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish.

Maqsadiga ko'ra jismoniy mashqlar uch guruhga bo'linadi:

- birinchi guruh - umumiy maqsadli mashqlar;
- ikkinchi guruh - bolalarda ma'lum psixo-jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga va muayyan harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishga yordam beradigan mashqlar;
- uchinchi guruh - bola psixikasining turli ijobiy xususiyatlarini shakllantirishga ta'sir qiluvchi mashqlar.

Sog'lomlashtirish yo'nalishi muammolarini hal qilishda birinchi guruhning jismoniy mashqlari quyidagilarga yordam beradi:

- qomatni shakllantirish (postural nuqsonlarning oldini olish; umurtqa pogʻonasining kifotik-lordotik egri chizigʻining toʻgʻri holatini aniqlaydigan miyaning kortikal shakllanishlari darajasida barqaror shartli refleksli strukturaviy anatomik va fiziologik bogʻlanishlarni shakllantirish; asosiy holatni oqilona aniqlash tik turish; orqa, qorin mushaklarini kuchaytirish, umurtqa pogʻonasi va oyoqning toʻgʻri holatini taʼminlash);

- nafas olish tizimini rivojlantirish (diafragmani, asosiy nafas olish mushaklarini mustahkamlash; qovurgʻalararo mushaklar; qorin boʻshligʻi mushaklari; qonni kislorod bilan toʻyintirish uchun oʻpka ventilyatsiyasini kuchaytirish);

- mushak-skelet tizimining rivojlanishi (ligament-artikulyar tizimni mustahkamlash; suyak oʻsishini ragʻbatlantirish).

Jismoniy mashqlar turli predmetlar va jihozlar yordamida ham, ularsiz ham amalga oshirilishi mumkin.

Jismoniy mashqlarning taʼsirini belgilovchi omillar

Shugʻullanuvchilarning kun tartibidagi rejalashtirilib bajarilayotgan jismoniy mashqlari bir hilda boʻlsa ham ularning samarasi turli hilda tarbiyaviy taʼsir koʻrsatishi jismoniy tarbiya amaliyotida isbotlangan. Bu jismoniy mashqlar doimiy ravishda bir xil taʼsir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarasi taʼsirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bunday omillarni hozirgi kunda quydagicha guruhlash tavsiya etiladi.

1. Oʻqituvchi va oʻquvchilarning shaxsiy tavsifi omillari. Taʼlim jarayoni ikki tomonlama - oʻquvchilar oʻqiydi, oʻqituvchi oʻqitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning taʼsiri aytarli darajada kim oʻqitayotganligiga va kimlar oʻqiyotganligi bilan bogʻliq. Ularning ahloqiy sifatlari tarzidagi omillar, iqtidori (intellekti), jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, shuningdek, harakatni ilk bor, oʻqituvchi oʻrgatgandan soʻng bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi va boshqalar tarzidagi omillarning ahamiyati katta.

2. Ilmiy omillar — jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini bilishi ularning ongida ifodalanishining me'yori darajasi bilan xarakterlanadi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni xal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar - jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan keng kamrovli talablar guruhini o'zida mujassamlashtiradi.

Jismoniy mashqlarni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan uslubiyot shug'ullanuvchi iste'dodini, jismoniy qobiliyatini ochishga, o'zlashtirishni osonlashtirishga xizmat qilishining ahamiyati katta.

Masalan, ***birinchidan***: jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy mashqni bajarib, shug'ullanishdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashqlar bilan hal qilinadigan vazifalar (bilim berishni, tarbiyalashni, yoki sog'lomlashtirishni, qaysi biri) ekanligini oldindan aniqlab olish, hal qilinishini ketmat-ketligi belgilanishi lozim;

ikkinchadan, jismoniy mashqning tuzilishi - statik yoki dinamik mashqni, tsiklik, atsiklik harakatli yoki yana boshqasi ekanligi;

uchinchidan, o'zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirishda qo'llaniladigan takrorlash uslubiyotlari (bo'laklarga ajratib mashq qilishni yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash zarurmi yoki passiv dam olishnimi va h.k.)lar xisobga olinishi mashqlarni organizmga ta'siri darajasiga aniqlik kiritadi. Jismoniy mashqlarning bunday tavsifi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini muvofiq holatda tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash (interval va dam) chastotasi, takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'lik. Yuklamani hajmi, me'yorini boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan holatlarning o'zaro mutanosibligi xisobga olinishi shart.

Masalan, mashqni bajarishning chuzilishi (uzoq vaqt davomida bajarilishi) intensivlikni pasayishiga olib kelishi jismoniy tarbiya jarayonining qonuniyati xisoblanadi.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bogʻlik. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qoʻllanganda balandroqqa chiqishning imkoni boʻladi. Jismoniy mashq bajargandan soʻng organizmda maxsus (funktsional oʻzgarishlar vujudga keladi va bu oʻzgarish maʼlum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan oʻzgarish fonida (soyasida) keyingi mashqning taʼsir samarasi yanada oʻzgacharoq boʻlishi mumkin. Dastlabki va soʻngi mashqlar mashgʻulot samaradorligini oʻrttirishi yoki pasaytirishi mumkin. Masalan, diqqat uchun mashqlar koordinatsiyasiga koʻra qiyin harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, navbatdagi doʻmbaloq oshish mashqlaridan soʻng navbatdagi muvozanat saqlash mashqlarini oʻzlashtirishda qiyinchiliklarga sabab boʻlishi mumkin.

Xulosa qilib shuni takidlash lozimki taʼsirning oz yoki kuchlililigi darajasn, uning chuqurligi va davomiyligi, oʻquvchining holati, uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va h.k.lar bilan bogʻliq.

Mashqlar taʼsirining komileksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy taʼsiri samarasini xisobga olish imkoniyatini yaratadi. Demak jismoniy tarbiya jarayoni jismoniy mashqlarning taʼsiri tizimini yaratishni va har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishda soha mutaxassisidan maxsus bilimlarga ega boʻlish talabini qoʻyadi.

2.3. Statik mashqlar

Statik mashqlarning oʻziga xos xususiyatlari

Harakatlar mushaklar qisqarishi natijasida sodir boʻladi. Mushaklar faoliyati dinamik va statik qisqarishlarni oʻz ichiga oladi. Statik qisqarish har qanday mushak faoliyatining ajralmas qismidir. Shuning uchun bolalar va oʻsmirlarning uygʻun jismoniy rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya mashgʻulotlari mazmuniga statik mashqlarni kiritish zarur. Maktab yoshidagi bolalarda mushak faoliyatining dinamik

va statik tarkibiy qismlarining nisbati statik kuchlanishni oshirish yo'nalishi bo'yicha o'zgaradi.

Statik mashqlar bilan qisqa muddatli mashg'ulotlar inson tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadi, chunki ularni bajarish jarayonida tana va oyoq-qo'llarning harakatlari mushaklarning kuchlanishi sodir bo'ladi. Statik tartibdagi ish jarayonida mushaklar tanani yoki ma'lum bir bo'g'inni qattiq holatda ushlab turadi. Izometrik ish tartibining xarakterli xususiyati shundaki, mushaklar tarang holatda bo'ladi, qisqarmaydi, uzunligi o'zgarmaydi va bo'g'inlarda harakatlar sodir bo'lmaydi (A.S.Drabkin, 2012).

Mushaklar harakati qisqarishning uch turiga bo'linadi: konsentrik, statik va eksantrik. Ushbu uch turdagi mushaklar qisqarishi ko'plab faoliyatlarga xosdir, masalan, yugurish yoki sakrash, ravon koordinatsion harakatni amalga oshirish (Uilmor Dj.X., Kostill D.L. 1997).

Izometrik mashqlarning davomiyligi mushaklarning kuchlanish darajasiga bog'liq bo'lishi kerak va mashg'ulotning umumiy vaqti taxminan 15 daqiqadan oshmasligi kerak. Izometrik yuklamalar nafaqat vaqtni, balki energiyani ham tejashga yordam beradi. Agar statik kuchlanish yarim kuch bilan bajarilsa, unda ishning asosiy qismi qizil mushak tolalari tomonidan amalga oshiriladi. Ushbu mashq turlari yog'lardan energiya olish uchun juda mos keladi. Qizil mushak tolalarini mashq qildirish mushakdagi kapillyar tarmoqning kuchli rivojlanishiga olib keladi (Onanchuk A. I., Smirnova A. S. 2017).

Statik mashqlar kuch mashqlarining katabolik ta'siri bilan yog' to'qimasidan ajralib chiqqan yog'larni yoqishning yaxshi vositasi. Agar statik kuchlanishlar katta kuch bilan sodir bo'lsa, unda oq mushak tolalarining katta miqdori ishda ishtirok etadi. Bu esa kuchni rivojlantiradi va mushaklar hajmining oshishiga ta'sir qiladi. Statik mashqlarni bajarishda, albatta, ularning o'ziga xosligini hisobga olish kerak: mushaklarning kuchlanishi qanchalik kuchli bo'lsa, mushak orqali qon oqimi shunchalik zaif bo'ladi, mushaklardagi kapillyarlar to'liq siqiladi va natijada qon oqimi to'xtaydi. Mushaklarga kislorod va glyukoza kirmaydi, sut kislotasi kabi mushak ish mahsuloti ham ajralib chiqmaydi (Drabkin, A.S. 2012).

Izometrik mashg'ulotlarning asosiy afzalliklaridan biri bu vaqtni tejashdir. Mushaklarning mashg'ulotlarda faol ishtirok etishi uchun bir necha daqiqa kifoya qiladi. Shu bilan birga, mashqlar qisqa vaqt ichida amalga oshiriladi va mushaklar bir necha soat davom etadigan muntazam mashg'ulot paytida sodir bo'lganidek, qattiq charchash sodir bo'lmaydi. Bu esa jismoniy tarbiya darsiga ajratilgan 45 daqiqa vaqtdan oqilona foydalanishga va shu qisqa vaqt ichida o'quvchilarning barcha mushak guruhlariga ta'sir etish imkonini beradi. Izometrik mashqlar bilan shug'ullanishning yana bir afzalligi shundaki ayrim mushak guruhlariga shiddatli mahalliy ta'sir berish imkoniyati vujudga keladi: mahalliy statik kuchlanishlarda sport texnikasi asosiy elementlarning kinetik sezgilari eng ko'p yuzaga chiqadi. Bu xol kuch sifatlarini oshirish bilan bir qatorda, uning ayrim ko'rsatkichlarini takomillashtiradi.

Statik mashqlar nafaqat izometrik, balki mushak faoliyatining dinamik rejimlari sharoitida yurak-qon tomir tizimining moslashuvchan reaksiyalarining samaradorligini oshirishga yordam beradi. Mushaklarning statik kuchlanishi harakat faoliyatining tabiiy tarkibiy qismidir, shuning uchun ular bolaning o'sishi va rivojlanishining barcha bosqichlarida qo'llanilishi kerak (Gorbunov N.P., Batenkova I.V., Shabunin R. A. 2001).

Izometrik mashg'ulotlarda dam olish kamroq vaqt talab etadi va bu tez-tez mashq qilish imkonini beradi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, statik kuchlanishlar uchun sarflanadigan energiya harakatni bajarish uchun ketadigan energiyadan kam bo'lishi aniqlangan. Izometrik mashg'ulotlar ko'p energiya talab qilmaydi, bu mushaklarning tezroq rivojlanishiga imkon beradi (Drabkin, A.S. 2012).

Mushaklarning kilogrammlarda ifodalangan tarangligi statik kuchlanish o'lchovi bo'ladi. Mushakning maksimal taranglanishi mushak kuchini ifodalaydi. Yuqorida aytilganidek, statik kuchlanishdagi energiya sarfining kuchlanish darajasiga bog'liq bo'lishi kislorod o'zlashtirishda ham ko'rinadi, ya'ni statik kuchlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kislorodga talab shuncha ortiq bo'ladi. Ayrim tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, statik kuchlanishlar mushaklarning qon bilan ta'minlanishini kamaytiradi, shu bilan birga dinamik ishdagiga o'xshash qon

aylanishni sezilarli darajada kuchaytirmaydi ham. Statik kuchlanishlardagi charchash asosan mushaklarning doimiy taranglanishini ta'minlaydigan harakatlantiruvchi asab markazlarining tinimsiz faoliyati ta'sirida asab hujayralarining charchashi bilan bog'liq bo'ladi. Induktsiya qonuniga ko'ra statik kuchlanish vaqtida shug'ullanuvchining bosh miyasidagi harakatni boshqarayotgan asab markazi kuchli qo'zg'algan bo'ladi. Bu qo'zg'algan nuqta atrofida tormozlanish, ya'ni manfiy induktsiya yuzaga keladi, statik kuchlanish to'xtashi bilan asab jarayonlari qo'zg'alish va tormozlanishning o'zni almashadi.

Statik ish shunisi bilan xarakterlanadiki, bunda faoliyat davrida va organizmning o'zi, na uning biror a'zosi bo'shliqda bir joydan ikkinchi joyga siljimaydi. Tabiiy holatda har bir dinamik harakat ma'lum statik ish elementlarini o'z ichiga oladi, masalan, velosiped haydovchi yoki eshkak eshuvchilar oyoq yoki qo'l mushaklari dinamik ish bajarsa, tana, bo'yin mushaklari taranglashgan bo'lib (statik ish), bu holat o'z navbatida tegishli harakatlarni amalga oshirish uchun tayanch nuqta hosil qiladi. Statik tartibdagi ishlar bajarilishiga tegishli mushaklar faoliyati o'ziga xos bo'lib, ular har ikkala tomondan paylar orqali fiksatsiya (berkitilgan) qilingan bo'ladi, shu sababli mushaklar bo'yini (uzunligi) o'zgartira olmaydi va izometrik tartibda (uzunligi bir xil saqlanib, tarangligi oshadi) ish bajaradi, ya'ni faqat tarangligini oshiradi xolos.

8-9 yoshli qizlar va 10 yoshli o'g'il bolalarda kardiorespirator tizimning izometrik yukga reaksiyalarida nafas olish komponenti ustunlik qiladi, bu o'quv yilining oxirida aniq namoyon bo'ladi. 9 yoshgacha bo'lgan qizlarda, 10 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda izometrik yuk uchun kardiorespirator tizimning ijobiy reaksiyasi kuzatiladi, bu qon aylanishining daqiqadagi hajmi (QADH), qonning bir zarbadagi hajmi (QZH), o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), daqiqadagi nafas olish hajmi (DNOH) va zahiradagi nafas olish parametrlarining oshishi bilan tavsiflanadi. (M.M.Zayneev, 2009).

Statik ish bajarilishida qon tarkibida deyarli o'zgarishlar bo'lmaydi. Bunday taranglashish paytida yurak faoliyatida bo'ladigan o'zgarishlar shu bilan tavsiflanadiki, statik ish boshlanishi bilan sistolik va diastolik qon bosimi ko'tariladi

(tegishli ravishda 30-50 va 20-30 mm.sim.ust.). Bunday o'zgarishlar statik faoliyatda qatnashayotgan mushaklar soni bilan emas balki ularning kuchlanish darjasi bilan o'lchanadi, ya'ni qancha kuchli bo'lsa, bosim shuncha ko'tariladi. Statik tartibdagi ish jarayonida qon bosimi oshishining mexanizmi shundan iboratki, mushak taranglashishi bilan undagi maxsus retseptorlar qitiqlanib, markaziy asab tizimidan mayda qon tomirlarini toraytiruvchi asab yadrolariga impul'slar ko'tariladi, oqibatda ulardan tegishli impul'slar aytilgan qon tomirlariga borib, ularni toraytiradi va qon bosimi tegishli ravishda ko'tariladi. Ish bajarilgandan keyin yurak urushi biroz tezlashadi. Yurak urishining daqiqadagi hajmi statik ish payti biroz kamayib, ishdan keyin qisman oshadi.

O'rtacha statik yuklarda limfa tizimining adaptiv roli ko'krak limfa yo'lidan limfa oqimining tezligining oshishi, mikrotsirkulyatsiya tizimidagi qon-limfa oqimi, limfa mikrotomirlari va ularning klapanlarining qisqarish funksiyasining faollashishi bilan namoyon bo'ladi. Statik xarakterdagi sport mashg'ulotlari o'rtacha va mo'tadil (maksimal harakatning 50-75%) intensivlikda o'tkazilishi kerak (Mikusev, R.Yu. 2007).

Statik tartibdagi ish bajarilishida dastlab nafas olish tizimi faoliyatining pasayishi va ish amalga oshirilgandan keyin kuchayish holati Lingard fenomeni deb aytiladi. Lingard fenomeni tajribasiz, kam mashq qilgan sportchilarda ko'proq kuzatiladi. Kuchli statik faoliyat bir necha soniya davom etadi xolos, bunday paytlarda energiya ajralishi asosan ATF hisobidan bo'ladi. Statik faoliyatda mushaklardan markaziy asab tizimiga ko'plab impul'slarning borib turishi, asosiy energiya sarfi ATF hisobidan bo'lishi, bevosita taranglashgan mushaklarda qon aylanishining kuchsizlanishi oqibatida kuchli charchash elementlarini keltirib chiqaradi (...).

Charchashning yuzaga kelishi statik kuchlanishlarda qator mushak guruhlarining tinimsiz qisqarib turishi bilan bog'liq bo'ladi. SHuning uchun ham statik kuchlanishlarda charchashning yuzaga kelishi dinamik ishlardagiga nisbatan juda tez bo'ladi. Bunda charchashni yuzaga keltiradigan omillarga kislorod yetishmagan sharoitda ishning bajarilishi va markaziy asab tizimiga ishlayotgan

mushaklardan afferent impul'slarni tinimsiz, katta tezlik bilan ketma-ket kelib turishi sabab bo'ladi. SHuni ham ko'rsatish kerakki, ish statik kuchlanishlarda boshlaganidan keyin charchashning hosil bo'lish muddati mushaklarning qanday darajada taranglashishiga qarab bir necha soniyadan, bir necha daqiqagacha boradi, ya'ni bajariladigan ish, yoki ko'tarib turiladigan yuk qanchalik og'ir bo'lsa, charchashning yuzaga kelishi shunchalik tez bo'ladi va aksincha. Masalan, gimnastikada qo'llar bilan halqaga tayangan holda krest mashqini bajarishda charchash juda qisqa vaqt ichida yuzaga keladi. Aksincha o'tirgan yoki turgan holatdagi statik kuchlanishlarda gavgdani ma'lum holatda ushlab turishda ancha uzoq vaqtdan so'ng charchoq paydo bo'ladi.

Izometrik qisqarishlarda, mushaklar maksimal statik kuchni namoyon qiladi. Izometrik qisqarayotgan mushak, o'zining imkoniyati darajasidagi maksimal kuchlanishni namoyon qiladi. Bunda, bir vaqtning o'zida, quyidagi uchta shart bajarilishi lozim:

- 1) mushakning barcha harakat birliklarining (mushak tolalarining) faollashuvi;
- 2) mushakning barcha harakat birliklarida to'liq tetanus tartib bo'lishi;
- 3) tinch holatda mushakning qisqarishi. Bunday holatda, mushakning izometrik qisqarishi, uning maksimal statik kuchiga mos keladi.

Bolalar va o'smirlarda statik kuchlanishga chidamliligi (statik kuchchidamliligi) past bo'lganligi sababli statik mashqlarni bajarganda charchoq tez sodir bo'ladi, aqliy va jismoniy ish qobiliyati pasayadi.

Statik kuchlanishlarning ba'zi xarakterli xususiyatlari, dinamik mashqlardan farq qiladi. Ularning amalga oshirilishi mushak ishining izometrik rejimi tufayli yuzaga keladi, bunda doimiy mushak uzunligi bilan ularning kuchlanishi o'zgaradi. Izometrik qisqarish jarayonida bo'shashish bosqichining yo'qligi mushak faoliyatini juda charchatadi. Bunday charchoqning sub'ekti charchoqning aniq tuyg'usi (Rozenblat V.V., 1963) va ishni davom ettirish uchun kuchli irodali harakatlarning namoyon bo'lishidir (Shabunin R.A., 1969).

Statik mashqlardan foydalanish metodikasi

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'quv fanini o'qitishning asosiy maqsadi o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom qilib tarbiyalash, inson salomatligi to'g'risidagi bilimlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilimlarini hayotda qo'llay olish layoqatini shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiyadan eng avvalo, o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi sifatida foydalanish zarurdir. Shunday qilib, ishlab chiqilgan metodologiya ning maqsadlari quyidagilardan iborat:

Asosiy vazifalar guruhlar:	Vazifalar, ularni bajarish usullari:
1. Ta'limiy:	- statik kuchlanish ko'nikmalarini o'rgatish; - jismoniy tarbiya bilan ta'minlangan sog'lomlashtiruvchi vositalar va usullar arsenalidan mustaqil foydalanishga o'rgatish;
2. Sog'lomlashtiruvchi	- o'quvchilarning mushak-bo'g'im apparatlarini mustahkamlash; - tashqi nafas olish funksiyasini yaxshilash; - barcha tizimlar va organlarning faoliyatini yaxshilashga qaratilgan organizmga umumiy mustahkamlovchi ta'sir;
3. Rivojlantiruvchi	- umumiy, statik kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va muvozanat saqlash kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Ushbu vazifalarni hal qilishda statik mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Statik mashqlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqishda foydalangan ilmiy manbalarining qisqacha mazmunida statik mashqlarning ijobiy tomonlari quyidagicha ifodalangan.

1. Zamonaviy o'quv va ishlab chiqarish amaliyotida ustun bo'lgan mushak faoliyatining statik tarkibiy qismiga moslashish asosan statik mashqlarni qo'llash orqali amalga oshiriladi.

2. Funktsional tizimlar asosida me'yorlangan va to'g'ri tanlangan statik faoliyatlarning fiziologik ta'siri va izometrik tartibdagi mashqlarning inson tanasining barcha qismlariga aniq ta'sir ko'rsatishi.

3. Statik mashqlarning hammabobliligi, ularni amalga oshirish uchun jihozlarning soddaligi (murakkab, maxsus jihozlarga ehtiyojning yo'qligi).

4. Har qanday mushak guruhiga bo'g'imdagi kerakli burchak ostida mahalliy yo'nalishli ta'sir qilish imkoniyati, ya'ni mehnat va maishiy harakatlarni bajarishda ko'proq ishtirok etadigan mushak guruhlarining funktsional holatini **selektiv** va **differentzial** ravishda oshirish imkoniyati. Gap shundaki, dinamik ish paytida, bo'g'imdagi kerakli burchakda maksimal kuchning namoyon bo'lishiga, qoida tariqasida, faqat soniyaning bir qismidagina erishish mumkin. Ba'zi hollarda bu umuman mumkin emas, chunki **inertsia** harakati snaryadni bir zumda o'sha joydan olib o'tadi, bunda mushaklarning kuchlanishi eng katta ta'sir ko'rsatadi. Izometrik mashg'ulotlar bilan bo'g'imdagi bunday burchakni maksimal kuch talab qilinadigan joylarda aniq qayd etish mumkin.

5. Mashg'ulot vaqtining qisqaligi, uning yuqori mahsuldorligi. Har bir 6 soniyalik izometrik kuchlanish o'z ta'sirida ballistik tipdagi ko'plab o'nlab dinamik qisqarishlarga teng bo'lib, unda maksimal kuch 0,1 s dan ortiq bo'lmagan davomiylikka ega bo'ladi. Amalda, bu maxsus tanlangan mashqlarda 10 daqiqalik izometrik kuchlanish, og'irliklar bilan bir soatlik zerikarli mashg'ulot o'rnini bosishini anglatadi.

6. Kuch sifatini oshirishni ta'minlaydigan statik kuchlanishlar mushak massasining ko'payishiga va faol tana vaznining oshishiga dinamik kuch ishiga qaraganda kamroq darajada xissa qo'shadi. Kuch mashqlarining izometrik tizimi izotonik mashg'ulotlarga qaraganda ancha kam vaqt va kuch sarflab, tananing shakllangan va rivojlanayotgan tezlik-kuch sifatlarini past darajada ushlab turishga imkon beradi.

7. Izometrik kuchlanish bilan odam **vizual** va **kinestetik** ravishda kerakli pozitsiyalarni dinamik ish tartibiga qaraganda ancha yaxshi eslab qoladi.

Mashqlarni bajarishda jismoniy faoliyatni boshqarish metodologiyasini N.I.Volkov va V.M.Zatsiorskiy (1964) nuqtai nazaridan asoslangan, ular nazorat va rejalashtirish uchun beshta komponentni hisobga olishni taklif qilganlar:

1. Jismoniy mashqlar davomiyligi
2. Mashqning intensivligi
3. Mashqlar orasidagi dam olish oraliqlarining davomiyligi
4. Dam olish xarakteri (dam olish tanaffuslarini boshqa faoliyat bilan to'ldirish).
5. Mashqni takrorlash soni

Mashqning ushbu komponentlarining har birining raqamli qiymatlari qanday bo'lishiga qarab, mashg'ulot effekti olinadi.

Statik mashqlar majmualarida yuklamalarni tartibga solishda biz ushbu komponentlarga asoslandik. Ko'rib chiqilayotgan mashqlarga nisbatan har bir komponentga batafsil to'xtalib o'tamiz.

1. Mashqning davomiyligi uni amalga oshirish jarayonida yuzaga keladigan fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar darajasini belgilaydi. Statik mashqlarning davomiyligi odatda 5 dan 30 soniyagacha bo'ladi. O'rtacha, har bir mashq 15-30 soniya dam olish bilan 5-7 marta takrorlanadi, ya'ni uni amalga oshirishning umumiy davomiyligi ikki daqiqadan yetti daqiqagacha. Kompleks qisqa muddatli va uzoq muddatli vazifalarni o'z ichiga olgan 5-10 ta mashqdan iborat yuklamaning umumiy davomiyligi 15 dan 60 daqiqagacha o'zgarishi mumkin. Darsning davomiyligi uning intensivligi bilan chambarchas bog'liqligini hisobga olish kerak. SHunday qilib, agar mushaklarning kuchlanishi maksimaldan 50-70% bo'lsa, unda bu holatni ikki daqiqadan ko'proq ushlab turish mumkin bo'ladi. Maksimal kuchlanish 10-15 sekund ichida ushlab turiladi, ammo ushlab turish davomiyligi saqlab turilgan holatga bog'liq.

2. Mashqning intensivligi - bo'g'inmlardagi egilish burchagi yoki qabul qilingan holatda mushaklarning kuchlanishi bilan tavsiflanadi. Taranglik miqdori

barcha mushak tolalarining faolligiga, ularning sinxronligi va kuchlanishiga va dam olish vaqtidagi mushaklarning qisqarishiga bog‘liq. Turli mashqlarda yuklamaning intensivligi asosan mushaklarning kuchlanishi bilan tartibga solinadi.

3. Mashqni takrorlash orasidagi dam olish oralig‘ining davomiyligi asosan yuklama tufayli tanadagi qo‘zg‘alishlarning kattaligi va xarakterini belgilaydi.

Dam olish davrida tiklanish jarayonlari sodir bo‘ladi, oqimdagi mashqlar davomiyligi va ularni amalga oshirish intensivligiga, shuningdek, ish samaradorligini ta‘minlaydigan tana tizimlarining ishlash xususiyatlariga bog‘liq.

Dam olish davrida tiklanish uchta xususiyat bilan tavsiflanadi:

- tiklanish jarayonlarining tezligi bir xil, dastlab tiklanish tez, keyin sekinlashadi;
- turli vaqtlardan keyin turli ko‘rsatkichlar tiklanadi;
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va individual ko‘rsatkichlarning fazaviy o‘zgarishlari kuzatiladi.

Shuni ta‘kidlash kerakki, tiklanish jarayonlarining dinamikasi asosan sport malakasi darajasi bilan belgilanadi.

Ishning bir xil davomiyligi va intensivligi va turli xil dam olish oraliqlari bilan mashqlarning o‘quv ta‘siri ko‘p yo‘nalishli bo‘ladi. SHuning uchun mashqlarni takrorlash orasidagi dam olish oraliqlarining optimal davomiyligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

4. Takrorlashlar orasidagi to‘xtalishlardagi dam olish xarakteri ma‘lum darajada tiklanish jarayonlarining borishiga ta‘sir qiladi. Dam olish oraliqlarini past intensivlikdagi ish bilan to‘ldirish turli xil tana tizimlarining ishlashini ma‘lum darajada saqlashga imkon beradi.

5. Mashqni takrorlash soni (ularning kuchi, davomiyligi va dam olish oraliqlarining kattaligining belgilangan qiymatlari bilan) tananing javob reaksiyasining umumiy qiymatini aniqlaydi.

Izometrik kuch mashg‘ulotlari (IKM) atletik gimnastikaning ajralmas qismidir. IKM tamoyili mashq qilinayotgan mushak yoki mushak guruhida ma‘lum bir

kuchlanishni keltirib chiqarish va bu kuchlanishni kerakli vaqt davomida ushlab turishdir (Yu.A.Peganov, 1991).

Ba'zi mualliflarning fikriga ko'ra, bu turdagi mashg'ulotlar mushaklar kuchining eng tez o'sishiga olib keladi (V.I.CHudinov, 1961). Mushaklarning gipertrofiyasini qo'zg'atuvchi omil mushak tolasi ichidagi kislorod yetishmovchiligi bilan bog'liq bo'lgan holat bo'lib, qisqarishning izometrik turi bu holat uchun eng qulaydir.

IKMda quyidagi mashqlar guruhleri to'liq qo'llanildi:

- a) o'z mushaklarining harakatlaridan foydalangan holda mashqlar;
- b) qattiq ko'chmas jismlarga tayanish mashqlari;
- v) harakatlanuvchi og'irliklar yordamida mashqlar;
- d) elastik qarshiliklar yordamidagi mashqlar.

Izometrik mashqlarni qo'llashning asosiy uslubiy muammosi mushaklarning kuchlanishining optimal davomiyligini ta'minlash va shug'ullanuvchining harakat qobiliyatini rivojlantiradigan ortiqcha kuchlanishiga olib kelmaslikdir. Mushaklar vaqt o'tishi bilan qanday qarshilikka (ularning maksimal kuchi bilan belgilanadigan) qisqarishiga qarab kuchini oshirish yoki kamaytirishini hisobga olinadi.

Bitta seriyada bir necha soniya oralig'ida 2-3 izometrik mashqlar amalga oshiriladi. Bir darsda turli xil dastlabki holatlardan va turli mushak guruhleri uchun 5-6 tagacha izometrik mashqlar qo'llaniladi. Takrorlashlar ketma-ketligi o'rtasida 2 dan 5 minutgacha bo'lgan dam olish oralig'i kuzatiladi, ular tiklanish uchun ham, izometrik kuchlanishning salbiy ta'sirini oldini olish uchun ham qo'llaniladi (Yu.A.Peganov, 1991).

Nostandart yuklamalarga moslashish va statik mashqlarni qo'llashning birinchi bosqichlarida paydo bo'ladigan psixologik noqulaylikni yumshatish uchun kombinatsiyalangan stato-dinamik mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu mashqlarning zamonaviy shakllari juda xilma-xildir. Ushbu usul bo'yicha darslarda bunday mashqlarning eng oddiy varianti kiritilgan bo'lib, ular maxsus qurilmalar va anjomlarni talab qilmaydi. Qo'llar, oyoqlar va tananing boshqa qismlarining oddiy

dinamik harakatlari boshqa mushak guruhlarining statik kuchlanish fonida amalga oshirildi.

Ushbu mashqlarda mushaklarning statik kuchlanishining intensivligi maksimalning 30% dan oshmadi. SHuning uchun bitta yondashuvning davomiyligi 15-30 soniyani tashkil etadi va 10-15 tagacha dinamik harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi. Bitta mashq ikki yoki uchta to'plamda bajariladi.

Statik (izometrik) mashqlardan foydalanishning uslubiy xususiyatlari

Statik mashqlarni muvaffaqiyatli qo'llash, ularni tanlash va tizimlashtirishga umumiy pedagogik tamoyillarga rioya qilgan holda yondashish kerak: tushunarliklik, ko'rgazmalilik, tizimlilik, onglilik va faollik. Jismoniy tarbiya darslari amaliyotida statik mashqlarning noodatiy va noan'anaviyligi bunday mashqlarning tanaga ta'siridan shug'ullanuvchilarning deyarli to'liq bexabarligini ko'rsatdi. SHuning uchun statik mashqlarni darslarga kiritishdan oldin ular bilan o'quvchilar tanishtirildi, statik mashqlarning organizmga ta'siri haqida ma'lumot berildi, statik kuchlanishlarni ham mashg'ulotda, ham ishlab chiqarish amaliyotida, ham kundalik hayotda bajarish zarurligi ta'kidlandi, shuning uchun bunday kuchlanishlarga chidamlilikni rivojlantirish kerakligi tushuntirildi.

Dasturni ishlab chiqishda va mashg'ulotlarni o'tkazishda statik mashqlarning ta'siri to'g'risidagi bilimlar shug'ullanuvchilarning motivatsiyasini oshirishga yordam beradi, shuningdek, mashg'ulotga tayyorgarlik bosqichida ish uchun tanada zarur o'zgarishlarni yaratadi. Ko'pgina mualliflar yaqinlashib kelayotgan ish haqidagi oddiy tasavvurlar tananing bir qator tizimli funktsiyalarida aniq o'zgarishlarga olib kelishini ko'rsatdi: gaz almashinuvi, yurak urishi, arterial va venoz bosim, qon oqimining tezligi, mushak tonusi va boshqalar (A.N.Zubkov, A.P.Ochapovskiy, 1991 va boshq.).

Psixik tarkibiy qismni "qo'zg'atuvchi" mexanizm sifatida ko'rib chiqilishi mumkin, bu mashqlar boshlanishidan oldin ham tana funktsiyalarini qayta tashkil etishga olib keladi, tanani faol ishlash sharoitlariga qo'yadi va uni mushak ishini bajarishga tayyorlaydi (L.P.Grimak, 1987).

Statik ish paytida mushaklar kuchlanishi har doim asab markazlarining uzluksiz faoliyati bilan ta'minlanadi, bunday ish dinamik ishlarga qaraganda ancha zerikarli va shuning uchun g'ayritabiiy va qiyin ko'rinadi.

Darslar davomida biz ortiqcha charchoq yuzaga kelmasligi va mashq samaradorligi uchun statik (izometrik) mashqlarni qat'iy me'yorlash zarurligini kuzatdik. SHu sababli, statik mashqlar asta-sekin eng oddiy va eng qulay dastlabki holatlardan boshlab dars mashg'ulotlariga kiritildi. Dastlabki uch yoki to'rtta darsda yuklamaning kattaligi va davomiyligi kichik bo'ldi, shuning uchun shug'ullanuvchilar ularga nisbatan qiziqishlarini yo'qotdi (kuchlanish maksimaldan 20-30%, davomiyligi 5-8 s).

Izometrik va dinamik kuch mashqlarida kuchlanish momentlari yaqqol namoyon bo'ladi. Ma'lumki, bu kuch qobiliyatlarining maksimal namoyon bo'lishiga va ba'zi salbiy hodisalarni qo'zg'atishga yordam beradi: o'pka va miya qon aylanishidagi mahalliy kuchlanish, bosh aylanishi va boshqalar (I.B.Temkin, 1977).

Jismoniy tarbiya tizimidagi statik mashqlar

Dasturni ishlab chiqishda biz statik va dinamik mashqlar shakli va harakat tuzilishi jihatidan farq qilishini hisobga oldik. Bu bizga tananing bir xil qismlariga yoki mushak guruhlariga ta'sir qilish, biridan ikkinchisiga o'tish imkonini beradi. Bir harakatdan ikkinchisiga o'tish darslarni rang-barang qiladi, mashqlarni tanlashda stereotiplarni yo'q qiladi, mushaklarning ritmini, tezligini, darajasini o'zgartirish imkoniyatini yaratadi, bu mushak tolalarining funktsionalligini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, bajarish texnikasi jihatidan sodda, ammo xilma-xil bo'lgan ko'plab mashqlarni o'rganish o'quvchilarga sezilarli harakat tajribasini, shartli refleksli bog'lanishlar zaxirasini beradi, ular asosida optimal jismoniy sharoitlarga osonroq va tez erishiladi.

Darsning tayyorlov va asosiy qismlarida statik mashqlardan foydalanilgan. Umumiy pedagogik tamoyillar asosida qurilgan darsning tayyorlov qismi past intensivlikdagi dinamik mashqlar bilan boshlandi. Tayyorlov qismining o'rtasida statik mashqlar to'plami – statik stretching bajarildi. Bu mashqlar, tanani qizdiradi,

mushaklar va bo'g'imlarni keyingi faoliyatga tayyorlashda yordam beradi. CHO'zish mashqlarini bajarish texnikasi bir qator xususiyatlarga ega. Birinchidan, cho'zilgan holat juda sekin harakatlar yordamida olinadi, ikkinchidan, bu holat 5-30 va hatto 60 soniya davomida ushlab turiladi, uchinchidan, kattaroq intensivlikka erishish uchun cho'zilgan mushak guruhini zo'riqtirish mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismida dinamik mashqlardan tashqari tananing turli qismlari uchun 5-7 ta cho'zish mashqlari tanani har qanday ish tartibini bajarishga tayyorlashga imkon beradi.

Stretching mashqlari deyarli birinchi darsdan boshlab kiritilgan. Birinchidan, 2-3 marta takrorlash bilan 3-4 mashq bajarish kerak. Bunday mashqlarning energiya sarfi juda kichik, shuning uchun dam olish vaqti yangi mashqni bajarish texnikasini tushuntirish bilan bog'liq bo'lib, bu bosqichda nisbatan uzoq vaqt talab etiladi. Har bir navbatdagi darsda cho'zish mashqlari soni asta-sekin o'sib boradi va 6-8-darsga kelib, turli mushak guruhlar uchun 7-10 tagacha mashq bajarish mumkin. Darsning vazifalari va o'quvchilarning holatiga qarab, har bir mashq birdan uch martagacha takrorlanadi. CHO'zish mashqlari orasidagi dam olish vaqti yengil dinamik mashqlar bilan to'ldiriladi. 6-7-mashg'ulotdan boshlab, o'quvchining tanasi jismoniy faoliyatga yetarlicha moslashganda, mashg'ulotning asosiy qismiga izometrik kuch mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Ular, darsning vazifalariga qarab, asosiy qism vaqtining 15 dan 25% gacha oladi. Ayniqsa, ularning kuch, statik chidamlilik, statik egiluvchanlik va statik muvozanat ustida ishlashga bag'ishlangan mashg'ulotlarda qo'llanilishi muhimdir.

Tadqiqotimizda biz o'quvchilarning jismoniy rivojlanishni hisobga olgan holda, izometrik kuch mashqlari yuklamalari va mashqda ishtirok etadigan mushak guruhini cho'zish bo'yicha mashqlar kiritilgan statik yuklamalar majmuasidan foydalandik. Ishlab chiqilgan kompleks ma'lum ketma-ketlikda bajariladigan bir qator dinamik va statik (izometrik) mashqlardan iborat. Texnik vositalar sifatida o'quv moslamalari va erkin og'irliklar ishlatilgan. Murakkab statik mashqlar mashg'ulotning asosiy qismi oxirida qo'llanildi va asosan mashg'ulot davrida kam faollik ko'rsatgan mushaklarga ta'sir o'tkazildi.

Bitta seriya - bu turli xil tartiblarda bajariladigan alohida mushak guruhi uchun mashqlar. Yagona seriyali algoritm quyidagicha ko'rinadi:

- quvvat tartibida dinamik mashqlar;
- bir xil mushak guruhi uchun IKM mashqlari;
- yuqori tezlik tartibida dinamik mashqlar.

Dastlab, mashq dinamik tartibda amalga oshirildi. Me'yorlash intensivligi uchun "takroriy maksimal" (TM) tushunchasi qo'llaniladi. Bu ma'lum bir vazn bilan "muvaqqiyatsizlikkacha" (to'xtamasdan) mashqni ketma-ket takrorlash paytida mumkin bo'lgan takrorlashlarning maksimal soni. O'g'il bolalar 10 TMni bajardilar, bu individual maksimal imkoniyatlarning 65-70%, qizlar 15 TM (60-65%) bajardilar. 3-7 soniya davom etgan IKM mashqlari bir xil og'irlikdagi va dinamik mashqlar bilan bir xil dastlabki holatdan 1 dan 5 martagacha takrorlandi.

Bir nechta takrorlash mavjud bo'lsa, unda har bir navbatdagi statik (izometrik) kuchlanish paytida bo'g'indagi burchak o'zgaradi. Seriya 10-15 marta maksimal tezlikda jixozlarsiz bir xil dinamik mashqlar bilan yakunlandi. To'plamlar orasidagi bir daqiqadan ko'p bo'lmagan to'xtalishlar bir xil mushak guruhi uchun cho'zish kompleksidan mashqlar bilan to'ldirildi. Kompleksning navbatdagi seriyasi 1-2 daqiqalik dam olishdan so'ng nafas olishni tiklash mashqlari va jixozlarni tayyorlash bilan boshlandi. Mashqlar ketma-ketligi mashg'ulot davomida o'zgardi. Bir darsda yuk asosan yuqori oyoq-qo'llar kamari va orqa mushaklariga tushdi, ikkinchisida - pastki oyoq-qo'llar kamari va ko'krak qafasining mushaklarida. Har bir darsda qorin bo'shlig'i mushaklari (press) uchun ham mashqlar beriladi. Har to'rt haftada mashqlar to'plami o'zgardi.

Choraklar davomida statik (izometrik) mashqlar soni va intensivligi ortadi. 1-jadvalda ko'rsatilgan IKM mashqlari soniga qarab, mashqlar seriyasi soni ham ortadi. SHunday qilib, agar sinflarning to'rtinchi haftasida 2-3 seriya bajarilgan bo'lsa, semestr oxirida - 6-7 martaga ortdi.

2.4. Harakatli o'yinlar

Harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi

Harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda ta'kidlanganidek, kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni ulotqirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti o'zgargan va rivojlangan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llangan.

Osiyo, Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, turli xil harakatli o'yinlarni kashf etishgan. Bunda hayvonlarning xatti-harakati, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar sarf qilinishini tushungan qabila, urug' oqsaqollari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, chaqqon kishilarni tarbiyachi yo'liga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga aylantirib, xalq orasida keng tarqalgan.

Qadimgi Greklarning Sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga o'xshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashqlar, jang amallari o'rgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan.

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan otda poyga, otni sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokkey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikboksing va h.k) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, konkida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, itlarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlariga borib taqaladi.

Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi.

Shu asosda Yevropa va jahon birinchiliklari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada har bir mamlakatda o'zlarining milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda hordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Ta'kidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakatli o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Xulosa qilib aytganda harakatli o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning ezgu-niyatlari, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi.

Mamlakatimizda milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari

O'zbek xalq milliy o'yinlarini ikki toifaga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Murakkab harakatli o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorboz, arqon tortishish, bilak kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish va h.k).

2. Oddiy harakatli o'yinlar (xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, chillak, orqang kuydi, to'qqiz tosh, bo'ron, shuvoq va h.k).

Ta'kidlash joizki, kurash, ot o'yinlari (poyga, sakratish, raqs), tosh (gir) ko'tarish kabilar mustaqil sport turi bo'lib hisoblansada, ularning qismlari (element) o'yin sifatida foydalanib, xalq iste'molida chuqur o'rin egallamoqda.

Milliy harakatli o'yinlar tushunchasi haqida gap ketsa, aytish mumkinki faqat mamlakatimiz hududlarida eng qadimgi davrlardan buyon qo'llanilib kelinayotgan o'yinlardir. Lekin ular orasida Markaziy Osiyo, Yevropa mamlakatlaridan u yoki bu

sabab bilan kirib kelgan va chuqur o‘rinlashib, milliylashib ketgan harakatli o‘yinlar ham oz emas. Misol tariqasida “Mushuk bilan sichqon”, “Qarmoq”, “Qopqon”, “Bayroq uchun kurashish”, “Yelka urishtirish” (xo‘rozlar jangi) va h.k.

Yuqorida ta’kidlanganidek, o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarining kelib chiqish va rivojlanish tarixi qadimgi ajdodlar va avlodlar tarixiga borib otadi.

Sobiq Sovetlar hokimiyati yillarida zahmatli mehnatlari bilan jahonda nom qozongan arxeologik olim, akademik Yahyo G‘ulomov, yaqin davrlar ichida jiddiy qidiruv ishlari bilan shug‘illangan arxeolog, tarixchi yosh olim Toshnazar Omonjo‘lov va boshqa bir qator mutaxassislarning ilmiy izlanishlari natijalaridan harakatli o‘yinlar haqida qiziqarli ma’lumotlar olish mumkin. Ularning ko‘rsatishicha Samarqand (Afrosiyob, Omonqo‘ton, Registon atrofi), Surxondaryo (Termiz, Dalvarzin tepa, Teshik tosh), Toshkent (Sirdaryo yoqalari va uning atroflari, qurama tizma tog‘lari, Chotqol tog‘ etaklari) va boshqa viloyatlarda o‘tkazilgan qazilma topilmalarida harakatli o‘yinlarni tasvirlovchi shakllar, rasmlar ko‘p uchraydi. Shuningdek, toshlarga o‘yib chizilgan shakllar va rasmlarda ov qilish, ov qurollari, hayvonlar bilan olishish, parrandalar va hayvonlarni o‘rgatib o‘ynatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarning harakatli o‘yinlaridan dalolat ekanligini tasdiqlashgan.

Hozirgi davrda xalq ommasi orasida juda mashhur bo‘lgan milliy o‘yinlardan kurash, ko‘pkari-uloq, poyga, dorboz, qilichbozlik, nayza uloqtirish, yuklarni ko‘tarish kabilar eng qadimgi davrlardan buyon davom etib kelayotgan harakatli (murakkab) o‘yinlardir. Ularning kelib chiqish va taraqqiy qilish jarayonlari haqida rasmiy manba’lar juda ko‘p desa bo‘ladi.

Bundan uch ming yil avval yaratilgan “Avesto” kitobida yoshlar va keksalarning salomatligini yaxshilash, uzoq umr ko‘rish maqsadida turli vositalar hamda usullardan foydalanish yo‘llari ifoda etilgan. Bunda tozalikka e’tibor berish, ovqatlanish, dam olish, uyqu kabi hayotiy ehtiyojlarni me’yorida saqlashga alohida e’tibor berilgan. Shuningdek, sof havoda sayr qilish, terlab mehnat qilish, tana (gavda) a’zolarini harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi amallarni (mashqlar, o‘yinlar) muntazam ravishda bajarib borishni ko‘rsatilgan.

“Hadislar”da dangasalik, turli kasalliklar va nojo‘ya harakatlarning oldini olishda har bir mo‘min-musulmon jismoniy mehnat qilishi, turli o‘yinlar bilan mashq qilishi, a‘zolari toza tutish zarurligi uqtiriladi. Bularni eslatishdan maqsad shundaki, turli xil harakatli o‘yinlar mazkur faoliyatlarni bajarishni taqazo etadi. Ya’ni kiyinish, tozalikka e’tibor berish, o‘yinlarda halol qatnashish, keyin esa yuvinib taranishni talab etadi. Demak, milliy harakatli o‘yinlarning mazmun va maqsadida jismoniy sifatlarni o‘stirish, insoniy fazilatlarga rioya qilish kabi ijobiy xususiyatlar mujassamlashgan.

“Alpomish” dostonidagi paxlavonlik, jasurlik, merganlik, chavondozlik kabi hislatlar “Alpomish” va “Barchinoy” timsolida yuqori ko‘tarinkilik ruhida tasvirlangan.

Alpomishning yoshlik davrlarida bobosidan qolgan yoyni (to‘qson botmon) ko‘tarib turishi faqat alplar avlodi ekanligidan dalolatgina bo‘lib qolmasdan, balki qir-adirlarda mol boqib, ot choptirib, kurashib yurganligining ham mahsulidir.

Ayniqsa Barchinoy qo‘ygan shartlarni (kurash, otda poyga, yoydan o‘q otish, merganlik-ming qadamdan tangani urish) bajarishda to‘qson alpning sardori ko‘kaldoshni yengani afsona bo‘lsada, uning negizida qandaydir haqiqatlar yotadi. Ya’ni qadim zamonlarda Surxon o‘lkasida Boboxon tog‘lari orasida yashab, pahlavonlikni mashq qilgan yigit qizlar ko‘p o‘tgan. Ularning avlodlari hozirgi kunda ham kurashda jahon chempionlari unvoniga sazovor bo‘lmoqda.

Ana shu xususiyatlarni e’tiborga olib 2001-yildan boshlab har yili Surxondaryo viloyati Boysun tumanida YUNESKO ro‘yxatiga kiritilgan “Boysun bahori” xalqaro festivali bo‘lib o‘tadi. Bunda asosan o‘zbek milliy o‘yinlari tashkil etilib, butun dunyoga efir orqali namoyish etiladi.

Jizzax (1995-1996) va Termizda (1998) xalq milliy o‘yinlariga bag‘ishlab ilk bor “Alpomish o‘yinlari” respublika festivallarining o‘tkazilishi, ularda kurash, ko‘pkari-uloq, poyga kabi murakkab harakatli o‘yinlar hamda “Bo‘ron”, “Shuvoq”, “To‘qqiz tosh”, “Orqang kuydi”, bilak kuchini sinash, arqon tortishish kabi milliy harakatli o‘yinlarning qo‘llanilishi e’tiborga loyiq bo‘ldi.

Ma'lumki, barcha jabhalarda xotin-qizlar faoliyati diqqat-markazida turadi. Xalq milliy o'yini sifatida "To'maris o'yinlari" Respublika festivali 1999-yil Jizzaxda katta tantana bilan o'tkazildi. Keyingi festivallar Shahrisabz, Guliston, Namangan shaharlarida ham yaxshi tashkil etildi.

Eng muhim tomoni shundaki, mazkur festivallarda o'zbek xalqining milliy madaniyati, iftixori, mehnatsevarligi, o'zaro hamdo'stlik kabi fazilatlar mazmun topdi.

Har yili o'tkaziladigan "Navro'z", "Mustaqillik" kuni bayramlari va boshqa ommaviy-madaniy sport tadbirlarida sport turlari qatorida milliy harakatli o'yinlardan namunalar tomoshaga chiqarilmoqda.

Mamlakatda uzluksiz ta'limning tarkibiy qismi sifatida ko'p bosqichli sport musobaqalarini "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" o'tkazish an'anaga aylanib qoldi. Ularning dasturlarida, ayniqsa Universiadaning ochilish va yopilish marosimlarida milliy harakatli o'yinlar ham haqli ravishda o'rin olmoqda.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mohiyati, ularning turlari va qo'llanish usullari haqida ilmiy maqolalar, to'plamlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar anchagina to'planib qoldi.

1991-2006 yillar davomida o'tkazilgan Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarining to'plamlarida yangi o'yinlar yoritildi. Shu bilan bir qatorda milliy harakatli o'yinlarni o'quv jarayonlariga ko'proq kiritish masalalariga e'tibor kuchaydi.

Jismoniy madaniyat sohasida ta'lim olayotgan talabalar va o'quvchi-yoshlarga milliy harakatli o'yinlarni ularning ongiga chuqurroq singdirish yo'lga qo'yilmoqda.

Mazkur muammolar bo'yicha yo'l boshchilik qilayotgan mutaxassis olimlar joylarda ancha ko'paydi. J.T.Toshpo'latov, O'.N.Ibrohimov, Q.Alimov (Termiz DU), A.Q.Atoyev, X.A.Botirov (Buxoro DU), H.T.Rafiyev, R.A.Qosimova, J.E.Eshnazarov (Sam. DU), H.A.Meliyev, B.Bo'riboyev, O.Muqimov (Jiz. DPI) kabilarning ilmiy-ijodiy va tashkilotchilik faoliyatlari e'tiborga sazovordir. Shuningdek, R.Abdumalikov, R.Salomov, O.O.Po'latov (O'zDJTI),

A.SH.Qosimov, F.Xo‘jayev (O‘zDJTI huzuridagi MOI) kabilarning ilmiy ommabop risolalari, maqolalari ham maqsadga qaratilganligi bilan e‘tiborga molikdir.

T.S.Usmonxo‘jayev dastlabki ilmiy-izlanish faoliyatlarini harakatli o‘yinlariga bag‘ishlaganligi barchaga ma‘lum. Shu sababdan H.Tojiboyev hamkorligida 1963 yilda “Harakatli o‘yinlar” to‘plamini nashrdan chiqarishga muvassar bo‘lgan. Keyingi davrlarda ilmiy-pedagogik faoliyati boshqa muammolarga qaratilgan bo‘lsada, harakatli o‘yinlarni to‘plashdan chetlamadi. Natijada “1001 o‘yin” (1991), “Milliy harakatli o‘yinlar” qo‘llanmalarini tayyorlab, respublikadagi ko‘p mingli mutaxassislarning mushkulini osonlashtirdi.

E‘tiborli jihati shundaki, “Milliy harakatli o‘yinlar” to‘planib 500 ga yaqin o‘yinlarning mazmuni tasvirlangan. Ularning tarkibida 100 dan ortiq, O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarning borligi quvonchli hodisadir.

Harakatli o‘yinlarning turkumlari

Harakatli o‘yinlarning aksariyati chetdan kirib kelib, ular milliylashib ketgan. Chunki, ularning mazmun, maqsad va mohiyatlari yurtimizning iqlim sharoitlari, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos keladi. Shu sababdan harakatli o‘yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o‘yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Harakatli o‘yinlar metodikasi fani bir necha quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi:

- maktabgacha ta‘limda harakatli o‘yinlar;
- umumiy o‘rta ta‘lim maktablari jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlar;
- talaba yoshlar va aholi o‘rtasidagi harakatli o‘yinlar;
- sportdagi harakatli o‘yinlar;
- sog‘ligida nuqsoni bo‘lgan shaxslar jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlar.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Toshpo‘latov, A.Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo‘jayev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o‘yinlarning mazmunlari asosida milliy va harakatli o‘yinlarini quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog‘liq o‘yinlar. Bunga “Ko‘chat o‘rnat”, “Kartoshka ekish”, “Yomg‘ir”, “Ayozi bobo” kabilarni namuna qilib ko‘rsatish mumkin. Ularning mazmuni va o‘yin holatlari (joylar, bajarilish tartiblari, qoidalar). Tabiatning go‘zalligi, ob-havoning o‘zgarishi, sovuq va yomg‘irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug‘ullanuvchilarning hushyorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va insonning aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog‘liq o‘yinlar, “Qushlar pr...r etib uchdi”, “Kalhat keldi, qoch bolam”, “Bo‘rilar va ovchilar”, “Zovurdagi bo‘rilar”, “G‘ozlar”, “Tulki bilan xo‘roz”, “It va qarg‘a” va shu kabi juda ko‘p o‘yinlarda o‘zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o‘zini ehtiyot tutish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo‘lgan qiziqish, parrandalarni asrash kabi his-tuyg‘ular uyg‘onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog‘liq o‘yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. ularni harakatli o‘yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o‘yinlar turkumiga “Sanash o‘yinlari”, “Sonlarni yozish va o‘ylab top”, “Ism yoki buyumlarni ketma ket va aralash turib aytish”, “Sakrab qo‘shiq aytish”, “Rasmlarni tez chizish”, “Shakllarni (kubok) joylashtirib o‘z holiga keltirish” (shakl yasash) va shunga o‘xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o‘yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o‘yinlar ham juda ko‘p. Ularga “O‘tin yorish”, “Poda to‘p” (cho‘pon), “Qo‘sh haydash” (yerni haydash, chopish), “Osilib chiqish”, “Tortilish”, “Yuk ko‘tarish”, “Eshak mindi”, “Piyoda poyga”, “Poyezd” va b.q. kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo‘llari, bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi hislatlar mujassamlanadi.

Umuman olganda milliy harakatli o‘yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg‘unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlarda (bayramlar, to‘ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k) qo‘llaniladigan, ya’ni namoyish va musobaqalashish

maqsadida murakkab va oddiy harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko'tarish, arqon tortishish, yelka urishtirish, xo'rozlar jangi va h.k. kiritiladi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi o'yinlar ham har xil turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatsa bo'ladi, ya'ni:

Tezlikka doir o'yinlar: "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz quyon", "To'rt oyoqlab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar.

Kuchga doir o'yinlar: "Oq suyak", "Chillik", "Yelkada ko'pkari", "Eshak mindi", "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Qo'llarda tortinish" va boshqalar.

Chidamlilikka doir o'yinlar: "Oq terakmi-ko'k terak", "Davradan chiqar", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsoq qarg'a", "Oshiq" (gardkam), "Qilichbozlar", "Besh tosh", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortishmachoq", "Ko'z bog'lash", "Bekinmachoq", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy (sodda) harakatli o'yinlari barcha yoshdagilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda insoniy fazilatlardan ma'naviy, aqliy, axloqiy va estetik shakllanishi va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlarning o'ziga xos atamalarni chuqur o'zlashtirish fanning mazmunini muvofaqiyatli o'zlashtirishning ajralmas qismi hisoblanadi.

O'yin-mashqlarning maxsus shakli bo'lib, jamiyat taraqqiyoti bilan yonma-yon holatda shakllantirish.

Harakatli o'yinlar- o'yinlarning mustaqil turi bo'lib, har xil harakat turlarini o'z ichiga oladi. Ularning asosiy mazmunini yugurish, sakrash va uloqtirish kabi harakatlarni tashkil etadi.

Harkatli o'yinlarni shakllari- ishtirokchilar harakatini tashkil etish: yakka, guruhli, jamoaviy. O'yinni tashkil qilish shakli uning mazmunidan kelib chiqadi.

Harakatli o'yinlarning uslubiy jihatlari-ishtirokchilarning yoshiga o'yin o'tkazish shart-sharoitiga va hal qilinayotgan didaktik vazifalardan kelib chiqadi.

Xalq o'yinlari bu- bir necha yillarda buyon xalq orasida o'ynab kelinayotgan va shu xalqning milliy madaniyatining bir qismiga aylangan o'yinlar.

Ijodiy o'yinlar bu – o'z mazmuniga hayvonlar va qushlarga taqlid qilish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi; ular ma'lum bir qonun va qoidalarga bo'ysunadi hamda ma'lum miqdorda atrof muhitga bog'liq bo'ladi.

Jamoaviy bo'lmagan o'yinlar – bu o'yinlarda maqsadga erishishda jamoa ishtirok etmaydi va har bir ishtirokchi bir-biriga bog'liq bo'lmaydi.

Jamoaviy o'yinlar bu – shunday o'yinlarki, unda musobaqalar jamoalar orasida bo'lib o'tadi. O'yinchilar harakati jamoa maqsadiga bo'ysunadi va o'zaro kelishilgan holda amalga oshiriladi.

Sport o'yinlari – qat'iy tartiblashtirilgan o'yin faoliyati va musobaqalashuv xarakteriga ega bo'lgan harakatli o'yinlarning yuqori bosqichidir.

Xilma-xil turkumlarga bo'linadigan harakatli o'yinlarni o'z vaqtida maqsadli qo'llash shaxsning har tomonlama uyg'un holda shakllanishida o'ziga xos xususiyatga egadir.

Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi va ahamiyati

Harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funksional asosi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Bolalarni o'ziga xos o'yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o'rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va alohida aniqlashga yordam berish;

2. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o'qituvchi tomonidan harakatli o'yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan harakatli o'yinlarni pedagogik ta'rifini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining alohida savollarini o'rganishda muhim mezon hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta'rif ma'lumotlari o'quvchilar bilan shug'ullanish va bolalarni harakatli o'yinlarda tashabbuskorligini to'g'ri tanqidiy baholash uchun muhim bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati, o'yinlardagi harakatlar mazmunining turlicha ko'rinishga egaligidadir. Uni organizmning funksiyasiga va

tizimlariga har tomonlama ta'sir etishi, shug'ullanuvchilarning chiniqtirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o'yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug'diradi.

O'yinda harakatlanishni tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari gigiyenik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molik.

Harakatli o'yinlar hayot uchun muhim bo'lgan sifat va samara malakalarini mustahkamlaydi hamda bola organizmining kompleks rivojlanishi uchun alohida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning o'yinchilarni mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o'yin holatidagi o'zgarishlar sharoitiga ko'ra o'ziga xos bog'lam va vositalar bilan birga qo'shib olib borish harakatlari bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladi.

Bir qarashda harakatli o'yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo'lishi mumkin. Ma'lumki, o'yin sharoitining o'zgaruvchanligi, unda g'alaba uchun kurashishda turli sharoitning to'satdan yuzaga kelishi, to'g'ri harakat va qarorni talab qilish o'yin qatnashchilarining muhim imkoniyati hisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog'lanishda va birga qo'shib olib borishda qo'llashga yo'naltiradi. Shunday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma'lumot olish va ko'proq o'yin harakatida murakkab usullarni mustahkamlash uchun ushbu o'yindagi to'siqni, qiyinchiliklarni yengib o'tish ishtirokchilar uchun navbatdagi me'yoriy vazifalarni belgilaydi.

Harakatli o'yin ongli faoliyat hisoblanadi. O'yinlar bilan shug'ullanish, o'yin qatnashchilarining yangilarini his qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushunchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O'z navbatida har kungi amaliy faoliyatida ahamiyatga ega, shuningdek gimnastika, sport va turizm ham.

Harakatning, tarkibi (mavzu, mazmuni) harakatli o'yinning g'oyasi shuning uchun muhimki, unda ishtirokchilarga hayotda amalga oshadigan holatlar uchun maksimal harakat shakli haqida to'g'ri tushuncha bilan jamiyatda mavjud bo'lgan insonlar o'rtasidagi munosabatlarni tushunishga yoki bilishga yordam beradi.

O'yinda turgan joyini aniqlash elementlari bilan va yurish xatidagi malakalarni qo'llash, umumta'lim xarakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustahkamlashga imkon beradi (matematika, geografiya, tabiatshunoslik va boshqa fanlar).

Shunday qilib, harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sir etishni haddan tashqari baholash mumkin emas. Modomiki, eng avvalo barcha harakatli o'yinlar o'zining xususiyatiga ko'ra shaxsan jismoniy tarbiya vazifasini hal etishga yo'naltiriladi.

Ma'naviy va ma'rifiy g'oyalarning yo'naltirilishini ta'minlash sharoitida jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning axloqiy va estetik sifatlarini va xarakterining ijobiy tomonlarini shakllantirishga ham yordam beradi.

Harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi uni jonli va qiziqarli o'tkazishga imkon beradi. Masalan, o'yinga diqqat e'tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O'yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg'otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo'lsa, hatto o'yin jarayonida ham yengish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga yengilgina erishilsa, bunday harakatli o'yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko'rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo'lsada, bu muayyan ma'lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunga o'xshash harakatli o'yinlar qiziqarli va o'ziga jalb qila oladi. O'yinning qiziqarli mazmuni o'yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni bo'shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinni musobaqalashishga oid xarakteri shuningdek maqsadga erishish uchun ma'lum kuchni sarflashda, qat'iyatlilik, mardlik, sabot-matonat ko'rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka qiziqtirishi mumkin. O'yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jipslashtiradi.

Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinda har bir qatnashuvchi umumiy ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O'zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to'siqlardan oshib o'tishga yo'naltirilgan.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o'yinga qiziqishning ortishiga shug'ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalari qatnashchilarining har xil o'rnini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o'ynaydigan o'rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustahkam o'zaro aloqada bo'ladi. O'yin qatnashchilari o'rtasida o'yin vazifasining to'g'ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyatini, har birining qiziqishi) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o'zaro hurmat qilishga undaydi. O'zlarining amaliy harakatlariga javobgarlikni xis qilishga o'rganadilar, o'rtoqlariga yordam berishga odatlandilar. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda u yoki bu balki o'yin qatnashchisi o'zining vazifasini qanday bajarishdan qat'iy nazar, u maqtovga sazovor bo'lishi mumkin yoki teskarisi, o'rtoqlaridan tanbeh olishi mumkin.

Turgan gapki, jamoadagi o'z tengqurlarining fikri alohida o'yinchilarning tarbiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar o'qituvchining rahbarligida jamoa orqali jamoada bolalarni tarbiyalashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar o'rtoqlik, o'z harakatiga jiddiy munosabatda bo'lish va o'yindagi boshqa ilg'or o'yinchilarning harakatlariga odatlanish hissini rivojlantiradi.

Halol, qo'pol harakat qilmasdan o'ynaladigan o'yin ayrim o'yinchilar va komandalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o'yinchilar yurish-turishining oddiyligi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta'sirchanligi sportga bo'lgan muhabbatni tarbiyalaydi. Komandani sportning obro'sini hurmat qilishga o'rgatadi.

O'yinchilarda ko'rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni baholashga ko'nikma hosil qiladi. Kelishilgan holda ahil harakat qilish o'yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish harakatning o'zaro kelishishini va o'zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko'nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to'xtovsiz yoki tez kerakli me'yorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko'proq maqsadga yo'naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to'satdan paydo bo'ladigan), zarur bo'lganda zo'r berish qat'iyatlilikni talab qilganda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug'ullanilayotganda harakatli o'yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug'ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o'rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o'yinlar darsning mazmunini to'liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o'yinlar to'liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'yinlar bilan o'quv mashg'ulotlari o'tkaziladi).

2. Harakatli o'yinlar mashg'uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Harakatli o'yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o'yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo'lmagan shaxsiy va jamoa o'yinlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, harakatli o'yin bo'yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgohlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4-5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

Harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyati

Birinchi faoliyatda o'yin mavjud, u shaxsni shakllantirishda katta rol o'naydi.

Bolalar o'yinlarida to'plangan tajribalarda o'z aksini topgan bo'lib, hayot to'g'risidagi voqealarni ifoda etilganligi haqidagi o'zlarini tasavvurlarini mustahkamlaydi, chuqurlashtiradi. Bolalar xuddi kattalardek faoliyati jarayonida olamni bilib oladi.

Mamlakatimiz pedagoglari o'sib kelayotgan yosh avlodni hayotga tayyorlashda harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o'yinda rivojlanadi.

O'yin bilan shug'ullanish o'yin qatnashchilarini yangidan-yangi, xis-tuyg'uni, tasavvur etishini, tushunchalarini boyitib boradi.

O'yin pedagoglarimiz qo'llarida bolani har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Ular uni tasavvur etish tushunchalarini kengaytiradi, kuzatuvchanlini, ziyrakligini, zehn o'tkirlikni, tahlil qilishni bilishni, ko'rganlarini taqsimlashni va ommalashtirishni rivojlantiradi, shu asosida uni atrofini o'rab turganlar orasida kuzatiladigan hodisalardan xulosa chiqaradilar.

Alohida sport turlarini harakat tuzilishi bo'yicha (sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish va b.q) o'xshash bo'lib, o'yin ta'limiy ahamiyatga egadir. Bunday o'yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o'rganilgan texnik va taktik usullarni mustaxkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harakatli o'yinda makon (joy) va zamon munosabatlarini to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi va o'yinda tez-tez o'zgarib turiladigan vaziyatni yuzaga kelishi ta'siriga tez va to'g'ri javob beradi.

Harakatli o'yinlar to'g'ri stereotip harakatni tarbiyalash juda muhimdir. Chunki, uni keyin to'g'rilash juda qiyin kechadi.

Joylarda yoz va qish sharoitlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar katta ta'limiy ahamiyatga ega: bolalar oromgohlarida, dam olish joylarida safarda, sayrga chiqqanda.

Joylarda o'tkaziladigan o'yinlar turistchi, razvetkachi, izquvarlarga zarur bo'lgan ta'lim malakalariga yordam beradi.

Katta bo'lmagan buyumlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish (kichik koptoklar, qopchiqlar, gimnastik tayoqcha, bayroqchalar) teri va mushak-harakat sezgirligini oshiradi, qo'l va barmoq harakat funksiyalarini takomillashtiriga yordam beradi, u ayniqsa kichik maktab yoshidagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun juda zarurdir.

Bizning mamlakatimizda xalq milliy o'yinlari bilan o'quvchilarning tanishtirilib borilishi juda katta ta'limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimizni madaniyati va ularni urf odatlari bilan tanishtiradilar.

Harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilariga alohida rollarni bajarishga to'g'ri keladi (o'yinboshi, ochkolarni hisoblaydigan, hakam, hakam yordamchisi, o'yin tashkilotchisi va boshq.). Bu ularda tashkilotchilik hamda malakalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar o'yin qatnashchilari musobaqani tashkil qilish va o'yin qoidalari bilan tanishtiradi. Bu bilim va malakalar bolalarni mustaqil ravishda musobaqani o'tkazishga yordam beradi.

Agarda pedagog, tarbiyachi, yetakchi bunga kerakli diqqat-e'tiborini qaratadigan bo'lsa, unda o'yinni ta'limiy tomoni yetarli darajada bo'ladi.

Harakatli o'yinni tarbiyaviy ahamiyati

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati juda katta: tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga harakatli o'yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko'pchilik harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, ko'rish signaliga bir onda javob berish).

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, chaqqonlikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo'r g'ayrat bilan qilingan harakatni ko'proq kuch va energiyani sarf qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakat yo'nalishni tez-tez o'zgartirishi bilan bog'liq bo'lgan, o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bolani ma'naviy tarbiyalashda harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqlik hissini bir-birini qo'llashni va do'stlarni bir-birlarini harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa

o'yinida qatnashib komanda manfaatini ko'zlab o'zlarini qiziqishlari bilan fido qiladilar: yaxshi holatda turgan o'rtog'iga to'pni in'om qilish, "asir"ga tushirgan o'rtog'ini qutqarishga harakat qilish va shunga o'xshash. O'yinda asta-sekin bir-birini harakatini qo'llashni va do'stlik tuyg'usini tarbiyalaydi. Maktabgacha tarbiya bolalaridan to kichik maktab yoshidagi bolalargacha o'yinda faqat o'zlarini harakatlarini o'rtoqlarini harakatlari bilan o'zaro moslashishini talab qiladi. O'yinda keyinchalik bir-birlarini qo'llash o'rtog'iga yordam berish namoyon bo'ladi. Va nihoyat oxirida o'z komandalari, o'z jamoalariga qiziqishini, bo'ysunishini harakatlari bilan o'yin paydo bo'ladi.

O'yinda o'ziga xos bo'lgan harakat bitta o'yinchi boshqasiga bir komanda boshqa komandaga qarshi harakatidir. Shu bilan bog'liq bo'lgan o'yinchilarni oldida, o'z vaqtida hal etishni talab qiladigan turli-tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqan vaziyatni baholashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu o'yinchini o'z-o'zini kuchini bilishga yordam beradi.

O'yinchilar o'rtasidagi aniq o'zaro munosabat musobaqalashish, kurashish nafaqat o'zaro hamkorligini, psixologik o'zaro moslashganligini umumiy xarakteri bilan ko'pchilik o'yin harakatlarini, jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishni umumiy katta kichikligi, ayrim kechinmalari o'tkirligi bilan aniqlanadi.

O'yin qoidalari ongli intizomini, o'zini tuta bilishni kuchli qo'zg'alishdan keyin "o'zini qolga olishni" bilish, o'zining birdan egallash jo'sh urib ketishini tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bolalarni sa'natga va badiiylikka tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda ijodiy badiiylilikni birinchi bor namoyon bo'lishi o'yin shaklida qabul qilinadi. Bolalar o'yinida xususan maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy tasavvur etish katta o'rin egallaydi: oddiy tayoqchani ot qilib minish, velosiped, miltiq va qilich bo'lishi mumkin. G'ola shaklidagi o'yinlar va syujetli mazmuni bilan tashkil qilingan harakatli o'yinlarni tasavvur etishni rivojlantiradi.

O'yin atrofidagi muhitni ta'siri, bolalar tushunchasida alohida shaxslarni rolini, rollarni taqsimlash bilan voqealarni ijro etish tushunishida, uni bajarishida bolalar o'zlarining ijodiy tasavvur qilishlarini kiritadilar. Bunday o'yinlar jarayonida ijodiy tasavvur qilish rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni va idrok qilishni rivojlantirishga yordam beradi, atrofni o'rab turgan buyumlarni va uni barcha o'zaro aloqasini paydo bo'lishini qabul qilishni o'rgatadi, uni o'rab turgan atrofidagi muhitni bilish va bolalarga yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchilikka shuningdek, mantiqiy fikrlashga o'rgatadi.

Musiqqa jo'rli bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarda musiqa qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musiqa qobiliyatini tarbiyalashda o'yin metodidan foydalanadi: musiqa sadolari ostida harakat bilan o'tkaziladigan o'yinlar musiqa shakllarini va xarakterini yaxshi egallashga yordam beradi.

Musiqaga oid o'yinlarda bola o'zining birinchi raqsga oid qobiliyatini namoyon qiladi.

Bola o'yinda o'zining barcha shaxsiy sifatlarini va xususiyatlari ma'lum bo'ladi. O'yin jarayonida shaxsiy o'ziga xos xususiyatlarini namoyon bo'lishi har bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yo'nalishda rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina bitta faoliyat, o'yinday ravshan va o'quvchini shaxsiy xarakter chiziqlarini har tomonlama ochib bermaydi. Bolani o'yinga berilib yoki qiziqib ketishini o'zining har tomonlama xarakteridan topib oladi. Sinfida bolalarga aralashmaydigan bola o'yinda o'zini mutloqo boshqacha namoyon qiladi. Bular barchasi g'oyat muhim bo'lganligi uchun bolalarga to'g'ri shaxsiy yondoshish kerak. Harakatli o'yinlar "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlarini topshirish uchun zarur bo'lgan, u yoki bu sifat va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarning estetik xususiyatlari

Estetik xususiyat va uni anglash inson ruhiyatida o'ziga xos, chuqur ijobiy ruhiy o'zgarishlarni vujudga keltiradigan estetik holat. Harakatli o'yinlarini bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o'ziga singdirishni, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o'z atrofidagi barcha narsalarni

tushunish, to'g'ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslik estetik xususiyatlarning namoyon bo'lishining dastlabki ko'rinishidir.

V.V.Gorinevskiy harakatli o'yinlar nazariyasi va metodikasiga jiddiy talablar qo'yadi. Bu o'qituvchidan o'zi ham astoydil hayajonlanib qatnashishi, estetik harakatlar qilinishi, har bir bolaga idiviudal tarzda yondashishni, o'yin qoidalariga aniq rioya etilishini talab qiladi. U o'quvchilar uchun maqbul bo'lgan musobaqa elementlarini o'yinga kirish maqsadga muvofiq bo'lishi to'g'risidagi masalani o'rta qo'yadi, lekin bunda, albatta qattiq hayajonlanishga, baqirib chaqirishga, biri-biriga nisbatan nodo'stlik kayfiyatlariga paydo bo'lishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

O'qituvchi tamonidan lozim darajada rahbarlik qilib turilgan vaqtda, Gorinevskiy ta'kidlab o'tganidek, o'yinga hayajon elementlarini kiritish hamda ulardan o'quvchilarni ijobiy ma'naviy va estetik fazilatlarini tarbiyalash maqsadida foydalanish mumkin.

Bolalarni o'yin faoliyatida ikkita juda muhim obyektiv bir-biri bilan bog'langan mezonlar mavjud: bir tomondan bolalar amaliy faoliyatga kirishib jismoniy rivojlanishida, mustaqil harakat qilishga odatlanadilar. Ikkinchi tomondan - shu faoliyat ma'naviy va nafas olish qanoat hosil qilishadi.

Harakatli o'yinlarni kuzatish shunday xulosaga olib keladiki, ular har qanday yoshdagi bolalar uchun chindan ham, ifodali, obrazli hamda qulaydir. Ushbu o'yinlar jarayonida o'quvchilarning estetik olami boyiydi, tafakkurining ishlashi, ijodiy fikrlashi faollashadi, butun ruhiy jarayoni ayniqsa, ehtiyoj mo'ljallari, vaziyatli reaksiyalari va boshqa qobiliyatlari takomillashadi. Biroq o'quvchilar tafakkurini kengaytirish hamda mustaqil harakatini rivojlantirishga ko'maklashadigan bilishga doir materiallar bo'lgan, muayyan o'yinli topshiriqlarga qurilgan o'yinlarni taklif etish maqsadga muvofiqdir. Shunday o'yinlarni tanlash lozimki, ularda (harakat estetikasi, ishtirokchilarning munosabatlari), quvonch va qoniqish baxsh etuvchi maqsadga yo'naltirilganlik jihatlari yaqqol ifodalangan bo'lsin.

Ta'kidlab o'tilganidek, harakatli o'yinlardagi estetik xususiyatni anglash o'z-o'zidan paydo bo'lib, rivojlanadigan «mikroorganizm» emas va ayni paytda birdan to'xtab qoladigan «mexanizm» ham emas. U sekin-asta o'quvchilar tomonidan orttirilgan hayotiy tajribalar, ko'nikmalar, bilimlar orqali shakllanib boradi. Ikkinchidan, harakatli o'yinlarning estetik xususiyatlarni anglash ijtimoiy taraqqiyotning muayyan jabhalarida aniq maqsadlarga yo'naltirilgan faoliyat sifatida ish olib boradi.

Harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi ahamiyati

Aqliy tarbiya pedagogik jarayonning eng yuqori pog'onasidir. Bunda barcha fanlar qatori, jismoniy tarbiya fani hamda uning muhim vositasi bo'lib hisoblangan harakatli o'yinlarning ham o'ziga xos xususiyatlari va fazilatleri mavjud. Shu sababdan aql-zakovatni o'stiruvchi matematika, til-adabiyot, rasm va boshqa fanlardagi ba'zi mazmunlar harakatli o'yinlarda ham maqsadli foydalaniladi. M: Boshlang'ich sinf (I-IV) o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda "Tartib soniga qarab chaqirish", "Tartib soningni yoz" (doskada o'z nomerini yozish), "Katakklarda sakrash" (kvadratlardagi tartib soniga qarab sakrab o'tish), "Kim tez aytadi" (bir xil so'zlar yoki o'xshash so'zlarni takrorlash) va h.k.da tartib sonlarni bilish, chiroyli qilib yozish, ovozlarni baland chiqarib chaqirishlarda tomoq yo'llarini chiniqtirish kabi fazilatlar mujassamlashgandir.

Ba'zi harakatli o'yinlarda tekis joylarda (asfalt) to'g'ri chiziqli, doira (aylana) va boshqa shakllarni tez va chiroyli chizish kabi talablar amalga oshirilib, bunda ham aqliy jihatdan tarbiyalash jarayonlari namoyon bo'ladi.

Iplarda (arqon) ikki-uch qavatli va undan ortiq bo'lgan tugunlarni bajarish va ularni tez yechish, to'plarni halqa yoki savatga tashlash, doiraga tushirish, kichik to'plarni devorga chizilgan aylana ichiga otib tekkizish kabi o'yinlarda ham aql bilan ish tutish, chamalay bilish kabi hayotiy faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu kabi harakatli o'yinlar turi va soni ko'p bo'lib, ular o'quvchi-yoshlarning yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab qo'llaniladi.

Talabalar va katta yoshdagi kishilar uchun ham aqliy tarbiyani mukammallashtiruvchi harakatli o'yinlar mavjud. Masalan: "poda to'p" (cho'pon)

o'yinida tayoqni o'z "uyi"da saqlash, raqiblarga yo'l bermaslik, sharoitga qarab "poda"ni (to'p) haydash, tezda joy almashish kabi harakatlarda o'ylab ish qilishni talab etiladi. "Kim keldi" o'yinida ko'zi bog'langan o'yinchi yuruvchining oyoq sharpasini eshitish, turganda kim ekanligini sezish va ayta bilish kabi sezgirlik talab etiladi.

Umuman olganda harakatli o'yinlarda aniq ko'rish, eshitish, his qilish, ovozlardan tanish va boshqa aqliy xususiyatlarni ishlatish, ularni tarbiyalash kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassam bo'ladi. Shu sababdan harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'tkazishda jismoniy sifatlar qatorida aqliy tarbiyani ham e'tiborga olish zarurdir.

Harakatli o'yinlarni gigiyenik va sog'lomlashtirishdagi o'rni

Harakatli o'yinlarni eng asosiy mazmuni o'ynovchilarni harakatlanishi va turli-tuman harakati hisoblanadi. Uni to'g'ri boshqara borilganda ular organizmni boshqa tizimlari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlarga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarni funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi va bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi. Ayniqsa, sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shundan iboratki, harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishini oshirish bilan modda almashinuvi jarayoniga ijobiy ta'sir etadi.

O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va minerallar). Mushak ishi ichki sekretsiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi va o'yin ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilganda aynan harakatli o'yinlar yordam beradigan gigiyenik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin. Shuni hisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki, har bir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi holat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini

dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi. Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'ullanishda shiddat bilan yuklamani qo'llashi mumkin, chunki bolalarni organizimi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

O'yin ishtirokchilarning nerv tizimiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Buni optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek, o'yinni shunday tashkil qilinishi, o'yin ishtirokchilarda ruhiy kechinmalarni ijobiy keltirib chiqaradi, o'yinni yomon tashkil qilish, salbiy ruhiy kechikmalariga olib kelishi, nerv jarayonlarini normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq xayajonlanishi) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Harakatli o'yinlarni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro harakatini tartibga soladi, ortiqcha hayajonlanishlarni yo'qotadi. O'yin qoidasi bo'yicha aniq xolisona hakamlik qilish, o'yinchilarda ijobiy ruhiy kechikmalarni keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinlarni uni muntazam ravishda qo'llanilishi nerv jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengilashtiradi. O'yinni yozda va qish vaqtida ochiq havoda o'tkazilishi (ob-havoni hisobga olish bilan) bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar

Jismoniy sifatlari (tezlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k) tushunchasi jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu sohadagi talabalar hamda ko'pchilik sport ixlosmandlariga ma'lum. Shu tufayli ularga batafsil to'xtalishga hojat bo'lmasa kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim o'yinlarning ahamiyati haqida dalillar keltirish maqsadga muvofiqdir.

Tezlikni tarbiyalashga xos o'yinlar: To'pli estafeta o'yinlari, to'siqliklardan tez sakrab yoki yugurib o'tish o'yinlari ("quvnoq startlar" televizion o'yinlariga e'tibor bering), "quvlashmachoq", "bekinmachoq", "kim tez", "to'p kapitanga" kabi harakatli o'yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to'xtab yana yugurish kabi harakatlar ko'p takrorlanadi. Natijada esa shug'ullanuvchilarning ko'rish, eshitish

sezgi a'zolari hamda butun gavda a'zolaridagi suyak, mushak tizimlarining harakatchanligini ishga soladi. Shu orqali jism tezlik bilan harakat qilishga qodir bo'ladi. Bunda o'yinlarni tanlash, tashkil qilish jarayonlarida shug'ullanuvchilarning yoshi, salomatligiga qarab o'yin joylariga ham e'tibor berish kerak.

Kuch sifatini tarbiyalashga doir o'yinlar: Harakatli o'yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o'yinlar ham ko'p. Masalan: "yelka urishtirish", "yelkaga minib tortishish", "piyoda ko'pkari", "arqon tortishish", "arqonda osilib chiqish", "yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tkazish", "tez o'tirib turish" kabi o'yinlarda tezlik va kuchlilik sifatlarining birgalikda ishlatilishini talab qilinadi. Bunda shug'ullanuvchilarning og'irlik vazni, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar tanlanadi. Og'ir va murakkab mashq-harakatlarning ishlatilishi asosan mushaklar va suyak (bug'inlar) tizimining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi.

Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, bu barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo'lgan yumushlarda faol harakat qilishga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir. Chunki kuch hayotiy zaruriyatdir.

Chaqqonlik sifati tezlik bilan chambarchas bog'liqdir. Shunday bo'lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o'zgacha bo'ladi. M: to'p o'yinlarida ilib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi hislatlar shug'ullanuvchini chaqqon-epchil bo'lib, harakat qilishga da'vat etadi. Shuningdek, ba'zi to'siqli joylardan sakrab (irg'ib), burilishlardan surinmay, yiqilmay o'tish, tennis to'plarini uzoqqa otilganda tez ilib olish, ularga yetib olish kabi harakatlarda ham epchil-chaqqon bo'lishlar ko'rinadi.

Bu sifatni tarbiyalash maqsadida uyushtiriladigan harakatli o'yinlarni ham shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati va jinsiga qarab tanlash maqsadli bo'lishi lozim.

Joylarni tayyorlash, asbob-uskunalardan foydalanish va o'yinlarni o'tkazishda shikastlanish, jarohat olish kabi jarayonlarni avvaldan ko'zda tutish talab qilinadi.

Shu sababdan talabalar o'quv amaliyoti (praktika) jarayonlarida bunday tarbiyaviy xususiyatlarni ko'ra bilishi va amalda qo'llay bilishi lozim.

Chidamlilik sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar tarkibidagi "eshak mindi", "chillik" (zuv-zuv), "oq suyak", "kim kuchli", "tirmashib chiqish", "narvonlarda osilish va oshib tushish" kabilarni ko'rsatish mumkin. Umuman olganda deyarli barcha harakatli o'yinlarda bu xususiyat mavjuddir. Ya'ni nafas olishni chuqurlashtirish, tez nafas olayotganda uni sekinlashtirish, tana a'zolarining charchashi yoki urilish natijasida og'riqlar paydo bo'lishida chidash, bardosh berish muhim ahamiyatga egadir. Bunda gavda harakatlari (qo'llarni yozib, ko'tarib nafas olish va nafas chiqarish, gavgani egib turish, o'tirish va h.k) hamda og'riq joylarni siypalash kabi faoliyatlardan foydalanish chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Chidamlilikni talab etuvchi harakatli o'yinlarni kichik bolalar (I-II sinf) bilan o'tkazishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi yoki o'tkazmaslik zarur.

Chidamlilik ham hayot ehtiyoji hisoblanib, u yoki bu sabablar orqali og'riqlar paydo bo'lganda yoki ko'p o'ynab charchaganda seziladi. Shu sababdan jismoniy jihatdan chiniqtirish yo'lida chidamlilikka doir maxsus o'yinlarni tanlash, to'g'ri tashkil etish va ular doimo nazoratda bo'lishi kerak. Ya'ni shug'ullanuvchilarning o'yinlar jarayonida shikastlanishi, jarohat olishiga yo'l qo'ymaslik zarurdir. Aks holda shug'ullanuvchilar, ayniqsa o'quvchi-yoshlar va jismonan zaifroq talabalarda (qizlar ko'proq uchraydi) o'yinlardan chetlashish, xohish bildirmaslik hollari yuz beradi. Bu o'z navbatida jismoniy tarbiya darslari yoki o'yin jarayonlaridagi musobaqalarning saviyasini pasayishiga sabab bo'lishi aniqdir. Shu sababdan talabalar ruhiy tetiklik, har qanday sharoitda ham chidash-bardosh berish yo'llarini chuqurroq o'zlashtirishlari ma'qul bo'ladi.

Egiluvchanlik sifati qayishqoqlik xususiyatiga egadir. Ya'ni, gavda bug'inlari hamda mushaklarning cho'zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi. O'z navbatida esa tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni o'z ichiga oladi. M: barmoqlarni qisish, tirsak va tizzalarni bukish, orqa va oldinga egilish, oyoqlarni keng yozib (shpagat) o'tirish kabi harakat-mashqlarda egiluvchanlik, qayta tortilish (tik turish) kabi holatlar ustun turadi.

Bunday harakatlar juda ko'p o'yinlar mazmunidan joy olganligi ma'lumdir. Masalan: o'tirg'ichda (gimnastika skameykasi) yotgan holda to'plarni sherigiga uzatish, emaklab yoki qorinda yotgan holda oldinga tortilish kabi estafetali o'yinlarda mazkur jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi.

Ta'kidlash lozimki, haraktli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jarohatlanish hollari yuz berishi mumkin. Shu sababdan bu sifatga doir mashqlar-o'yinlarni to'g'ri tanlash, ularni shug'ullanuvchilarning salomatligi, yoshi, jinsiga qarab yuklama (nagruzka) berish lozim. Qiz bolalarda egiluvchanlik xususiyati kuchliroqdir. Shunday bo'lsada yosh bolalarning o'yinlarida nazorat, tegishli yordamlar bo'lishi shart.

Salomatlikni tiklash va nogironlar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati

Ma'lumki, turli sabablar bilan kattayu-kichik yoshdagi kishilar shamollashi yoki boshqa dardlarga chalinishi tabiiy bir holdir. Ularga eng avvalo tibbiy yordamlar ko'rsatilib, oyoqqa turg'aziladi va jismoniy harakat qilish tavsiya etiladi. Shu sababdan yosh bolalarga ko'proq to'p bilan o'ynash, ochiq havoda sayr qilish, yugurish-sakrash o'yinlaridan foydalanish mumkin. Katta yoshdagilar futbol, basketbol, tennis o'yinlari va o'zlariga ma'qul bo'lgan boshqa harakatli o'yinlar (bilak kuchini sinash, turnikda tortilish, to'pli estafetalar va h.k) bilan mashg'ul bo'lib, tanani qizitish, terlatish lozim. Shunda kasallik alomatlari tezda ketadi.

Kattayu-kichik yoshdagi bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi kishilar orasida tug'ma ravishda yoki biron sabab bilan nogiron bo'lib qolganlar uchraydi. Nogironlikning turlari g'oyat ko'p. Ularni asosan quyidagi katta guruhlariga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Harakat faoliyati tetik va o'yinlarga yaroqlilar (kar, ko'r, soqovlar va qo'l yoki oyoqdan ajralganlar).
2. Yurish va oddiy harakatlarni bajarishga qiynaluvchilar (umurtqa pog'onasi, qo'l, Oyoq bo'g'inlari yoki mushak asablari shikastlanganlar).
3. Moslamalar (protez), aravachalarda o'tirib yashovchilar.
4. Yotib qolganlar va b.

Mazkur guruhlardagi nogironlar o'zlarining holatlariga qarab harakatli o'yinlar, mashqlar bilan shug'ullanishi keladi. Lekin, ularga doimo maxsus o'yinlar bilan shug'ullanishga kam e'tibor beriladi yoki o'yinlar taqiqlanadi.

Ma'lumki, nogironlar bilan jismoniy mashqlar va ba'zi o'yinlarni o'tkazish uchun odatda shifokorlarning ruxsati, maslahati zarurdir. Shunga asosan ularga xizmat qiluvchilar, oila sharoitida ota-onalar (boshqalar ham) nogironlar uchun maxsus harakatli o'yinlarni bajartirishi lozim.

Nogironlarning holati (guruh) va qiziqishiga qarab to'p o'yinlari, estafetalar, tortishish, bilak kuchini sinash, osilish, tirmashib chiqish kabi o'yinlarni bajartirish yaxshi natijalar berishi mumkin.

Yurishga qiynaluvchi yoki yuraolmaydigan (qo'l-oyoqlari sog') bemorlar, nogironlar uchun to'plarni uzatish, to'pni ilib olish, rezina, cho'ziluvchi materiallar bilan tortinish kabi o'yinlar tavsiya etilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Eng kichik yoshdagi soqov, kar, ko'r bolalarga to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar ma'qul keladi. Ya'ni to'plarni dumalatib unga yetib (emaklab) olish, to'pni qo'lda tutish, otish kabi harakatlarni ko'proq bajartirishga to'g'ri keladi.

2.5. Sport o'yinlari

Sport o'yinlari insonga xos bo'lgan o'yin faoliyati asosida shakllangan. O'yin inson hayotida katta o'rin tutadi. Bolalikda o'yin asosiy faoliyat, hayotga, mehnatga tayyorlash vositasi, jismoniy tarbiyaning samarali vositasidir. Raqobatga asoslangan sport bilan bog'liq o'yinlar alohida guruhda - sport o'yinlarida yoki jamoaviy sport turlarida ajralib turadi.

Sport o'yinlarining xususiyatlari ularni boshqa sport turlaridan ajratib turadigan raqobat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

O'yindagi raqobatbardosh qarama-qarshilik faqat ma'lum bir o'yinga xos bo'lgan raqobat faoliyatlaridan foydalangan holda belgilangan qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi - o'yin texnikasi (texnikasi). Bunday holda, raqibning mavjudligi majburiydir. Jamoaviy o'yin turlarida musobaqaning har bir fragmentining maqsadi - musobaqa ob'ektini (to'p, shayba va boshqalar) raqiblar maydonidagi ma'lum bir

joyga yetkazish va bu jarayoning o'zi bilan sodir bo'lishining oldini olish. Bu raqobat birligini belgilaydi - "mudofaa-hujum" turidagi harakatlar bloki, shuningdek, razvedka, dezinformatsiya, fint va boshqalar uchun harakatlarni o'z ichiga oladi.

Jamoaviy o'yinlarda alohida sportchilar emas, butun jamoa g'alaba qozonadi va mag'lub bo'ladi. Alohida sportchi qanchalik yaxshi o'ynamasin, agar jamoa mag'lub bo'lsa, u ham mag'lub bo'lgan bo'ladi. Va aksincha, sportchi qanchalik yomon o'ynamasin, agar jamoa g'alaba qozongan bo'lsa, u ham g'alaba qozongan. Shunday qilib, sport jamoasi individual sport turlari bo'yicha sportchi bilan bir xil ajralmas sport birligidir.

Jamoaviy o'yinlarning ana shunday o'ziga xosligi sportchilarga qo'yiladigan bir qator talablarni, ularning qarashlari, munosabatlari, shaxsiy fazilatlari va musobaqadagi faoliyatlar xarakterini belgilaydi. Ideal holda, sportchining o'yinga asosiy psixologik munosabati o'z harakatlarini jamoa manfaatlariga to'liq bo'ysundirish istagi bo'lishi kerak. Bunday munosabat bo'lmasa, jamoaning har bir sportchisi texnik, jismoniy va taktik jihatdan individual yaxshi tayyorlangan o'yinchilardan iborat bo'lsa ham, bir butun sifatida kuchli, yaxshi muvofiqlashtirilgan jamoaga ega bo'la olmaydi.

Binobarin, jamoaviylikni tarbiyalash, jamoa g'alabasi uchun o'z manfaatlarini qurbon qilish qobiliyati, musobaqaning har bir daqiqasida jamoaviy manfaatni ko'rish va tushunish istagi jamoaviy o'yinlarda tayyorgarlik jarayonining eng muhim vazifalaridan biridir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jamoaning raqobatdosh faoliyati shartlarining o'zi jamoaning o'yin ishtirokchilariga ta'siri orqali ushbu munosabatni rivojlantirishga yordam beradi. Ko'pincha bunday ta'sir juda qattiq, kuchli, samarali bo'lib, insonda tegishli shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Shu munosabat bilan jamoaviy o'yinlar ta'limning samarali vositasi bo'lib, albatta, murabbiylar, tarbiyachilar, o'qituvchilar va boshqalarning tegishli faoliyati bilan amalga oshiriladi.

Musobaqaviy o'yin faoliyatining murakkab tabiati doimo o'zgarib turadigan sharoitlarni yaratadi, vaziyatni baholash va harakatlarni, qoida tariqasida, cheklangan vaqt bilan tanlashni talab qiladi. Muhim omil shundaki, sportchi nizoli vaziyatlarda natijalarga erishish uchun jamoa harakatlarining samaradorligini ta'minlaydigan strategiyalarni optimallashtirish imkonini beradigan texnik va taktik harakatlarning keng arsenaliga ega.

Sport natijasiga erishish uchun (uchrashuvda, musobaqada g'alaba qozonish) musobaqa faoliyati jarayonida (bitta o'yinda, bir qator o'yinlarda) bu usullarni takroran bajarish kerak - shuning uchun ishonchlilik, mahorat barqarorligi va boshqalar talab qilinadi.

Jamoaviy o'yinlarda musobaqa faoliyati bir nechta sportchilar tomonidan amalga oshiriladi va ko'p narsa ularning harakatlarini muvofiqlashtirishga, raqib ustidan g'alaba qozonish uchun musobaqa faoliyati jarayonida sportchilarning faoliyatlarini tashkil etish shakllariga bog'liq.

Sport o'yinlarining o'ziga xos xususiyati sport natijasiga erishishning bosqichma-bosqichlik karakteridir. Yakkalik musobaqal faoliyatlari (masalan, sakrash, otish) bilan shug'ullanadigan sport turlarida ikkita omilning optimal kombinatsiyasi - harakat salohiyati va rotsional (oqilona) texnika (asosan, hatto bitta urinishda ham) sport natijasini (sakrash balandligi, otish masofasi, va boshqalar.). O'yinlarda bu birinchi qadamning bir turi - "texnik va jismoniy". Shuningdek, sportchilarning harakatlarini - individual, guruh va jamoaviy o'yinlarga xos musobaqa faoliyatida texnik va jismoniy salohiyatni ro'yobga chiqarish usuli sifatida tashkil etish kerak.

Sport o'yinlarida musobaqa faoliyati samaradorligining asosiy mezonini raqib ustidan g'alaba qozonishdir. G'alabalar soni barcha ishtirokchilarning turnir jadvalidagi o'rini belgilaydi. Ko'p yillik sport amaliyotida u shunday rivojlandiki, sport natijasi - musobaqalarda egallagan o'rin jamoa va uning a'zolarining sport mahorati darajasini baholash mezoniga aylandi. O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, sport natijasining jamoaviy sport turlari bo'yicha turnir jadvalidagi o'rin bo'yicha bunday ifodalanishi miqdoriy jihatdan obyektiv ko'rsatkichlarning yo'qligi sababli

sportchining mahorat darajasini to'liq aks ettirmaydi. Musobaqada ishtirok etayotgan barcha jamoalarning bir xil yuqori mahorati bilan ularning turnir jadvalidagi (birinchi va oxirgi o'rinlar) turli pozitsiyalari muqarrar. Turnirda yaqqol kuchsiz jamoalar ishtirok etgan taqdirda ham (nazariy jihatdan) mamlakat chempioni aniqlanadi va g'olib jamoa futbolchilari yuqori sport unvonini berish huquqini qo'lga kiritadilar. Shunday qilib, ob'ektiv ko'rsatkichlarni belgilash kerak, ular asosida tayyorgarlik jarayonini muvaffaqiyatli rejalashtirish va nazoratni amalga oshirish mumkin bo'ladi.

Sport o'yinlaridagi ob'ektiv ko'rsatkichlar soniga quyidagilar kiradi:

- o'yin texnikasining elementar to'plami (taktik jihatlar);
- vaziyatni tez va to'g'ri baholash, muayyan o'yin vaziyati uchun optimal hujum yoki himoya harakatini tanlash va samarali qo'llash qobiliyati (texnik jihat);
- harakatni bevosita bajarish samaradorligi bog'liq bo'lgan maxsus fazilatlar va qobiliyatlar (bajarishning vaqt, fazoviy va quvvat parametrlariga qo'yiladigan talablar);
- sportchining energiya rejimi;
- sezgir-harakat nazorati va boshqalar.

Bularning barchasini miqdoriy jihatdan ifodalash juda muhimdir. Bunday ma'lumotlarning mavjudligi sportchilarni tayyorlash mazmunini aniqlash va ushbu jarayonni boshqarish, namunaviy xususiyatlar, dasturlar, rejalar, standartlar va boshqalarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'yin va musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan bir qatorda, sport o'yinlari boshqa bir qator xususiyatlarga ega. Ko'rib turganingizdek, erkaklar va ayollar ishtirokidagi Olimpiya o'yinlari dasturlarida jamoaviy sport turlari keng o'rin olgan.

Jamoaviy va shaxsiy jamoaviy sport o'yinlari ishtirokchilari o'rtasidagi munosabatlarning tabiati bo'yicha farqlarga ega: jamoadoshlar - bir jamoaning o'yinchilari o'rtasida; raqiblar o'rtasida - qarama-qarshi jamoalarning o'yinchilari.

Bir jamoa o'yinchilari o'rtasidagi munosabatlar sport o'yinining o'ziga xos xususiyatlari, raqobatbardosh o'yin faoliyatining tuzilishi, ularning jamoasi va raqib

o'yinchilarining harakatlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Bu murakkab sharoitda har ikki raqib jamoaning musobaqa faoliyati natijasida shakllangan "qo'shma raqobat tuzilmasi" asosida har bir jamoa uchun bir qancha "raqobatbardosh tuzilmalar"ni aniqlash mumkin.

Har bir jamoa a'zosiga o'zining "o'yin funktsiyasi" ("o'yin roli") tayinlanadi. Har bir rol tanlov (o'yin) syujeti tomonidan berilgan funktsional majburiyatlar to'plami bilan belgilanadi. Bunday holda, rol sportchining xususiyatlariga va musobaqaning xususiyatiga qarab o'zgartirilishi mumkin. Rol tuzilmalarini qat'iy ravishda aniqlab bo'lmaydi, chunki ular har doim barcha jamoadoshlar va barcha raqiblarning harakatlarining funktsiyalari (ularning birligida) va bu funktsiyalar har bir musobaqada rivojlanadigan muayyan vaziyatlarning dinamikasiga bog'liq.

O'yinchi jamoalarning funktsional tuzilmalari sportchilarning rol mas'uliyati o'rtasidagi funktsional munosabatlar orqali shakllanadi. Bu munosabatlar taktik vazifalarni birgalikda hal qilish uchun guruhlariga ma'lum rollarni tashkil qiladi. Har bir guruh ichida uni boshqalardan ajratib turadigan o'ziga xos munosabatlar paydo bo'ladi. Har bir bunday guruh o'z jamoasining boshqa barcha guruhlar bilan ma'lum munosabatlar bilan bog'liq bo'lib, ularni taktik harakatlarni bajarish shuningdek, o'yin vazifalarini umuman amalga oshirish uchun raqiblar bilan uchun birlashtiradi. Guruhlar o'ziga xos bo'g'inlar bo'lib, ulardan himoya va hujum chizig'i shakllanadi. Shu asosda jamoaviy harakatlar - hujum va himoyada guruh va jamoaviy taktik harakatlar shakllanadi.

O'yinchi jamoalarning bo'ysunish tuzilmalari jamoa o'yinchilari va ularning guruhlar o'rtasidagi yetakchilik, tashkilotchilik, muvofiqlashtirish, hamjihatlik, bo'ysunish, mustaqillik va boshqa munosabatlardan shakllanadi. Ushbu tuzilmalar aynan musobaqa (o'yin) jarayonida mavjud bo'lib, o'yin syujetining ma'nosi, musobaqa qoidalari va holatlari, har bir jamoaning o'ziga xos xususiyatlari, strategiyasi va taktikasi bilan hosil bo'ladi. Bo'ysunish tuzilmasini tashkil etuvchi munosabatlar majmui har bir musobaqada (o'yinda) jamoa harakatlarining tizimli tartiblilikini, tashkiliyligini, yaxlitligini yoki tarqoqligini belgilaydi. Ushbu tuzilma

juda o'zgaruvchan, chunki uning tarkibiy qismlari ko'p jihatdan vaziyat omillariga bog'liq.

O'yinchi jamoalarning axborot tuzilmalari har bir jamoa ichida ham, musobaqa (o'yin) jarayonida raqiblar o'rtasidagi axborot aloqasi munosabatlari orqali shakllanadi. Axborot oqimlarining tabiati, sifati, ishonchliligi, o'z vaqtidaligi qarorlar qabul qilish, u yoki bu sifat bilan refleksli protseduralarni bajarish, umuman olganda, musobaqa (o'yin) vaziyatining dinamikasiga har xil darajada muvofiqlik bilan harakat qilish imkonini beradi. Shuni inobatga olish kerakki, raqiblarning axborot aloqalari har bir tomonning raqib haqida hamma narsani o'rganish istagi bilan belgilanadi va unga xuddi shunday qilishiga yo'l qo'ymaydi.

Raqobatchi jamoalarning rasmiy tuzilmalari musobaqa uchastkasining ko'rsatmalari va uning qoidalari bilan shakllantiriladi. Ular oldindan belgilab qo'yiladi va aniq musobaqalar kon'yunkturasiga bog'liq emas. Shuning uchun ularni hisobga olish va tahlil qilish eng oddiy hisoblanadi.

Raqobatchi jamoalarning norasmiy (tabiiy) tuzilmalari rasmiy tuzilmalardan farq qilishi va ularni real tizimlar bilan to'ldirishi mumkin. Ushbu tuzilmalar musobaqa jarayonida raqobatbardosh-shaxsiy ishbilarmonlik munosabatlari bilan shakllanadi va har bir o'yinchining shaxsiy-sport qobiliyatlari, uning raqobatbardosh munosabati, yuzaga keladigan vaziyatlar, vaziyatni umumiy tushunish, taktika, strategiya va hokazolar, muayyan qo'shma harakatlarning samaradorligi (yoki samarasizligi) bilan belgilanadi. Shunday holatlar mavjudki, sportchilar rasmiy ravishda jamoada bir rol o'ynasa, musobaqada boshqa rol o'ynaydi.

Raqobatchi jamoalarning jamoaviy-psixologik tuzilmalari ham musobaqadan tashqarida - birgalikdagi tayyorgarlik jarayonida, shuningdek, sport faoliyatidan tashqarida amalga oshiriladi. Ular jamoa a'zolari o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlari bilan ifodalanadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, raqobat jarayonidagi va undan tashqaridagi munosabatlar sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Biroq, ushbu tuzilmani ko'rib chiqish tayyorgarlik jarayonini yetarli darajada rejalashtirish uchun zarurdir.

Va ularni tayyorlashda, sportchilarni tarbiyalashda, muayyan sport va umumiy qobiliyatlarni rivojlantirishda jamoalar bilan haqiqiy ish, yuqorida tavsiflangan tuzilmalarning turlarini birinchi navbatda shakllantirilishi kerak, so'ngra ularning "qiymati", kombinatsiyasi, musobaqa jarayonida jamoalarning "morfologiyasi", "fiziologiyasi" va "psixologiyasi"ni belgilovchi yagona funksional tuzilmaga aylanadi. Bunday ishlarning natijasi jamoani yo'naltirish va boshqarish, strategiya va taktikani ishlab chiqish, butun jamoani tayyorlash jarayoni, shuningdek, individual ta'lim olish, sportchilarning mahoratini oshirish uchun ishonchli asos bo'lib xizmat qiladi.

Raqib jamoalarning o'yinchilari o'rtasidagi munosabatlar o'yindagi qarama-qarshilik jarayonida o'yinchilar o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri aloqa mavjudligi yoki yo'qligi bilan belgilanadi. Shu asosda sport o'yinlarining ikkita guruhi ajralib turadi:

- birinchisi - to'g'ridan-to'g'ri kurash va raqib bilan aloqa o'yinlari;
- ikkinchisi - raqib bilan bevosita aloqada bo'lmagan o'yinlar (Yu. I. Portnix, 1986).

Birinchi guruh o'yinlari to'pni (shaybani) o'zlashtirish va uni darvoza tomon yo'naltirish (futbol, qo'l to'pi, basketbol va boshqalar) bilan tavsiflanadi. Ikkinchi guruh o'yinlari to'pga muqobil egalik qilish, o'yinchilar to'pni qaytarib o'ynay olishlari uchun to'pni raqib tomoniga yuborish istagi (voleybol, tennis va boshqalar) bilan tavsiflanadi.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida

Sport o'yinlarini aholining barcha toifalari - maktabgacha yoshdagi bolalardan tortib nafaqadagilargacha bo'lgan universal jismoniy tarbiya vositasi deb atash mumkin. Ularning yordami bilan - shaxsning jismoniy va ma'naviy madaniyati asoslarini shakllantirish, sog'lom turmush tarzida faol va uzoq muddatli amalga oshiriladigan qadriyatlar tizimi sifatida sog'liqni saqlash resurslarini ko'paytirish maqsadiga erishiladi. Jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishda sport o'yinlarining roli katta, masalan,

- sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarini o'zlashtirishga ongli ehtiyojni shakllantirish;

- jismoniy rivojlantirish va sogʻlomlashtirish ijtimoiy ahamiyatga ega faoliyatda yuqori professionallikni taʼminlash va unga erishish sharti sifatida;
- jismoniy potentsialning tabiiy va individual ravishda maqbul rivojlanishi, jismoniy fazilatlarning zarur va yetarli darajasiga erishishni taʼminlash, harakat sifatlari va qobiliyatlari tizimi;
- jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning intellektual, texnologik, axloqiy va estetik qadriyatlarini oʻzlashtirishga qaratilgan umumiy taʼlim;
- mustaqil tadqiqotlar oʻtkazish koʻnikmalari darajasida bilimlarni yangilash va ularga boshqalarni jalb qilish qobiliyati.

Shaxsning barkamol rivojlanishiga koʻmaklashishda sport oʻyinlarining samaradorligi, birinchi navbatda, 1.1-boʻlimda aytib oʻtilganidek, ularning oʻziga xosligi bilan izohlanadi; ikkinchidan, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va hayotiy harakat qobiliyatlarini rivojlantirish bilan shugʻullanadigan tanaga chuqur koʻp qirrali taʼsir; uchinchidan, turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi odamlar uchun qulaylik (jismoniy faollik darajasi keng doirada tartibga solinadi - sogʻlomlashtirishga yoʻnaltirilgan kasblarda havaskordan professional sport darajasida maksimal jismoniy va ruhiy kuchlanishgacha); toʻrtinchidan, hissiy zahira bilan, bu yerda, shu asosda, hamma tengdir - "qari ham, yosh ham"; beshinchidan, sport oʻyinlari noyob tomosha boʻlib, shu asosda boshqa sport turlarini ular bilan taqqoslab boʻlmaydi.

Umumiy va kasb-hunar taʼlimi muassasalari jismoniy tarbiyasida sport oʻyinlari keng qoʻllaniladi. Oʻquv ishlarida bular basketbol, voleybol, qoʻl toʻpi, futbol; sinfdan tashqari jismoniy tarbiya, sport va sogʻlomlashtirish ishlarida aytib oʻtilganlardan tashqari stol tennisi, badminton, xokkey, tennis va boshqalar oʻstiriladi.

Qoʻshimcha taʼlim tizimida sport oʻyinlari juda keng tarqalgan: bolalar va oʻsmirlar sport maktablarida, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar va oʻsmirlar maktablarida, bolalar va oʻsmirlar jismoniy tarbiya klublarida, turli sogʻlomlashtirish klublarida, dam olish maskanlarida jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida va boshqalar.

Sport o'yinlari sportchilarning, ayniqsa, yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va harakat tajribasini boyitishning samarali vositasi sifatida deyarli barcha sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashda keng qo'llaniladi. Jamoaviy sport turlarida (tanlangan o'yinga nisbatan) sport o'yinlari ham umumiy va maxsus jismoniy tarbiya vositalari qatoriga kiradi.

Sport o'yinlari nazariyasi va metodikasidagi asosiy tushuncha va atamalar

Tushuncha va atamalarning ta'rifi ta'lim muassasalarida sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni to'g'ri professional darajada o'tkazish, sportchi-o'yinchilarni tayyorlash, mutaxassis o'qituvchi va murabbiylar, olimlarning o'zaro tushunishi uchun muhim ahamiyatga ega. Tushuncha va atamalarda har qanday fanning o'rganish va o'qitish predmeti hisoblanadi, fan tomonidan to'plangan bilimlar ularda jamlanadi. Bir tushunchani boshqalardan ajratish mezonlari, uni takrorlash va ishlatish usullari shakllantirilsa, kontseptsiya tugallangan hisoblanadi.

Quyida qo'llanmada foydalaniladigan asosiy tushuncha va atamalarning ta'rifi berilgan. Afsuski, sport o'yinlari bo'yicha ishlash amaliyotida, uslubiy adabiyotlarda bu masalalar haligacha aniq belgilanmagan.

O'yin faoliyati - sportchilarning ong bilan boshqariladigan ichki (aqliy) va tashqi (jismoniy) faoliyati bo'lib, aniq vositalar bilan qarama-qarshilikda raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan va belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda amalga oshiriladi.

Musobaqa faoliyati - rasmiy musobaqalar sharoitida sportchilarning o'yin faoliyati.

O'yin usuli - bu o'yin va musobaqa faoliyatini o'tkazish qoidalari bilan belgilanadigan harakat faoliyati (texnik usuli). Hujum va himoya usullari bir-biridan farqlanadi.

O'yin texnikasi - g'alabaga erishish uchun o'yin va musobaqa faoliyatini amalga oshirishdagi o'yin usullari to'plami. Hujum texnikasini (hujum) va mudofaa texnikasini (mudofaa) farqlanadi.

Texnik tayyorgarlik - sportchilar tomonidan o'yin texnikasini mukammal egallashga, o'yin va musobaqa faoliyatida malakalarning ishonchliligini ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik harakat - bu o'yin texnikasidan oqilona foydalanish, raqibni mag'lub etish uchun sportchilarning raqobat faoliyatini tashkil etish usuli. Hujum va himoyada individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlarga taqsimlanadi.

O'yin taktikasi - nazariy asoslar va taktik harakatlar to'plami - raqib ustidagi g'alaba qozonishga qaratilgan individual va jamoaviy (guruh va jamoa) faoliyat.

Taktik tayyorgarlik - sportchilar tomonidan taktika va taktik harakatlar nazariyasini mukammal o'zlashtirishga, o'yin va musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikni ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Taktik kombinatsiya - ishtirokchi o'yinchilar uchun syujetning aniq ta'rifi bilan guruh harakati. Hujum uchun odatiy bo'lib, har bir kombinatsiya kod nomiga, imo-ishoraga ega.

O'yin tizimi - bu jamoa harakati bo'lib, o'yinning ma'lum bir daqiqasida barcha jamoa o'yinchilarining hujum yoki himoyadagi harakatlari aniqlanadi.

O'yin uslubi – jamoa va individual o'yinchi o'yinining o'ziga xos xususiyatlari.

Sportchilarning jismoniy qobiliyatlari - bu o'yin va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli o'zlashtirish va amalga oshirish uchun sharoit yaratadigan individual shaxsiy xususiyatlar. Ular asosan genetik jihatdan oldindan belgilab qo'yilgan.

Jismoniy sifatlar - jismoniy qobiliyatlarning individual sifat ko'rinishlari (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, tezlik-kuch, muvofiqlashtirish).

Jismoniy tayyorgarlik - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirish, tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, o'yin ko'nikmalarini samarali egallashni ta'minlash va o'yin harakatlarining yuqori ishonchliligiga hissa qo'shishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Psixologik tayyorgarlik - bu sport o'yinlarining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan va sportchilarning shaxsiyatini shakllantirishga va musobaqa faoliyatining yuqori ishonchliligiga hissa qo'shadigan axloqiy, irodaviy va aqliy fazilatlarni tarbiyalash.

Nazariy (intellektual) tayyorgarlik - sportchilarni sport o'yinlarida mashq qilish samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish, mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati muammolarini hal qilish.

Integral tayyorgarlik - texnik, taktik, psixologik, intellektual va jismoniy tayyorgarlikning o'quv ta'sirini o'yin va musobaqa faoliyatining yaxlit ta'siriga birlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Tayyorgarlik tizimi - yaxlit birlikni tashkil etuvchi va maqsadga erishishga qaratilgan o'zaro bog'liq elementlarning majmui; dunyodagi eng kuchli sportchilarning namunaviy xususiyatlariga (muayyan o'yinda) javob beradigan va eng yuqori sport yutuqlarini ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar majmui.

Mashg'ulot - sportchilarni tayyorlash tizimining tarkibiy qismi bo'lib, o'yin texnikasi, taktikasi va taktik harakatlarni o'rgatish, texnik-taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, aqliy, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, yuqori sport yutuqlari uchun sharoitlar, bilimlar tizimini o'zlashtirish, sport bilan shug'ullanish qobiliyatini yaratishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot faoliyati - bu mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish uchun murabbiy, sportchilar, mutaxassislar jamoasining birgalikdagi faoliyati.

Mashg'ulotning tuzilishi - tuzilmaning boshlang'ich tarkibiy qismi o'quv topshirig'i, vazifalar majmuasi o'quv mashg'ulotini tashkil qiladi; ikki yoki undan ortiq o'quv mashg'ulotlari kichik tsiklni (mikrotsikl) tashkil qiladi, bir nechta kichik tsikllar o'rtacha tsiklni (mezosikl) tashkil qiladi; o'rtacha tsikllar yillik tsiklni (makrosikl), bir necha yillik tsikllar uzoq muddatli tsiklni tashkil qiladi.

Mashg'ulot yuklamasi - mashg'ulotning ajralmas qismi (komponenti) bo'lib, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarga ta'sirning miqdoriy o'lchovini aks ettiradi. Yukning kattaligi uning intensivligi va hajmi bilan belgilanadi. Ta'lim vositalarining tabiati (mutaxassislik, diqqat, murakkablik) katta ahamiyatga ega. Akademik soatlarda ifodalangan.

Sport musobaqalari - sportchilarni o'yin turlari bo'yicha tayyorlash tizimining ajralmas qismi hisoblanadi; bir tomondan, ular o'qitish maqsadi va uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasidir.

Musobaqa faoliyati - sportchilar, murabbiylar va mutaxassislarning rasmiy musobaqalar sharoitida o'quv effektlarini samarali amalga oshirishdagi birgalikdagi faoliyati. O'z mazmuniga ko'ra, bu faoliyat jamoadoshlarning individual harakatlari va o'zaro ta'siridan hamda raqib o'yinchilarining individual va jamoaviy harakatlariga qarshi harakatlaridan iborat.

Musobaqa faoliyatining tuzilishi - bu har ikki jamoaning sportchilari muayyan qarama-qarshilik sharoitida bajaradigan hujum va mudofaa harakatlari va operatsiyalari majmuidir. Strukturaning tarkibiy qismlari o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ikkita qarama-qarshi jamoaning musobaqa faoliyatining yaxlit birligini tashkil qiladi.

Musobaqa yuklamasi - o'yinlar sonida (taqvim va nazorat) ifodalangan, ma'lum bir vaqt oralig'idagi musobaqa faoliyat hajmi.

Sport o'yinlaridagi musobaqalarning tuzilishi - bu ma'lum bir mezonlar bo'yicha ierarxik tizimda tartibga solingan turli xil musobaqalar: miqyos, mahorat darajasi va yosh chegarasi.

Boshqarish - axborotni olish, uzatish va qayta ishlash, qarorlarni ishlab chiqish va qabul qilish asosida sportchilarni tayyorlash tizimi, maqsadga erishishni ta'minlash jarayoni. Sportchilarni tayyorlash, ularning mashg'ulotlarini boshqarish va jamoa va individual o'yinchilarning raqobat faoliyatini boshqarishni taqsimlash.

Rejalashtirish va nazorat qilish - boshqaruvning asosiy funktsiyalari hisoblanadi. Rejalashtirish - sportchilarni tayyorlash tizimining harakat yo'nalishini (traektoriyasini) tanlash va yakuniy maqsadga erishish vositalari va usullarini aniqlash jarayoni. Bu kelajakda yotgan vaqt uchun faoliyat mazmunining ta'rifi. Nazorat - sportchilarni tayyorlash kursining rejalashtirilgan topshiriq bilan mos kelishini ta'minlashga, olingan ma'lumotlar asosida maqsadga erishish uchun

tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismlarini muvofiqlashtirish va tuzatishga qaratilgan jarayon.

Sportchilarni tanlash - sportchilarni tayyorlash tizimining ajralmas qismi bo'lib, sport o'yinida mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlaydigan muayyan o'yin va tana xususiyatlariga yuqori darajadagi qobiliyatga ega bo'lgan shaxslarni aniqlash bo'yicha chora-tadbirlar majmui hisoblanadi.

Nazorat savollari va topshiriqlari

1. Aholining turli toifalarini jismoniy tarbiyalashda sport o'yinlarining o'rni haqida gapirib bering.
2. Har-xil sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashda sport o'yinlari qanday ahamiyatga ega?
3. Sport o'yinlarining klassifikatsiyasini aytib bering.
4. Sport o'yinlarining o'ziga xos xususiyatlari nimada?
5. Sport o'yinlarida qanday asosiy tushunchalar va atamalar mavjud?

2.6. Gimnastika va uning turlari

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya — xalqimizni ko‘tarinki ruhda, sog‘lom tarbiyalashning tarkibiy qismi bo‘lib, respublikamiz aholisini mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning, jismoniy jihatdan barkamol tarbiyalashning eng oson vositasidir.

Bugungi kunda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni, shu jumladan, gimnastikaning rivojlanish tarixi hamda uning taraqqiyo- tini tasavvur qilish uchun sobiq Ittifoq davriga ko‘z tashlamasdan o‘tish mumkin emas.

Turkiston hududida XVII—XIX asrda jismoniy tarbiya va sportning, shu jumladan, gimnastikaning mazkur mintaqada rivojlanishi va taraqqiy etishi Rossiyadagi jismoniy tarbiya va sport tarixiga bevosita bog‘liq bo‘lganini inkor qilib bo‘lmaydi.

Ayni paytda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning vosita-metodologiyasining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan bin bo‘lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o‘rin egalladi. Gimnastika mashg‘ulotlarining eng muhim vazifasi yosh avlodni bolalik chog‘idan boshlab, jismoniy va aqliy jihatdan sog‘lom qilib tarbiyalash, ulardagi jismoniy va ma’naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishdan iborat.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, «yalang‘och» ma’nosini bildiradi. Shuningdek, yunoncha gymnotike (gymmazo — murabbiy, mashq qildiraman so‘zidan olingan) odam salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari — jismoniy sifatlari: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar uslubiylar tarmog‘idir.

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizmining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatliginimustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi.

2. Muhim hayotiy harakat, ko‘nikma va malakalari (shu jum- ladan, amaliy

va sport ko'nikmalari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan qurollantiradi.

3. Axloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalaydigan, jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy yangi pedagogik texnologiya, fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika mamlakatimizda yanada rivojlantirilib, odamlar hayotiga keng tatbiq etilmoqda.

Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida o'z ichiga:

- gimnastika nazariyasi;
- gimnastika tarixi;
- gimnastika o'qitish uslubiyati;
- gimnastika ilmiy izlanish va ilmiy-uslubiy ishlarni qamrab oladi.

Bolalar va o'smirlarni jismonan hamda aqliy barkamol qilib

shakllantirishda gimnastikaning o'rnini katta. Uning xilma-xil vosita va usullari boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalarini bajarishda yuqori o'rin tutadi. Bolalar va o'smirlarda jismoniy, aqliy hamda harakat sifatlarini tarbiyalash uchun asos yaratilib, organizmni funksional, jismoniy mashqlar vositasi ta'sirida tashqi muhitga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlari o'stiriladi.

Gimnastikaning juda katta gigiyenik-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi zamonning atoqli mutafakkirlaridan Galen, Gippokrat, Plutarx, Beruniy, Ibn Sino gimnastikaning davolash va sog'lomlashtirish vositasi sifatiga yuqori baho berishgan. O'z o'rnida rus olimlari

I. M. Sechenov, I.P. Pavlov, I.N. Mechnikov, P.F. Lesgaftlar jismoniy mashqlarga, jumladan, gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, «bu mashqlarning hayotiy faoliyat hamda ish unumdorligini oshirishini, organizmning kasallikka chidamliligini tarbiyalash va faol dam olishning eng yaxshi vositasi», deb tan olishgan.

Sportning bu turi bilan hamma — bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, jismonan chiniqqanlar, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar-u va endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u kasallikka chalinganlar ham shug'ullanishi mumkin.

Gimnastika bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida, umumta'lim

maktablarida, o'rta maxsus va oliy ta'lim maskanlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish korxonalarida, davolash va dam olish uylarida, sanatoriylarda va harbiy qismlarda shug'ullanishadi. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab, uning mashqlari hammaga tushunarli va xilma-xilligida hamda jismoniy tarbiya fanining turli maqsad va vazifalarini bajarish uchun mashqlar ko'lamini tanlash imkoniyatining kattaligidadir.

Uning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati beqiyos. O'quv yuklamalarining aniq taqsimlanishi shartliligi bois, talabalar harakatlarining tahlilini keng qo'llashda, o'rganilgan harakat faoliyatlarini xilma-xil bajarishda, murakkablashtirilishida, harakatlarni cheksiz mukammallashtirishda, shakl va muvofiqlashtirish jihatidan turli bo'lgan ko'p mashqlarni o'rganishda — bularning hammasi shug'ullanuvchilarga tana a'zolari imkoniyatini baholash va harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlarini aniqlab olib o'rganishga imkon yaratadi.

Gimnastika odamni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Mashqlarni bajarish va namoyish etish texnikasi gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, mashq bajaruvchining harakatlari tomoshabinga yoqadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika mashqlari natijasida shug'ullanuvchining qaddi-qomati kelishgan bo'ladi. Gavda tuzilishidagi nuqsonlar bartaraf etiladi. Gavdaning ayrim qismlari rivojlanishida, umuman, tana shakllanishida mutanosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik jarayondagi o'rni yuksakdir. U bilan shug'ullanuvchilar ongli ruhda, faollik va mehnatga ijodiy muno-sabatda bo'lishi bilan ajralib turishadi. Mashg'ulotlarning qat'iy, bir tartibda olib borilishi, ta'lim jarayoni shug'ullanuvchilarning maksimal faolligini tashkil etish ularni intizomli qilib tarbiyalaydi.

Gimnastika aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Qo'llaniladigan uslublar sportchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy asab tarmoqlarining moyilligini, uning mushak faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. P.F. Lesgaft gimnastikaning boshlang'ich va o'rta ta'lim

maktabidagi ahamiyatining o'rnini belgilab, bunday degan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib ketadiki, natijada, ular maktabning ajralmas maqsad va vazifasini tashkil etadi, chunki har qanday bir yoqlama tarbiya, ta'lim berishdagi uyg'unlikni buzadi, albatta, barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi».

Jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bularidan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan-amaliy (kasbiy-amaliy, harbiy-amaliy va sport-amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotlarni tashkil etishdagi uslub va usullari har ikki yo'nalishda ham keng qo'llaniladi. Uning odam organizmiga o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich mashg'ulotlarning bosqichlarida, odamning jismoniy sifatlarini har tomonlama va garmonik tarbiyalash poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning asosiy faoliyati uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi davomida shakllandi va qaror topdi. Jismoniy mashg'ulotlarning ko'p qirrali mazmuni, aniq maqsad va vazifalari yanada takomillashdi. Mashqlarning xilma-xilligini hisobga olgan holda uning odam organizmiga ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ayrim tarmoqlarga tanlab va lokal (alohida bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi. Bu esa gimnastikadan jismoniy madaniyatning ixtisoslashgan-amaliy shakllarida foydalanishni belgilab beradi. Uchuvchilar tarkibi va fazogirlarning jismoniy tayyor- garlik ko'rishi, gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi, bokschi, futbolchining gimnastik mashqlari) gimnastika mashqlarida amaliy faoliyatda foydalanish fikriga misol bo'lishi mumkin. Insonning sport faoliyatida gimnastikaning to'rt asosiy mustaqil turi va 25 sog'lomlashtirish-ko'makchi turlari bor:

- 1) sport gimnastikasi;
- 2) nafis gimnastika;
- 3) trampolin;
- 4) akrobatika.

Sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va trampolin Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Akrobatika musobaqalarining eng yuqori pog'onasi — Jahon chempionati.

Gimnastika turlari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat shakllari gimnastika vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida insonning hayotiy muhim harakatlantiruvchi jismoniy sifatlari tarbiyalanadi va rivojlantiriladi. Ko'pgina mashqlar odamning mehnat, harbiy va turmush faoliyati (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvoza- nat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va shu kabilar)dan olingan.

Jismoniy madaniyat va sport amaliyoti fanining rivoj topishi bilan butun bir harakatlantiruvchi faoliyatdan ajratib olingan harakatlardan iborat mashqlar paydo bo'la boshladi. Bu mashqlar, asosan, harakat asoslarini o'rgatish uchun, jismoniy sifatlarni rivoj- lantirish, turli pedagogik maqsad va vazifalarni yechish uchun qo'llaniladi. Gavdaning ayrim a'zolariga mo'ljallangan hamda turli gimnastika jihozlarida bajarilgan mashqlar shular qatoriga kiradi.

Gimnastika mashqlari bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgar- ligiga va pedagogik vazifalarni yechish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib guruhlanadi. Mashqlar an'ana- viy ravishda quyidagi gimnastika vositalariga ajratiladi:

1. Saf mashqlari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).
3. Ko'makchi mashqlar (прикладные упражнения).
4. Erkin mashqlar.
5. Badiiy gimnastika mashqlari.
6. Akrobatik mashqlar.
7. Sakrashlar.
8. Sport jihozlarida bajariladigan mashqlar.

Ushbu tarzda gimnastika vositalarining guruhlarga taqsimlanishi:

1. Saf mashqlari — murakkab bo‘lmagan harakatda shug‘ullanuvchilar uchun mo‘ljallangan mashq bajarish jarayoni. Sanash va musiqa jo‘rligida yurish, yugurish, qad-qomatni to‘g‘ri tutish, ritmik harakatlarga oid ko‘nikma hosil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Saf mashqlari, bir tomondan, jismoniy harakat mashg‘ulotlari (mashg‘ulotning jamoa shakllari)ni uyushtirish usuli sifatida foydalanilsa, ikkinchi tomondan esa undan inson tana a‘zolarini shakllantiradigan va rivojlantiradigan, uyushgan xatti-harakat ko‘nikma va malakalarni tarbiyalaydigan muayyan harakatlantiruvchi faoliyat sifatida foydalaniladi.

2. Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari. Bu mashqlar tayanch, sportga xos rok-n-roll, aerobika, sheyping, gimnastika, gigiyenik, atletik va ritmik gimnastikani o‘z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, bahri dilini yayratish, salomatligini mustahkamlash va harakat faoliyatlarini tarbiyalash, takomillashtirish hamda gimnastikani targ‘ibot-tashviqot qilish maqsadida qo‘llaniladi. Ular gimnastika jihozlari vositasida, alohida guruh mashqlar to‘plami shaklida ham bajarilishi mumkin. Shunday qilib, dastlabki umumrivojlantiruvchi mashqlar insonga ko‘nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradi, inson shu yo‘sindagi faoliyatida o‘z mushaklarini harakatlantirish qobiliyatini takomillashtirish maqsadida har qanday harakat murakkabligiga ega bo‘lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni takrorlashda foydalanadi.

3. Ko‘makchimashqlarga quyidagilar kiradi: ish kuni tartibidan o‘rin olgan gimnastika insonlarni sog‘lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirishga xizmat qiladigan, korxonalardagi gimnastika (mehnatda, mudofaada, o‘qish-aqliy mehnat va sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda vosita sifatida qo‘llaniladigan), maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rish uchun qo‘llaniladigan kasbiy- amaliy, harbiy- amaliy va sport-amaliy gimnastikasi; davolash- jismoniy mashqlarning asosiy qismi bo‘lgan (turli kasallikka chalingan va jarohat olganlarni davolash uchun qo‘llaniladigan, mehnat qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan

davolash) gimnastika. Ushbu mashqlar maxsus jihozlar (arqon, langarcho‘p, yakkacho‘p, gimnastik o‘rindiqlar, devorlar)dan foydalanib bajariladi. Uning yordamchi mashqlari bilan ochiq gimnastika maydonchalaridagi standart-nostandart jihozlarda yashash, dam olish, istirohat bog‘lari va shahardan tashqaridagi hordiq chiqarish maydonlarida shug‘ullanish mumkin.

4. Erkin mashqlar sport gimnastikasining bir turi bo‘lib, umumrivojlantiruvchi vosita sifatida chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirish, muvozanatni saqlash uchun foydalanadi. Mashqlar texnikasini aniq bajarish, musiqa jo‘rligida bajariladigan mashqlarni estetik zavq bilan bajarishni ta‘minlash maqsadida qo‘llaniladi. Mashg‘ulot va sport kompozitsiya elementlarini tarbiyalashda sportchilarning ijodiy imkoniyatlari ko‘lamini rivojlantiradi.

5. Badiiy (nafis) gimnastika mashqlari, asosan, qizlar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda qo‘llaniladi. Ular o‘z vazifasi bilan erkin mashqlarga yaqin turadi, ayrim maxsus mashqlar vositalarsiz (erkin, muvozanatni saqlash, burilish, sakrashlar va shu kabi), vositalar bilan (halqa, koptok, cho‘qmor, arg‘imchoq, lenta va shu kabi) bajariladigan mashqlar, raqs elementlari ham badiiy gimnastikaga kiradi. Badiiy gimnastikaning turli harakat elementlari o‘quv va sport mashg‘ulotlari kompozitsiyasiga kiritilgan. Musiqa jo‘rligida bajariladigan ba‘zi mashqlar va ularning to‘plami harakat egiluvchanligini rivojlantiradi, estetik sifatlarni tarbiyalaydi va ularni targ‘ibot qilishga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika mashqlari qizlarning kamol topishi uchun ularning organizmiga, tana tuzilishiga ta‘sir ko‘rsatishni inobatga olgan holda quyidagi guruhlariga taqsimlanadi:

a) jismoniy sifatlar va mushaklarni harakatlantiruvchi qobiliyat- larni rivojlantiruvchi (safda bajariladigan, umumrivojlantiruvchi, harakatli o‘yinlar, estafetalar va shu kabi) mashqlardir;

b) zarur hayotiy ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan (amaliy, tayanmay bajariladigan sakrashlar va shu kabi) mashqlardir;

d) irodaviy jismoniy sifatlarni shiddatli rivojlantiradigan va takomillashtiradigan (erkin sakrashlar, tayanib sakrashlar, gimnastika jihozlarida

bajariladigan akrobatik, badiiy gimnastika) mashqlardir;

e) tomosha, ko'ngil ochish musobaqalari, bayram tantana- larida sportchilarning chiqishlari (ritmik gimnastika, aerobika, sheyping, fitness, gimnastika)ni o'z ichiga oladigan mashqlardir.

6. Akrobatik (trampolin) mashqlar — jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Qomatni tik tutish, turli harakatlar bilan umbaloq oshish, fazo bo'shlig'ida qomatni to'g'ri tutishga diqqatni qaratadi. Akrobatika mashqlarini bajarish jarayonida ichki organlar mustahkamlanadi. Ularning funksional rivojlanishi ta'minlanadi. Akrobatik mashqlarning doimiy bajarilishi va ularni murakkablashtirib borish, ularning turli sport turlarini (umumiy, qo'shimcha, maxsus jismoniy tayyor- garlik) takomillashtirish uchun qo'llanishga imkon yaratadi. Akrobatik mashqlar o'zining mazmuni va xarakteri bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Sakrash, muvozanat saqlash, yakka bajariladigan voltej¹ elementlari, juftlikda, uchlik, to'rtlik, erkaklar, erkak va ayollar bilan bajariladigan mashqlar ham shunga kiradi.

Guruh bo'lib bajariladigan oddiy piramidalar ham akrobatik mashqlarga kiradi.

7. Sakrashlar (tayanib va tayanmasdan) umumrivojlantiruvchi mashqlar sohasiga kiruvchi sakrash, tashlanish, qo'l va oyoqlar bilan depsinish natijasida uchish fazasini hosil qilishdan farqlanadi. Harakatlarni bajarishning aniqligi (chaqqonlik, tezkorlik, kuch) irodaviy jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Sakrashlar mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlik, malaka va ko'nikmalarning shakllanishida (to'siqlardan sakrab o'tish, qo'nish, yuqoriga va yuqoridan pastga sakrashlar) qo'llaniladi. Tayanib sakrashlar sport gimnastikasida ko'pkurashning bir turi sifatida musobaqalar dasturidan o'rin olgan.

8. Jihozlarda bajariladigan mashqlar — o'zining bajarilishi tayanch holati, gavda harakati xususiyati, sport jihozlari tuzilishi bilan ajralib turadi. Sport gimnastikasida erkaklar (ot, halqa, qo'shpoya, yakkacho'p) va ayollar (turli balandlikdagi qo'shpoya, xoda) ko'p kurashlarda ishtirok etib, turli jihozlar bilan

¹ Voltej — fazo (havo)da turli mashqlarni birin-ketin almashib bajarish.

ta'minlangan. Ushbu jihozlar ayrim mashqlarni bajarishda gimnastikaning sog'lomlashtirish yo'nalishidagi o'rnini mustahkamlaydi.

Dastakli otida ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar (gavdani ortga egish, tashlanishlar)dan foydalaniladi. Mashq bajarishda jihozlardan foydalanishda bunday yondashish turli yoshdagi, jinsdagi va tayyorgarligi har xil bo'lgan shaxslar bilan mashg'ulotlar o'tkazilganda qo'l keladi.

Sport jihozlari vositasida bajariladigan mashqlar shakli, murakkablik darajasi bo'yicha ko'p qirrali bo'lib, shug'ullanuvchilar organizmiga o'ziga xos ta'sir etadi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, mashg'ulotlar jarayonida gimnastika sporti jihozlari bajariladigan mashqlarning harakat-tayanch apparatiga bo'lgan ta'siri beqiyosdir. Bu mashqlar qo'l, yelka-bo'g'in mushaklarini rivojlantiradi. Chunki bir talay mashqlar qo'llarda tayanib yoki osilgan holatda bajariladi. Shuning uchun ham gimnastika sporti bilan shug'ullanadiganlar o'z qaddi-qomatining tuzilishi bilan boshqalardan ajralib turadi.

Hozirgi paytda an'anaviy gimnastika jihozlaridan tashqari ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun foydalaniladigan yordamchi trenajorlar, qurilmalar paydo bo'lmoqda. Bu trenajorlar ham gimnastika sportini rivojlantirishda mashqlar bajarish sifatini oshirishda katta foyda beryapti.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan gimnastika turlari mazkur sportning umumiy yo'nalishi asosini o'zida saqlab qoladi. Ammo nimaga mo'ljallanganligi, mashqlarning o'ziga xosligi va uslubiyati bilan bir-biridan farq qiladi. Gimnastikaning asosiy vositalarini mana shu tariqa ajratish, gimnastikaning biron turi uchun, turli xildagi pedagogik maqsad va vazifalarni yechish uchun mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Muhim ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, takomillash-tirish, mustahkamlash, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ko'tarish va mashg'ulot jarayoniga ishtiyoqni oshirish maqsadida gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladi, ular qatorida har xil harakatli o'yinlar ham qo'llaniladi. Estafetalar o'tkazganda o'yinlarning musoba-qalashuv belgilariga ko'proq e'tibor beriladi.

Gimnastika bilan hamma – bolalaru kattalar, keksalaru yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko‘rganlaru endi boshlovchilar, sog‘lom kishilaru va hatto betob kishilar shug‘ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o‘rta va oliy o‘quv yurtlarida, O‘zbekiston armiyasi va flotida ham shug‘ullanadilar. Ko‘pchilik o‘z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko‘rib turib shug‘ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg‘ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko‘nikmalar o‘rttiriladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta‘limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta‘lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo‘llaniladigan metodlar shug‘ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag‘batlantirish imkonini beradi. Yuqorida qayd qilib o‘tganimizdek, gimnastikaning o‘ta ta‘sirchanligi boshlang‘ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo‘ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko‘p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko‘p tomonlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

Gimnastikaning asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi. Ko‘p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to‘siqlardan oshib o‘tish, yuk

tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat tizimiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlarga bo'linadi:

1. Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasiga muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qad-qomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatdir.

2. Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qadd-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

3. Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

4. Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar.

5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

6. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalaridir. Ulardan ko'zda tutilgan va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

7. Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg'amchi, gardir, to'p, cho'kmarlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarisiz ijro etiladigan mashqlar.

Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umuman rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o'yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayanmay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va

takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin), tayanib sakrashlar, jihozlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari.

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biror turi uchun, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari

Gimnastikada mashqlarni qat'iy bir me'yorda bajarish, talabalar faoliyatini aniq uyushtirish uslubiga xos bo'lib, uning natijasida yangi- yangi malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yuzaga kelib, mehnat qobiliyatini oshirish borasida yuqori ko'tarinki muhit yaratiladi. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

1. Inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish. Insonning barcha organlari funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida ijobiy rivojlanadi va takomillashadi. Gimnastika mashg'ulotlari orqali kishini umumiy jismonan va aqlan tarbiyalash hamda uning jismoniy sifatlarini har tomonlama barkamollikka yetkazishga erishish mumkin.

2. Xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanish. Organizmning morfologik funksional tarmoqlari va jismoniy sifatleri (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik)ni har tomonlama garmonik tarbiyalash va rivojlantirish jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Shu bilan bir vaqtda, asab tizimining moslashtirish mexanizmiga ta'sir ko'rsatilib, uning moyilligi ortishi bilan sport texnikasining asoslari shakllana boradi.

3. Organizmning kerakli a'zolarini takomillashtirish. Talaba o'z oldiga qo'ygan maqsadni yechishda, organizm mushaklarini tarbiyalash kerak bo'lgan qismlariga ta'sir qilishda xilma-xil mashqlar tanlab bajarish usullari aniq bo'lishi natijasida, mushak-bo'g'im guruhlariga ta'sir etish orqali erishadi. Bu talabalarga kerakli jismoniy sifatlerining rivojlanishiga ko'maklashadi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish uchun imkoniyat yaratadi.

4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yuklamalarni aniq tartibga solish. Ta'lim berish jarayonini tashkil qilish turli uslubiy usullardan

foydalanish bilan bir qatorda, ta'lim berishning o'ziga xos xususiy maqsad va vazifalarini birin-ketin hal qilish tamoyiliga bog'liq. Bu holat jismoniy va boshqa sifatlarning tobora rivoj topishini ta'minlaydi. Jismoniy yuklamalarning ta'sirlanish sur'ati va chegarasini o'zgartirish hamda mashqlarni ijro etish ketma-ketligini yo'lga qo'yish, turli qo'shimcha og'irlik va qurilmalardan foydalanish orqali sportchilarni tayyorgarlik darajasiga e'tiboran belgilasa bo'ladi.

5. O'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishda mashqlarni uzluksiz murakkablashtirish va ularni uyg'unlashtirish jarayoni.

Mashg'ulotlar natijasida talaba ko'nikma hosil qilgandan so'ng, uning murakkab turiga o'tiladi. Keyinchalik shu mashq va uning to'plami ham murakkablashtiriladi, o'rganilgan mashqlar belgisi ikkinchisiga qo'shib bajariladi va ularga yangi yo'llanma beriladi. O'rganilayotgan o'quv mashqlarining sifati (miqdor jihatdan) yangicha ifodaga ega bo'ladi hamda sportchi organizmiga ijobiy ta'sir etib, u kutgan natijaga olib keladi. Bir xil mashqlarning organizmga turlicha ta'siri natijasida har xil vazifaga erishish uchun ularni uslubiy jihatdan xilma-xil o'zgartirish (yo'naltirilganini chegaralash, mashq bajarishning o'yin yoki musobaqa shakllaridan foydalanish) yo'li bilan amalga oshirish mumkin.

Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni qo'llashda mashg'ulotlar jarayonida beriladigan mashqlarning talaba organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini to'g'ri hisobga olib yuklama berilsa, talabalarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarni barkamol rivojlantirish vazifalari, ta'lim-tarbiya vazifalari maqsadga javob beradigan darajada yechim topadi.

Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar tashkil etish formalari yordamida

odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot tashkil etishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limida esa, ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qo'llanishi mumkin bo'lgan turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik ko'nikma va malakalarni orttirishga qaratilgan bo'ladi.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish — mashg'ulotlarda asosiy o'rin egallaydi. Ayni bir vaqtda yoshlarda vatanparvarlik hissi, o'z faoliyatiga ijodiy yondashish, intizom va axloq kodeksi tamoyillariga muvofiq xatti-harakat mezonlariga rioya qilish hislari tarbiya topadi. Sportning bu turi o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'tilishi shart bo'lgan o'quv mashg'ulotlari hisoblanadi. O'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy kamolotni garmonik holda mujassamlashtiradigan insonni tarbiyalashda jamiyatga xizmat qilayotgan fandır.

Sportning mustaqil turi va alohida fan sifatida gimnastika jismoniy tarbiyaning gimnastika mashqlariga xos bo'lgan vositalar, uslublar va mashg'ulotlarni tashkillashtirish shakllari yordamida insonning jismonan tarbiyalash, rivojlantirish va kamol topishini tarbiyalaydi. Bu boradagi ilmiy tadqiqot ishlari ko'proq sport fiziologiyasi, metrologiya, anatomiya, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, valeologiya, biomexanika va matematikada olib boriladigan tadqiqotlar bilan aloqadordir.

Gimnastika — o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida insonning ilmiy-amaliy

faoliyatidir. Uning nazariyasi, tarixi, ta'lim berish uslubiyati hamda mashg'ulotlarni o'ziga xos tashkillashtirish vositasi va shakllari bor.

Gimnastika nazariyasi jismoniy tarbiya fanining mohiyat- mazmuniga, uning maqsadi, vazifalariga, jismoniy madaniyat tizimidagi gimnastikaning o'рни va ahamiyatiga taalluqli muam- molarni ishlab chiqadi.

Uning taraqqiyoti va rivojlanish tarixi, jismoniy madaniyat vositalari, uslubiyatlaridan biri sifatida rivojlanishi va qaror topishi jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va uslubiyatlarni takomil- lashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Undan ta'lim berish uslubi bo'limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (uning alohida turlari hamda mashq guruhlariga qo'llash mumkin) tayyorgarligi turli tabaqali shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulot tashkillashtirish uslublari qarab chiqiladi. Amaliy mashg'ulotlar har tomonlama jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirishga, mashqlar texnikasini o'rganishga, kasbiy- pedagogik ko'nikma va malakalarni orttirishga qaratilgan.

Jismoniy madaniyat tizimi insonning jismoniy va ma'naviy qobiliyatini garmonik rivojlantirishdan iborat oliyjanob maqsad- larga xizmat qiladi. Ilmiy- texnika rivojlanishi davrida moddiy ishlab chiqarishga ketgan vaqt kamaya borgan sari, inson bo'sh vaqtini ijtimoiy faoliyatga, madaniy hordiq chiqarishga, aqliy va jismoniy o'sishga, ilmiy-texnika va badiiy ijodiyotga ko'proq bag'ishlaydigan bo'ladi. Jismoniy madaniyat va sport insonning kundalik turmushiga mustahkam singib ketmoqda.

Shak-shubha yo'qki, vaqt o'tishi bilan jismoniy madaniyat va sport yanada kengroq taraqqiy etib, jamiyat hayotining ajralmas qismi bo'lib qoladi. Insonning bunday jismoniy yangilanish jarayonida kamol topishida sportning bu turi bundan keyin ham oldingi o'rinlardan birida bo'ladi.

2.7. Turizm jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida

Turizm tushunchasi

“Turizm” so‘zi fransuzcha so‘z bo‘lib, u “aylanma bo‘ylab harakat qilish”, aylanish degan ma‘noni bildiradi. Teng ma‘noda buni kishilarning hayotda harakatda bo‘lishlarini tushunish mumkin. Shuningdek turizm “tur” (belgi) o‘rnatish, ya‘ni tog‘, adirlar, uzoq masofalarga sayohat qilish, so‘nggi manzilga belgi ko‘yish yoki cho‘qqiga chiqqanlikni bildirish uchun biron bir belgi (yozuv, haykal va hokozo) qoldirish kabilarni bildiradi.

“Turizm termini ilk bor XIX asrning boshlaridagi ingliz adabiyotlarida uchraydi”, - deb yozadi V.I. Kurilova. Uningcha, inglizlar turizmni sayohat va ekskursiya tarzida talqin qilib, sayohat boshlangan joyga qaytib kelish deb tushunishgan. Lekin ko‘pchilik mutaxassislar turizm termini fransuz tilidan olingan bo‘lib, unga tourisme – “sayohat qilish, dam olish” deb ta‘rif berishadi. L.P.Krisina: “Turizm, avvalo, sportning bir turidir (tog‘ turizmi, alpinizm, piyoda turizm va h.k.), ikkinchidan esa, sayohat, ekskursiya, dam olish va o‘rganishdir”, -deb yozadi.

Turizm (tourisme) va sayohat (travel) – bu ikki ajralmas, aloqador tushuncha insonlarning hayoti va faoliyatida o‘ziga xos xususiyatga ega. Bu dam olish, ko‘ngil ochish, sport, atrof-muhitni o‘rganish, savdo qilish, davolanish va shu kabi ko‘pgina faoliyat turidir. Lekin turizm bilan sayohatning o‘rtasida farq bor. Bugungi kunda turizm termini keng ma‘noli bo‘lib, u o‘z ichiga sanoat (biznes) hamda sportni qamrab oladi. Mutaxassislarning yozishicha, “Turizm industriyasi o‘zida katta sarmoya va resurslarni mujassamlashtirgan, davlat va jamiyat uchun zarur bo‘lgan ma‘naviy-ma‘rifiy funksiyalarni bajaruvchi iqtisodiyot tarmog‘idir”. O‘zbekiston Respublikasi “Turizm to‘g‘risida”gi Qonunining 3-moddasida “Turizm – jismoniy shaxsning vaqtincha bo‘lish mamlakatidagi (joyidagi) manbalardan daromad olish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyat bilan shug‘ullanmagan holda doimiy yashash joyidan jo‘nab ketishi (sayohat qilishi)”, deb ta‘rif berilgan.

O‘zbek tilining izohli lug‘atida “Sayohat – arabcha so‘z bo‘lib, dam olish, hordiq chiqarish yoki dunyoni ko‘rish, o‘rganish maqsadida qilingan safardir”,

deyilgan. M.Mirzayev va M.Aliyevlar “Sayohat umumiy tushuncha ma’nosiga ega atama bo‘lib, odamlarning maqsadlaridan qat’iy ko‘chib yurishlarini anglatadi», deb yozadilar. Bizningcha ham, turizm xalq xo‘jaligining ajralmas tarmog‘i bo‘lib, u moddiy va nomoddiy ishlab chiqarish xususiyatiga ega bo‘lgan o‘ziga xos keng ko‘lamdagi faoliyat turi hamda ko‘plab manfaat va maqsadlarni mujassamlantirgan ijtimoiy voqelikdir. Sayohat esa, turizm terminining mutlaq ma’nosini anglatmasada, uning xalqona e’tirof va talaffuz muqobilidir.

Turizmning asosiy shakllari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati hamda sport turizmida (piyoda yurish, tog‘, g‘or, sportcha chamalab topish, turli texnik ulovlar va h.k.) turizmni ikki yo‘nalishga ajratadi: rejali yo‘llanma - putevka orqali va havaskorlik. Ular sayohatchilar tilida sust (passiv-kam harakatli- ekskursiya) va faol (aktiv) sayohatlar.

Ikkala holatda ham turizm jismoniy tarbiyaning eng muhim vositasi sifatida tan olinadi.

Kam harakatli (passiv) turizm asosan sayr shaklida tashkil etiladi, ya’ni turar joylar, mehnat va o‘quv maskanlari atrofiga sayr etish — bu turizmning eng birinchi shaklini tashkil etadi. Ikkinchi shakli esa avtobus, poezd, samolot va suv transportlarida, ya’ni boshqa joylardagi sayrlarda o‘tkaziladigan tomoshalardir. Bunday sayrlarda asosan quyidagi faoliyatlar amalga oshiriladi:

9. Jismoniy harakatlar bilan bog‘liq faoliyatlar: belgilangan manzilga piyoda yurib borish, ulovlar turgan joyga etish, sayr-tomosha jarayonlarida (hovli, bino ichi, usti va h.k.) yurish; bo‘sh paytlarda yashash joyi (mehmonxona, kemping, turbaza va h.k.) atroflari va istirohat bog‘lari, shoh ko‘chalarning xiyobonlarida yurish, har bir qatnashchi bunday holatlarda yurish tezligi (temp), yurish vaqti, gavda a’zolarining harakati, nafas olish va nafas chiqarish kabi hayotiy ehtiyojiiy faoliyatlarni bilishi, ularga amal qilishi lozim.

10. Kam harakatli va harakatsiz faoliyatlar: tarixiy va madaniy obidalarni sinchiklab ko‘rish, o‘qish, o‘tirgichlarda (still, skameyka) qisqa dam olish; teatr, kontsert zallari, televizor oldida o‘tirib dam olish, tomosha qilish, sheriklari yoki

yaqin kishilari bilan suhbatlar. Ta'kid- lash lozimki, hohlabmi yoki yo'qmi, turistlar yuqoridagi faoliyatlarni beixtiyor bajarishadi.

Ta'til yoki bayram paytlarida o'quvchi yoshlar, talabalar mehnat iamoasining xodimlari guruh bo'lib Samarqand, buxoro, Xiva, Urganch, Shahrisabz, Toshkent, Qo'qon va boshqa shaharlardagi tarixiy-madaniy obidalar, muzcyilar, sport majmualari, zamonaviy qurilgan shohona binolami tomosha qilishga sayr uyushtiradi. Bunday paytlarda asosan o'quvchi, talaba va ishchi-xizmatchi yoshlar doimo bir joyda o'tirmaydi yoki o'tirishda zerikadi. Shu sababdan ular uchun faol harakat qiluvchi tadbirlarni (fulbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis, badminton, suvda suzish va h.k.) lashkil qilish lozim. Bular kam harakatli sayriarning mazmunli va qiziqarli bo'lib o'tishiga zamin tayyorlaydi.

Turizmning faol harakatli shakli sport turizmining (piyoda yurish, tog', g'or, avloqlorlar va h.k.) qismlaridan (element) iborat bo'lgan amaliy mashqlar o'yinlardir.

Qatnashehilar nm g o'z yuklarini (xalta-ryukzak) orqalib belgi- langan manzilgacha piyoda yurishlari, dam olish paytlarida (tunash sharoitida) atroflarni avlanish, tanishish, turli o'yin-mashqlarni bajarish, oziq-ovqatlarni p;shirish, tayyorlash, gulxan yoqish va ular bilan bogll i q bo'lgan faoliyatlarni bcvosita bajarishdir. Bularning o'ziga xos maqsad, vazifa va mazmunlari bo'lib, ma'lum mohiyatga egadir.

Shu o'rinda cslatish joizki, yaqin o'tmishda Respublika sharoitida quyidagi shakllarda sayohatlar o'tkazildi:

9. O'zbekiston RJI talabalari bilan Toshkent-Xo'jakent (poezd)- Chimyon turbazasi oralig'i va ko'p kunlik piyoda yurish turizmi o'tkazildi. Kcyingi yillarda esa Toshkent-Ko'mishkon (avtobusda) va uning atrofida tunab kelish sayohatlari o'tkazildi. Oxirgi yiliar u-bu sabablarga ko'ra ko'p kunlik sayohatlar o'rniga bir kunlik sayohatlar shahar atroflariga (avtobus) piyoda yurish bilan o'quv jarayonlari tashkil etildi.

10. Nizomiy nomidagi Toshkent DPU talabalari bilan turizm bo'yicha o'quv- yig'in mashg'ulotlari Toshkent viloyatining Xumson qishlog'ida joylashgan

sogʻlomiashtirish-sport maskanida 6-8 kun davomida tashkil etilmoqda. Bunda talabalar moʻljallangan reja asosida bir kunlik va tunab kelish sayohatlarida bevosita qatnashadi.

11. Fargʻona, Samarqand va boshqa bir qator shaharlardagi universitetlarning ham sogʻlomiashtirish maskanlarida jismoniy tarbiya fakultetlari talabalarining turizm boʻyicha oʻquv-yigʻin mashgʻulotlari oʻquv rejasi talabi asosida tashkil etiladi. Shuning bu maskanlarda boshqa fakultetlarning real talablari ham sogʻlomiashtirish maqsadida piyoda yurish sayohatlarda ishtirok etadi.

12. Jismoniy tarbiya boʻlimiga ega boʻlgan pedagogik kollejlarda ham oʻquv rejasi asosida mavjud boʻlgan sogʻlomiashtirish sport maskanlarida turizm darslari tashkil etiladi. Bunda Samarqand shahar pedagogika koilejining (sobiq jismoniy tarbiya pedbilim yurti) otalikdagi maskani ish tajribalari eʼtiborga loyiqdir. Uning 45 yildan ortiq faoliyati respublikada eʼzozlanib tilga olinadi.

13. Mustaqillik davrigacha deyarli barcha umumtaʼlim maktablari, oʻrta maxsus va oʻJiy oʻquv yurtlari talabalari bilan oʻquv yili davomida 2-3 marotaba bir kunlik piyoda yurish sayohatlarini oʻtkazish shart boʻlib keldi. Yaʼni «Mehnat va mudofaaga tayyor» jismoniy madaniyat majmuasi talablari asosida turizm uyushtirilar edi.

14. Ishlab chiqarish mehnat jamoalarida ham meʼyoriy talablarini bajarish bilan bogʻliq boʻlgan turizm doimo oʻtkazilar edi.

Turizmning shakllari haqida tushunchalar

Turizm amaliy harakatlar va tadbirlar yigʻindisi sifatida jismoniy tarbiyaning muhim vositasi hisoblanadi. Uning taʼlim-tarbiya va sogʻlomlashtiruvchi xususiyatlari shaklan va mazmunan jamiyat taraqqiyotida muhim oʻringa ega. Yaʼni u sayohatlar jarayonida bilim va amaliy malakalarni oshirish yoʻli bilan ishlab chiqarish sifatini yaxshilash hamda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga bevosita xizmat qiladi. Taʼkidlaganimizdek, turizm oʻz shaklini sayr (ekskursiya) va sayohatlardan ifoda etadi.

Sayrlar (экскурция)ga qo'yilgan maqsadlar asosida shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va salomatligiga qarab tadbirlar uyushtiriladi. Ularning eng asosiy yo'nalishlari uyidagilardan iborat:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi sayrlar.
2. Maktab o'quvchilarining sayr-sayohatlari.
3. Mehnat jamoalari xodimlarining sayr-sayohatlari.
4. Aholi istiqomat joylaridagi kishilarning sayr-sayohatlari.
5. Xorijiy mamlakatlardan kelgan mehmonlarning sayrlari.

Sayrlarni tashkil qilishning asosiy maqsad va vazifalarini quyidagicha ifodalash mumkin:

1. Shug'ullanuvchilarning (qatnashchilar) sihat-salomatligini yaxshilash uchun piyoda kezish, qulay joylarda mashqlar, o'yinlar o'tkazish.
2. Atrof-muhit va tabiat manzaralari bilan tanishtirish, e'tiborga loyiq aholi yashaydigan joylarni o'rganish.
3. Tarixiy va madaniy obidalarni tomosha qilish va ularning tarixini o'rganish.
4. O'zi yashab turgan joylarning (yosh bolalar uchun) tarixi, rivojlanishi va mehnatkashlarning xizmatlarini o'rganish (bilish).
5. Ilmiy izlanish ishlarini (mutaxassislar) olib borish va hokazo.

E'tirof etish lozimki, mazkur sayrlar nazariy bilim (tushuncha) va amaliy malakalar hosil qilish yo'lida ta'lim-tarbiya vazifasini o'taydi. Shu bilan birgalikda qatnashchilarning sihat-salomatligini yaxshilash, jismonan barkamolligini o'stirishga qaratiladi. Demak, turizm shakl va mazmun jihatdan tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi xususiyatlarni o'zida mujassamlashtirish bilan muhim ahamiyatga egadir.

Sayr qilishda (ekskursiya) qatnashchilarning belgilangan joyga yetib borishi, ulovlarga chiqish va tushishlari, sayr-sayohat manziliga kirish va bevosita sayr-sayohatlarda ishtirok etish jarayonida piyoda yurish asosiy o'rinda turadi. Chunki, erkin ravishda barcha faoliyatlarni bajarish, yuklarini ko'tarib yurish, tomosha-sayr jarayonlarida faol qatnashishda sharoitlarga qarab tez yoki sekin yurish, to'xtash,

ba'zan yugurish ham amalga oshiriladi. Bu jarayonlar ham sayohatchilarning salomatligini yaxshilash, faol amaliy harakatlar qilishga ko'mak beradi.

Xulosa qilib aytganda, turizmning sayr-sayohat va piyoda yurish shakllari mazmun va mohiyat jihatdan o'z xususiyatlariga egadir. Ularni maqsadli uyushtirish va olib borishda mutasaddi xodimlarning o'z mas'uliyatlarini bajarishi juda muhim.

Turizmning turlari va ularning ahamiyati

Turizm mazmun jihatdan keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatga ega bo'lgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Insonlarning amaliy faoliyatlari, ijtimoiy-turmush sharoitlari, tabiat manzaralariga qiziqishlari va boshqalar juda ko'p sohalarni e'tiborga olgan holda turizm ko'p tarmoqli soha ekanligini bilamiz. Ularning eng asosiy turlari quyidagilardan iboratdir:

1. Piyoda yurish sayohati.
2. Tog'larda yurish sayohati.
3. Qoyalarni zabt etish sayohati.
4. Chamalab topish (ориентирование) sayohati.
5. Tezoqar daryolarda eshkak eshish sayohati.
6. Ulovlarda (avto, moto, velosiped va hokazo) yurish sayohati.

Ta'kidlash lozimki, mazkur turlar mazmun jihatdan bir-biridan tubdan farq qilishi va tartib qoidalarining o'ziga xosligiga qarab ular mustaqil sport turlari hisoblanadi.

Piyoda yurish sayohatida uning shakllariga (bir kunlik, ko'p kunlik) qarab masofalar belgilanadi va ma'lum darajada talablar qo'yiladi.

Tog' turizmi (tog'larda yurish sayohati) piyoda yurish sayohatining davomidir. Ya'ni barcha harakatlar bunda takrorlanadi. Faqat kategoriyalar (qiyinchilik darajalari: 1, 2, 3, 4, 5, 6) jihatdan boshqa turizmlardan farq qiladi. Aniqroq aytganda balandligi 1,5–5 km (dengiz sathiga nisbatan) tog'larga chiqish, dovonlardan oshish, tezoqar suvlardan kechib o'tish kabi murakkab harakatlar bajariladi.

Qoyalarni zabt etish turizmi (скалолазание) piyoda yurish va tog‘ turizmi bilan bevosita bog‘liqdir. Faqat tik qoyalar, qoyalarga tirmashib chiqish (arqonlar, himoya vositalari va hokazo) bilan tubdan farq qiladi.

Chamalab topish (ориентирование) turizmi ham piyoda yurish, tog‘ turizmi bilan bevosita bog‘liqdir. Ya’ni ma’lum masofalarni piyoda o‘tish, to‘siqlar, dovonlardan oshish hollari bunda ham qo‘llaniladi. Boshqa turizm turlaridan farqli o‘laroq, bunda xarita, chizma, kompos, quyosh, oy, yulduz va hokazo vositalaridan foydalangan holda manzilga yetib borishdir. Ya’ni noma’lum va notanish joylarni topish asosiy faoliyat hisoblanadi. Turizmning bu turidan piyoda yurish, tog‘ turizmi va boshqa turizmlar bo‘yicha o‘tkazilgan maxsus musobaqalarda (slyotlar) keng foydalaniladi.

Turizmدا avtomobil, mototsikl, velosiped kabi ulovlarda yurib sayohat qilish ham muhim o‘rinlarni egallaydi. Tez oqar daryolarda qayiq, eshkak, sol va shunga o‘xshash moslamalarda o‘tirib sayohat qilish ham amalda mavjud. Buning uchun katta tayyorgarliklar, jismonan maxsus mahoratlarga ega bo‘lish talab etiladi.

Ta’kidlash lozimki, turizmning mazkur texnik turlari mamlakatimizda hali yetarlicha ommalashmagan. Shu tufayli guruh bo‘lib sayohatlarga chiqish, ularni rasmiy ravishda tashkil qilish jarayonlari juda kamdan kam uchraydi.

Xulosa shundan iboratki, turizm shaklan ko‘p tarmoqli turlarga bo‘linadi. Ularning mazmuni shug‘ullanuvchilarning jismoniy barkamolligini oshirish bilan bir qatorda mehnatsevarlik, vatanparvarlik, o‘zaro hamkorlik va do‘stlik kabi insoniy fazilatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Turizm turlarining tasnifi

Jahon xalqlari, ayniqsa, Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi respublikalarida turizm turlari keng ommalashgan. O‘z yo‘nalishi, xarakteri va faoliyat xususiyatlariga ko‘ra turizm sayr qilish (ekskursiya, sayohat qilish) va piyoda yurish (poxod) shakllariga ajratiladi.

Sayr qilish – keng, ommaga qulay bo‘lgan piyoda, chang‘ida, velosiped, qayiq va boshqa vositalar yordamida yurib sog‘liqni yaxshilash, organizmni

chiniqtirish maqsadida uyushtiriladigan qisqa muddatli ommabop turizm shaklidir. Turizmning bu shaklida kekxa-yu yosh ishtirok etishi mumkin.

Ekskursiya – jamoa bo‘lib biron obyektga (muzey, stadion, qurilishi, o‘rmon va hakazo) ilmiy qidiruv yoki o‘quv maqsadida, umumiy madaniy dam olish uchun o‘tkaziladigan tadbirlar hisoblanadi. Bunday tadbir aholi yashab, o‘qib turgan joylarga yoki boshqa shaharlarga ham borganda uyushtirilishi mumkin. Turizmning bu shakli asosan katta yoshdagi bog‘cha bolalari, maktab o‘quvchilari, o‘rta maxsus va oliy ta‘lim muassasalarining talabalari orasida keng tarqalgan madaniy, ta‘lim-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan tadbirdir.

Poxodlar – tashkiliy ravishda guruh bo‘lib piyoda, velosiped, chang‘i, qayiq va shu kabi vositalar yordamida jismoniy chiniqish, o‘lkani o‘rganish, ijtimoiy-foydali mehnat qilish maqsadida uyushtiriladi.

Turizmning turlari juda xilma-xil bo‘lib u amalda tobora ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan olib qaralganda, ularni tayyorgarlik, haqiqiy turistik va ommaviy targ‘ibot poxodlariga ajratish mumkin. Tayyorgarlik poxodlari poxod harakatlari va organizmni katta va uzoq muddatli poxodlarga tayyorlash, ularda ishtirok etishga hozirlashda asosiy vazifalarini o‘taydi. Tayyorgarlik poxodlari jarayoniga sayr qilish, ekskursiya elementlarini kiritish zarur. Bu bosqichning asosiy mazmunida turistik qoidalar, poxod turmush sharoiti, yurish texnikasi, maxsus turistik faoliyatlar, yo‘lni avvaldan o‘rganish, razvedka qilish, dam olish joylarini tanlash va uni tayyorlash, kechki dam olish va tunashni uyushtirish, gulxan yoqish va shu kabi sohalarni o‘rganish yotadi. Chidamlilik, kuchlilik, tezlik va boshqa jismoniy sifatlarni ham oshirish murakkab poxodlarda ishtirok etishni ta‘minlaydi.

Haqiqiy turistik poxodlar turizmning tipik turlaridan biridir. U ko‘p kun (birnecha kundan to bir oygacha) davom etib, marshrut va harakat usullarining xilma-xilligi bilan boshqalaridan tubdan farq qiladi. Ular sport klublari yoki maxsus turistik muassasalarda ro‘yxatdan o‘tkaziladi, shuningdek, murakkab turistik poxodlarni uyushtirish uchun yuqorida ko‘rsatilgan tashkilotlardan ruxsat

olinadi. Bunday poxodlarni jamoatchi-instruktor, tajribali va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan turistlar boshqaradi va rahbarlik qiladi.

Sport poxodlari – bu asosan sportga taalluqlidir; bunday hollarda murakkab poxodlarning qiyinchilik darajalari, masofaning uzunligi, tabiiy to'siqlarning qiyinchilik darajalari, aholi yashaydigan joylarga yetib borish tartiblari, sinovli poxodlar soni va boshqa shartlar qo'yilgan bo'ladi.

Targ'ibot-tashviqot poxodlari – yirik ijtimoiy-siyosiy yoki sport anjumanlariga bag'ishlangan bo'lib, uning maqsadi jamoatchilik va ommani turizmga jalb etishdan iboratdir. Bunday hollarda jamoalardagi ilg'or tajribalar almashinadi, turistik harakatdagi yangi voqealar, natijalar joriy etiladi, faol turistlar turli yo'llar bilan rag'batlantiriladi. Badiiy havaskorlik jamoalarining konsert chiqishlari, sport turlari bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlari, turistik texnika va boshqa vositalarni bilish yuzasidan musobaqalar uyushtirilishi targ'ibot ishlarini ng jonli, qiziqarli bo'lishini ta'minlaydi.

Ekspeditsiya – turistik sayohat bo'lib, u biron obyekt (geografik, geologik, o'lkashunoslik, tarixiy va boshqalar) o'rganish maqsadida uyushtiriladi. Bunday sayohat jarayonlarida aktiv harakat, ya'ni piyoda yurish, chang'ida va boshqalarda yurish, shuningdek, passiv harakat yo'li bilan (transportda) masofani o'tish mumkin.

Hududiy belgi jihatdan turistik sayohatlar, poxodlar mahalliy va uzoq, xarakterli jihatidan esa rejali va havaskorlik turlariga egadir. Rejali poxodlar avvaldan belgilangan va faqat maxsus ishlangan marshrutlar orqaligina uyushtiriladi. Bunday hollarda turistlar maxsus jihozlar, oziq-ovqat va instruktorlar bilan ta'minlanadi.

Havaskorlik sayohatlari jismoniy madaniyat jamoalari kengashlari, sport klublari, turistlar klubi, madaniyat klublari, turistlar oromgohlari, bazalari, bolalar turistik stansiyalari, maktablar, o'quvchilar uylari va alohida turistlar guruhlar tomonidan uyushtiriladi. Bunda turistlar mustaqil ravishda o'z marshrutlarini tuzadilar, poxod jarayonida o'z-o'zlariga xizmat qiladilar. Kerakli turistik jihozlar, oziq-ovqat va boshqa vositalarni o'zlari xarid qilishlari yoki ijaraga olishlari lozim bo'ladi.

Sayohatning bu xususiyati ommaviy ravishda bir kunlik va birnecha kunlik poxodlar o'tkazish uchun eng qulay bo'lib, u ko'pincha ta'lim muassasalarida ko'proq uyushtiriladi.

Shuni qayd qilish lozimki, kasaba uyushma tashkilotlari, sport klublari, haftada ikki kun dam olish kunlaridan unumli foydalanib, yirik korxonalar, ijodiy xodimlar jamoalari shahar atrofi joylariga poxod uyushtirish shakli keng avj olmoqda. Hatto Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Navoiy va boshqa bir qator shaharlardagi ishlab chiqarish, mehnat jamoalariga tog'li zonalarda dam olish uylari, profilaktoriylar tashkil qilib, yil davomida hordiq chiqarish va sayohat qilish uchun ma'lum qulayliklar yaratib bermoqda.

Sayohatlar harakat usullariga qarab piyoda yurish, tog', suv, chang'i, velosiped, avtomobil, mototsikl va aralash turlariga bo'linadi. Sayohat qilish va uning tartiblari 1982-yil 28-noyabrda tasdiqlangan "Havaskorlik turistik poxod va sayohatlarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalari" ga asosan o'tkaziladi. Bu talablar hozirgi kunda ham keng qo'llanmoqda. Havaskorlik sayohatlariga talabning ortib borishi bir kunlik va ko'p kunlik poxodlar o'tkazishni taqozo etmoqda. Shunga ko'ra ko'p kunlik sayohatlar I, II, III, IV, V qiyinchilik kategoriyalariga (darajalariga) bo'linadi. Qiyinchilik darajalari poxodlarning masofasi, to'siqlarning xususiyati va soni, har bir turning mazmuniga qarab belgilanadi. Ular haqida keyingi boblarda tegishli ma'lumotlar beriladi.

Xulosa qilib aytganda, mustaqillikning sharoitlari hamda imtiyozlari doirasida "Sog'lom avlod" Davlat dasturida turizmdan maqsadli foydalanishi lozim. O'quvchi-yoshlar va talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash, kasb-hunar yo'lidagi nazariy bilim hamda amaliy malakalarini takomillashtirishda sayohatlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan tarbiyaviy jarayondir.

Turizmning zamonaviy turlari

Xalqaro miqyosda, shuningdek O'zbekistonda ham hozirgi davr turizmi ishlab chiqarish. Iqtisodiyot sayohatdan yangi sohadagi industriyaga aylanib bormoqda. Sayohatchilarga xizmat qilish, madaniy va moddiy-texnik jihatdan xizmat qilish yo'li bilan sayohat poydevonni mustahkamlashning yangi usullari keng

tarqalmoqda.

Rossiyadagi Umumrossiya xalq sayohati jamiyati (Vseross. narodnogo turket. obhestva - VNTO) modeli asosida mamlakatda quyidagi turizm faoliyatlari rivoj topmoqda:

4. Turizm manzaralarining (prostranstvo) kengayishi;
5. Ijtimoiy turizm va vatanparvarlik (xayriya-ekosan) ekspeditsiyalar «O‘zbekiston hammamizning uyimiz»;
6. Mahalliy (ichki) turizm;
7. Ma’naviy-ma’rifiy va iqtisodiy shakllanish (haj safarlari);
8. Ixtisoslashgan va ijtimoiy hamkorliklar;
9. Tijorat va tadbirkorlik faoliyatlari;
10. Ijtimoiy fondlar shaxsiy omonatlarni saqlash; Davlat byudjetlaridan voz kechish;
11. Sayrlar - o‘lkashunoslik ishlarini bolalar sayohat stantsivalari, mahallalarda tashkil qilish;
12. O‘quv ta’tillari va mehnat ta’tillarida sayr-sayohatlar;
13. Turizm to‘g‘risidagi qonun va qarorlarni hayotga singdirish;
14. «O‘zbekiston-ekspress» poezdi bilan ekosan-tur xalqaro jamg‘armasi, «Kamolot», «Qariyalar» jamg‘armalarining o‘lka bo‘ylab sayr-sayohatlari; «O‘zbekiston-ekspress» poezdi bilan ekosan-tur xalqaro jamg‘armasi, «Kamolot», «Qariyalar» jamg‘armalarining o‘lka bo‘ylab sayr-sayohatlari;
15. O‘zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi asosida ixtisoslik (kasbiy) turizm kadrlarini tayyorlash;
16. Alpomish va Barchinoy maxsus testlari talablaridagi sayr- sayohatlarni o‘quvchi yoshlar va mehnatkash ommasiga singdirish;
17. sayohat jihozlari va mehmonxona sharoitlarida ishlatiladigan buyumlar, chinni idish-tovoqlar va texnik vositalarni ishlab chiqish, xarid qilish;
18. ommaviy madaniy tadbirlar, sport musobaqalari va xorijiy sayyohlarning ishtirokidagi anjumanlarda reklamlar;
19. O‘zbeklurizm milliy kompaniyasi, ekosan-tur Xalqaro jam- g‘arma

jamiyatlarining nashr ishlarini ko‘paytirish va h.k.

Turizmning turlari mamlakatlarning geografik jihatdan joylashishi, iqlim sharoiti, shug‘ullanuvchilarga moddiy-texnik ta‘minotning yaratilishi va boshqa bir qator sabablarga ko‘ra ko‘p turlarga bo‘linadi.

Sobiq ittifoq davrida deyarli turizmning barcha turlari (piyoda yurish, tog‘, g‘or, qiyalarga osilib chiqish - skalolazanie, sportcha chamalab topish, suv turizmi, avto-moto turizmi va h.k.) yagona sport klassifikatsiyasidan sport turi sifatida o‘rin egallagan edi.

O‘zbekistonda ham mazkur turlar turizmga qiziquvchi iqtidorli yoshlar orasida ancha tarqalgan edi.

Qozog‘iston, Qirg‘iziston, Rossiya (Oltay, Sibir, Ural va h.k.), Ukraina, Belorussiya, Kavkaz respublikalari va Boltiqbo‘yi mamlakatlarida sport turizmining barcha turlari bo‘yicha nufuzli musobaqalar o‘tkazish davom etmoqda.

O‘zbekistondagi turli islohotlar, ba‘zi shart-sharoitlar (o‘zini-o‘zi boshqarish, moddiy-texnik ta‘minlash va h.k.) tufayli sport turizmi bo‘yicha maxsus tadbirlar, musobaqalar rasmiy ravishda tashkil qilinmayotir. Shu sababdan faqat tog‘ turizmi, qoyani zabt etish, avto- moto turizmi bilan shug‘ullanuvchilargina o‘z faoliyatlarini to‘xtatgan emas.

Xalqaro sport klassifikatsiyasiga kiritilgan turizm turlari quyidagi yo‘nalishlar vatalablardan iborat.

Turizm bo‘yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi. Xalqaro yagona sport klassifikatsiyasida turizm mustaqil sport turi hisoblanadi va boshqa sport turlaridagi razryadlar bunda ham mavjud. Bular quyidagilardan iborat;

Razryad normalarini qayla bajarish muddati ikki yilga belgilanadi va bunda bir kategoriya yuqori normativni bajarish talab etiladi.

Sayohatlar marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangan holda uyushtirilgan va belgilangan talablar to‘la bajarilgandagina haqiqiy hisoblanadi. Buning uchun:

I-kategoriya qiyinchilikdagi sayohatlar haqida yozma hisobot;

II- va III-kategoriya qiyinchiliklardagi sayohatlar haqida yozma hisobot;

IV- va V-kategoriya qiyinchilikdagi yurish uchun rahbar to'la yozma hisobot topshiradi.

Tegishli marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangach, yuqori organlarga tavsiya etiladi hamda turizm va ekskursiyalar Markaziy Kengashi tomonidan tasdiqlanadi.

IV-V kategoriyali yurishlarning bir yilda ikki marta o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Razryad va unvonlarni berish qoidasiga ko'ra, I, II, III kategoriya qiyinchilikdagi yurishlarga rahbarlik normasini III, IV, V kategoriya qiyinchilikda qatnashish yo'li bilan bajarsa bo'ladi.

Avtomashina, mototsikllarni bevosita boshqargan kishilargina razryad talabini bajargan hisoblanadi.

Dala sharoitida 5 kun tunash sharti bilan 1 marta yurish uyushtirilib, jami masofa 65 *km* dan kam bo'lmaganda beriladi. 3 kunlik yurishda 30 *km* masofani bosib o'tish kerak.

Piyoda yurish sayohatlari

Piyoda yurish turizmi sport klassifikatsiyasida maxsus tur bo'lib hisoblansa davrizmning deyarli barcha lurlarida u yoki bu darajada qo'llanilishi tabiiy bir holdir. qolaversa, bir kunlik yoki tunab kelish sayohatlarida piyoda yurish o'ziga xos mazmun, shakl va usulJarga ega bo'lib, sport razryadi (darajasi) mezonlari (normativ) talab etilmaydi.

Piyoda yurish sayohati deganda eng avvalo qatnashchilarning mo'ljallangan yo'nalish (marshrut) bo'yicha bevosita qadamlab (piyoda) yurish tushuniladi. Bunda sayohat qoidalari va talablari asosida kerakli kiyim-kechaklar, buyumlar, oziq-ovqatlar, sayohat jihozlarini to'rvaga (ryukzak) joylashtirib, elkada ko'tarib yurish shart bo'ladi.

Shuning sayohat yo'lining sharoitlari (past-baland, to'siqlar, ariq- ko'lmak, daryo suvlari, chakalakzor va h.k.) piyoda yurishda e'tiborga olinadi.

Qaysi yo'nalish, qaysi fasl, qanday shakl va kimlar bo'lishidan qafiy nazar piyoda yurish sayohatlarining o'z qonuniyatlari va tartib-qoidalari bo'ladi. Ularning

eng asosiy turlari quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy jihatdan sog'lom bo'lish, avvaldan maxsus tayyorgarliklar ko'rish - chiniqishi shifokor nazoratidan o'tish.
2. Topografik bilimlarga (xarita, chizmalarni tayyorlash, o'qiy bilish, kompasni ishiata olish, tomonlarni tabiiy sharoitlarga qarab belgilash va h.k.) bo'Jish.
3. Sayohat jihozlarini ishiata bilish (to'rvaga buyumlarni joylash- tirish, chodirni yig'ishtirish va o'matish).
4. Kerakli kiyimlar, buyumlar va oziq-ovqatlarning turlari, miqdori, hajmi, ularni saqlash, ishlatish tartiblarini o'zlashtirish.
5. Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish amallarini (priem) yaxshi bilish.
6. Turizm texnikalarini o'zlashtirish, musobaqalarda qatnashish uchun tayyorgarlik ko'rish.

Bundagi nazariy bilimlar, tushunchalar va amaliy malakalar jamoadagi (o'quv va mehnat kollektivlari) turizm seksiyasi mashg'u- lotlarida, sayohat oldidan uyushtiriladigan maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarida va jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'qituvchi (instruktor) tomonidan olib boriladi.

E'tirof etish kerakki, sobiq Ittifoq davrida ishlab chiqilgan va kasaba uyushmalari kengashi tomonidan tasdiqlangan «Turizm seksiyalari haqida Nizom» (1963, 1987), «Turizm klublari haqida Nizom», «Jamoatchi instruktor I arni tayyorlash haqida Nizom», «Turizm slyotlarini o'tkazish haqida Nizom» kabi rasmiy va tashkiliy xujjatlar mazmun va mohiyat jihatidan o'z kuchlarini yo'qotgan emas.

«Piyoda yurish sayohatlari haqidagi Nizom»ning talablari va yaqin o'tmishda tajriba-sinovlardan o'tgan, hozirgi davrda amalda qo'Manilayotgan ba'zi bir zarur faoliyatlar mazmunini keltirish maqsadga muvofiqdir.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflanishi)
2. Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari, harakatning shakli va quvvatiga qarab klassifikatsiyasi
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish va sportning alohida turlari tarzidagi jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi
4. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
5. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar
6. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
7. O'yinchilarning o'zaro faoliyatining shakliga ko'ra qanday tasniflanadi?
8. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi
9. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasining asosiy turlari.
10. Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish tamoyillari.
11. Harakatlarning tuzilishiga ko'ra mashqlarning tasnifi
12. Ish quvvati bo'yicha tasniflash
13. V.S.Farfel bo'yicha fiziologik tasnif
14. Jismoniy mashqlarning fiziologik va metabolik ta'minlanishining xususiyatlari
15. Asosiy mushaklarning qisqarish turiga ko'ra tasnifi.
16. Sport turlari tarzidagi jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish.
17. Biomexanik xususiyatlari bo'yicha tasniflash.
18. Mashqlarni ulardan foydalanishning asosiy maqsadli yo'nalishi bo'yicha tasniflash.
19. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar.
20. O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omillari.
21. Harakatli o'yinlarning turkumlari.
22. Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi va ahamiyati.
23. Harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyati.
24. Harakatli o'yinni tarbiyaviy ahamiyati.
25. Harakatli o'yinlarning estetik xususiyatlari.

26. Harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi ahamiyati.
27. Harakatli o'yinlarni gigiyenik va sog'lomlashtirishdagi o'rni.
28. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar.
29. Salomatlikni tiklash va nogironlar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati
30. Gimnastika yo'nalishi deganda nimani tushunasiz?
31. Nemis gimnastikasi tizimi qaysi yili paydo bo'lgan?
32. Shved gimnastikasi deganda nima deya olasiz?
33. Gimnastikaning asosiy vazifalari.
34. Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga ko'ra nechta asosiy guruhlarga bo'linadi?
35. Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday guruhlarga ajratish mumkin?
36. Gimnastikaning xususiyatlariga nimalar kiradi?
37. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
38. Turizm tushunchasi
39. Turizmning asosiy shakllari
40. Turizmning shakllari haqida tushunchalar
41. Turizmning turlari va ularning ahamiyati
42. Turizm turlarining tasnifi
43. Turizmning zamonaviy turlari
44. Piyoda yurish sayohatlari

III BOB. TABIATNING SOG‘LOMLASHTIRUVCHI KUCHLARI VA GIGIENIK OMILLAR

3.1. Tabiatning sog‘lomashtiruvchi kuchlari

Jismoniy tarbiya jarayonida havo, quyosh nuri, suv tabiatning sog‘lomashtiruvchi kuchlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Insonning moddiy va ma‘naviy hayot sharoiti, turmushi davomidagi moddiy ne‘mat yaratish, yashashi jarayoni tashqi muxitning har xil holatiga to‘g‘ri kelishi mumkin. Bunga ko‘nikish, unga tayyor bo‘lish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun tabiatning in‘omi - havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustaxkamlashning asosiy vositasi, deb qaraladi.

Jismoniy tarbiya jarayoni mashg‘ulotlari ochiq havoda, quyosh nurida va boshqalardan ijobiy foydalanish bilan tashkillansa, jismoniy mashqlarning samaradorligi ortadi. Quyosh nuri, havoning namligi yoki quruqligi, suv-yomg‘ir ostida mashqlanish, mehnat qilish, shug‘ullanuvchi organizmga turlicha ta‘sir ko‘rsatadi. Faqat jismoniy yuklamaning ortishi yoki kamayishi bilangina emas, organizmda kechadigan modda almashinuvi va boshqa funktsional almashinuvlarga ta‘sir qilishi amalda isbotlangan.

Cho‘milish, oftobda toblanish, havoning issiq-sovug‘i organizmni tabiatning yoki tashqi muhitning zararli oqibatlariga bardoshlilikka o‘rgatash jismoniy tarbiya jarayonini tashkillashda jonajon diyorimizning geografik, ijtimiy va ekologik holatining turli xilligini xisobga olishning hozirgi kundagi ahamiyati e‘tiborga loyiq.

Afsuski, hozirgacha barcha viloyatlar va xududlar uchun tabiatning sog‘lomashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asoslangan tizimini yaratish muammosi hal qilinmagan. Masalan, quyosh nuri ostida shug‘ullanish, suv yoki havo namligi, quruqligidan foydalanishda soat 10.00 dan 12.00 gacha quyosh nurining organizmga ta‘siri Buxoroda, Farg‘onadagiga nisbatan boshqacha ta‘sir kuchiga ega.

Ultrabinafsha nurlarining yetib kelishi va ta‘siri qayd qilingan viloyatlarning geografik o‘rni, ekologik muxiti biri-biridan farq qiladi, ta‘sir kuchi ham turlicha. Shunga ko‘ra oftobda toblanish yoki qanday haroratda necha soat shug‘ullanish,

havo namligi darajasining necha foyizi organizmning funktsional tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ilmiy asoslanmagan.

Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish, yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini xisobga olmasdan suv, havo namligi yoki quruqligi, quyosh nurida toblanish tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishda salbiy natijalarga olib kelishini unutmasligimiz lozim.

Shug'ullanuvchilarga quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlari va ulardan tizimli foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiq-sovuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishi individning yoshligidan yo'lga qo'yishning samarasi katta. Har tomonlama chiniqtirish tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muxitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida erishilgan chiniqishning samarasi "ko'chuvchan" bo'ladi, ya'ni u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy tarbiya jarayonining hayotiy amaliyligini isbotlaydi. Qolaversa ruhiy irodaviy xislatlarini ham kuchaytiradi. Ayniqsa chayqalish tebranish, me'yorsiz nagruzkaga chidash, vaznsizlik holatiga tez moslashishdek yuqori jismoniy tayyorgarlik vazifalarini oson hal qilishga yordam beradi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish

Jismoniy madaniyatda sog'lomlashtiruvchi kuchlardan ikki xil foydalanish mumkin:

- birinchidan, tabiiy muhit omillari jismoniy mashqlar ta'sirini to'ldirganda, kuchaytirganda va optimallashtirishda (masalan, toza havoda, quyosh nuri ta'sirida, suvda va boshqalarda jismoniy mashqlar) jismoniy mashqlar uchun qo'shimcha shartlar sifatida.

- ikkinchidan, ishtirok etganlarning tanasini chiniqtirish uchun. Bunda tabiatning tabiiy kuchlari maxsus protseduralar (havo va quyosh vannalari,

choʻmilish va boshqalar) shaklida qoʻllaniladi, bunda tabiiy omillarning taʼsiri maʼlum bir tarzda dozalanadi.

Ochiq havoda qolish organizmdagi metabolik jarayonlarni tezlashtiradi, qon tomirlarini mustahkamlaydi, yurak faoliyatini yaxshilaydi, miya faoliyatini ragʻbatlantiradi va tananing umumiy ohangini oshiradi. Toza havoda jismoniy mashqlar qilish jarayonida inson tanasining iqlim omillariga moslashishi va kasalliklarga va stressga chidamliligi ortadi.

Tanani chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan maqsadli foydalanish jarayonida toʻrtta usul ajratiladi:

aeroprofilaktika - tanani yetarli miqdorda kislorod bilan toza havo bilan taʼminlash; kiyimning mavjudligida sovuq havo bilan tananing chiniqishi; ochiq tananing havo qattiqlashishi (havo vannalari);

gelioprofilaktika - tananing quyosh nurlanishi bilan chiniqishi (quyoshga tushish);

gidroprofilaktika - havo va quyosh radiatsiyasi taʼsirida ochiq suvda suzish;

tanani chiniqtirish usuli sifatida iqlim sharoitining oʻzgarishi (masalan, terining va shilliq pardalarning sovuq havo bilan muntazam taʼsir qilish xususiyati tananing noqulay ekologik sharoitlarga chidamliligini oshiradi).

Atrof-muhitning qulay sharoitlari jismoniy mashqlarning ijobiy taʼsirini kuchaytiradi, katta yukni qoʻllashga, oqilona dam olishni tashkil etishga, ishtirokchilarda ijobiy his-tuygʻularni, quvnoqlik va yaxshi kayfiyatni keltirib chiqarishga imkon beradi.

Jismoniy mashgʻulotlarda tabiatni sogʻlomlashtirish kuchidan organizmni chiniqtirishning mustaqil vositasi sifatida foydalaniladi. Tabiat kuchlari (suv, havo, quyosh) kishilarning sogʻligini mustaxkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasidir

Tabiatning sogʻlomlashtirish kuchidan foydalanishning asosiy natijasi kishining chiniqishi, yaʼni organizmning sovuq, issiq, quyosh radiatsiyasi (ayniqsa ular keskin oʻzgarib turganda) kabilarga bardosh berish xususiyatining ortishidir. Bu xol sogʻlikni mustaxkamligi va ish qobiliyatini oshirish imkonini beradi, buni ilk

yoshlik chogʻidan boshlab doimo oʻtkazib turish lozim. Xar tomonlama chiniqtirish uchun organizmga turlicha taʼsir etadigan vositalar (xilma-xil xaroratdagi suv va havo, kuyosh nurlari taʼsirida boʻlish va xokazo)dan foydalanish kerak.

Quyosh vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari.

Quyosh vannasini kunning birinchi yarmidagi (soat 8 dan 11 gacha - bu paytda havo uncha kizmagan va toza boʻladi) ovqatlanishga bir yarim soat qolguncha yoki undan 1,5-2 soat keyin qabul qilingan maʼqul. Quyosh nuri ostida boʻlish dastlab 8-10 daqiqa bilan chegaralanadi, soʻng bu protsedurani har kuni 5-10 daqiqa koʻpaytirilib boriladi va asta-sekin 30-40 daqiqaga yetkaziladi. Quyosh vannasini qabul qila turib xar 5-10 daqiqada tana xolatini oʻzgartirib turish kerak. Quyosh vannasidan keyin suv protseduralari tavsiya qilinadi. Quyosh vannasidan xaddan ziyod notugʻri foydalanish organizm uchun zararlidir. Bu tananing kuyishiga va issiq urushiga olib kelishi mumkin.

Havo vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari.

Havo vannasiga yaxshisi erta bahorda, iliq kunlarda ($+20^{\circ}$ S), lekin quyosh nuri va shamolning tik tushushidan muxofaza qilingan joylarda tushgan maʼqul. Havo vannasida dastlab 10-15 daqiqa. Asta-sekin 1,5-2 soat boʻlinadi. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlardir (soat 9 dan 18 gacha).

Havo vannasini qorin ochganda yoki bevosita ovqatdan soʻng qabul qilish tavsiya etilmaydi. Bazan uvisha boshlaganda bu protsedurani darxol toʻxtatish kerak. Iloji boʻlsa, havo vannasiga tushishdan oldin organizmni qizitish kerak. Havo vannasini ochiq havoda harakatlanib (oʻynab yoki yurib) olgan maʼqul.

Iliq kunlarda havo vannasini muntazam olish asta-sekin bu protsedurani juda past temperaturada ham amalga oshirish imkonini beradi. Bu organizmni chiniqtiradi.

Suv muolajasini olishning asosiy qoidalari.

Suv protsedurasiga quyidagilar kiradi: artinish, ustidan suv quyish, dushga tushish va choʻmilish. Eng qulayi artinishdir. Ishqalash xoʻl sochiq yoki gubka bilan amalga oshiriladi. Ishqalashdan soʻng badan sochiq bilan quriguncha artiladi. Ishqalashda dastlab iliq suvdan: maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 28-25 harorat

issiq, maktab o'kuvchilari va o'smirlar uchun 25-20, 20-18 harorat issiq suvdan foydalaniladi. Suvning xarorati asta-sekin 3-4 kunda bir harorati pasaytiriladi va maktabgacha yoshdagi bolalarda 19, maktab o'kuvchilarida 18, o'smirlarda 16 haroratgacha tushiriladi. Ustidan suv quyish va dush qabul qilish eng kuchli suv protseduralaridir. Ularni qabul qilishga bolalar xo'l narsa bilan badanlarini ishqalashga ko'nikanlaridan so'ng kiritish zarur.

Suv xavzalarida cho'milish eng yaxshi muolajalardan biridir. Agar badan tarbiyadan so'ng cho'milishga to'g'ri kelsa, suvda 2-3 daqiqa bo'lishi kifoya, quyosh vannasidan chiqib cho'milganda 10-20 daqiqa turishlari mumkin, cho'milayotib kuchli xarakatlar qilish kerak, aks xolla sovqotib qolish mumkin. Har qanday suv protsedurasidan so'ng badanni quriguncha artish, keyin xo'l yoki quruq sochiq bilan ishqalab quritish lozim. Har uchchala protsedurani tashkil qilish va o'tkazishda albatta tibbiy nazorat darkor.

3.2. Gigiyenik omillar

Gigiyena - bu salomatlik to'g'risidagi, uni saqlash, mustahkamlash hamda tevarak-atrofdagi omillarning unga ko'rsatadigan zararli ta'sirini bartaraf etish vositalari va usullari to'g'risidagi fandir.

Gigiyena iqlimni, mikroiqlimni, havoning, suvning va tuproqning holatini, ovqatlanish sharoitlarini, kiyim-kechak, turar joy, mehnat va dam olishga qo'yiladigan shartlarni, jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan shart-sharoitlarni va boshqa bir qator masalalarni o'rganadi. Odamning mehnat, dam olish va sportdagi faoliyatining biror sohasi yo'ki, ular gigiyenik jihatdan tartibga solib turilmaydigan bo'lsin. Odam salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni normalashtirib, ya'ni ularning miqdorini (me'yorini) belgilab turish gigiyena fanining asosiy maqsadi hisoblanadi. Gigiyenik normalar cheklab qo'yilgan (masalan; havoda, suvda, tuproqda zararli moddalarning yo'l qo'yish mumkin bo'lgan miqdorini belgilash shaklida) yoki optimal holatga keltirish (masalan, jismoniy yuklamalar, ovqat ratsionining optimal miqdorini (me'yorini) belgilash) xarakterida bo'lishi mumkin. Tavsiya etilgan gigiyenik normalar qonuniy yo'l bilan mustahkamlanadi hamda sanitariya inspeksiyasi organlari tomonidan nazorat qilib

turiladi. Gigiyenada turli fan sohalari- sotsiologiya, demografiya, klimatologiya, fiziologiya, mikrobiologiya, fizika, kimyo sohalarida qo'llaniladigan metodlar va metodikalardan foydalaniladi.

Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya jarayonining umumiy maqsadini, vazifalarini hal qilishning vositalaridan biri. Shug'ullanuvchilar salomatligi profilaktikasini yo'lga qo'yish, organizmning optimal hayotiy faoliyati uchun lozim bo'lgan sharoitlarni yaratish, sog'liqni yaxshilash va uning uzoq umr ko'rishini ta'minlash orqali hayoti davomida yuqori ishchanligini oshirishga yordam berishdan iborat.

Gigiyenik omillar shaxsiy va jamoat gigiyenasi talablarini o'zida mujassamlashtiradi. Shaxsiy gigiyena umumiy gigiyena qoidalarini o'z ichiga oladi, ular: aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri navbatlashtirish, jismoniy madaniyat mashg'ulotlari bilan shug'ullunish, ovqatlanishning sifati va me'yori, mehnatning aktiv dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvi, to'laqonli uyqu.

Shaxsiy gigiyena tarkibiga o'z vujudining tozaligi, soch, tirnoq, og'iz bo'shlig'ining tozaligi, toza kiyim-bosh (sport formasi) sport anjomlari, jihozlarning, sport inshootlaridagi tozalik, tashqi muhitning zararli faktorlari va boshqalar kiradi. Ulardan jismoniy tarbiya darslari, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari, sport trenirovkalari, sog'lomlashtirish trenirovkalarida maqsadli foydalanish jismoniy mashqlarning ta'sirchanligini, jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishi isbotlagan.

Gigiyenik talab va normalarning hayotiy - amaliyligi, ularni qo'llashga sharoitning yetarli darajadali ta'lim, tarbiya jarayonining moddiy-texnik bazasini, sport anjomlari, jihozlar va mavjud kiyimboshlardan belgilangan muddat davomida foydalanishga imkoniyat yaratadi.

Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashkillanmasin, ovqatlanish, uyqu kun tartibiga rioya qilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot tapablariga javob bermaydigan joy va jihozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Manashuning uchun ham mamlakatimiz ta'lim tizimi o'quv muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlariga gigiyenaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy

ma'lumotlar, mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy tarbiya jarayonidan tashqaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashkillovchi va jismoniy tarbiya jarayoni tarkibidagi vositalardir. Gigiyenik omillar jismoniy tarbiyaning maxsus yetakchi vositasi xisoblanmasa ham, jismoniy tarbiyaning vazifasini to'laqonli hal qilish uchun ahamiyati katta.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarni rotsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarini me'yorli rivojlanishiga zamin yaratadi. Mashg'ulotlar inson hayotiy faoliyatining organik qismiga aylansa, jismoniy tarbiya tizimi o'zining maqsadi va vazifalarini ijobiy hal qilishga qodir jismoniy tarbiya vositalariga ega degan xulosa qilish o'rinli bo'ladi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi- gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida odam salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi mashg'ulotlarning samaraliroq metodlarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odam sog'lig'iga qanday ta'sir ko'rsatishini va ular sog'lig'ini mustahkamlashga qay darajada xizmat qilishini o'rganadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining ahamiyati fan texnika rivojlanish davriga kelib ancha ortdi. Agar 19 asrning oxiri va 20 asrning boshlarida odamlar sog'lig'ini va hayotini saqlashda sanitariya gigiyenaning ommaviy tarzda saqlanadigan yuqumli kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni (vodoprovodlar qurish, kanalizatsiya o'rnatish, shaharlarni toza tutish va boshqalar) asosiy rol o'ynagan bo'lsa, hozirgi vaqtda aholining kasallanishi va o'limi to'g'risida yurak-tomir kasalliklari, modda almashinuv asab tizimi kasalliklari yetakchi o'rin tutadi. Bunday kasalliklarning paydo bo'lishida kasal xafining asosiy omili sifatida gipodinamiya katta rol o'ynaydi. Shuning uchun ham gipodinamiyaning oldini olish maqsadida jismoniy mashqlarning qo'llanilishi gigiyenada yetakchi ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model parametrlarini me'yorlashtirib turish (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, chiniqqanlik), jismoniy yuklamalarni me'yorga solib turish (tuzilishi, hajm, intensivlik), faqat gipodinamiyaning oldini olish bilangina cheklanmay, shu bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta'siri ko'rsatilishini ta'min etadigan chiniqtiruvchi tadbirlar; mashq va musobaqa yuklamalarini, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish tadbirlarini muayan tartibga solib turish; jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shart-sharoitlarini (iqlim va mikroiklim, sport inshootlari va jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqalar) salomatlikka qulay ta'sir ko'rsatishiga yordam beradigan tarzda normaga solib turish.

Salomatlikni saqlash va mustahkamlashda atrof muhitni ozoda saqlash, ratsional tarzda ovqatlanish, faol ravishda optimal harakatlar qilish hamda asab-hayajonlanish haddan oshib ketadigan hayajon holatlarining oldini olish singari tadbirlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya ham eng muhim va istiqbolli omillardan biriga aylanib bormoqda. Aholining sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un kamol toptirishda, yoshlarni mehnatga Vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy hamda sportning, ularning ko'ndalang hayotga joriy etishning ahamiyati o'sib bormoqda. Ishni shunday yo'lga qo'yish kerakki, har bir kishi yoshligidan o'zining jismoniy barkamol bo'lishi to'g'risida g'amxo'rlik qilsin, gigiyena va meditsina yordami sohasidagi bilimlarni egallab olsin, sog'lom turmush kechirsin. Shu bilan birga, yuksak darajadagi yutuqlarga erishgan sport (katta sport) salomatlik uchun muayan darajada havf tug'diradigan (haddan tashqari zo'riqish va jarohatlar) anchagina intensiv va keng hajmli yuklamalar bilan bog'liq bo'lib, ular puxta shifokorlik-pedagogik nazorati o'rnatilishini hamda mashqlarning gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etilishini ta'minlashni talab qiladi. Mana shu qoidadan kelib chiqqan holda sog'lomlashtirish maqsadida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar hamda yuqori ko'rsatkichlarga erishishni maqsad qilgan sport mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigiyenik talablarni alohida-alohida qarab chiqish lozim.

Shaxsiy gigiyena - gigiyenaning bir bo'limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Sh.g . har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib, aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, vaqtda ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat. Tor ma'noda badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyimkechak, poyabzal, ko'rpato'shak, turar joy, ovqat tayyorlash gigiyenasi va h.k. ham Sh.g .ga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiqjoylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirilanadi, shuning uchun qo'lni botbot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to'g'ri parvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qo'lning tozaligiga e'tibor berish lozim. Sh.g . qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur.

Kuniga dush qabul qilish yaxshi odat. Uyda dush bo'lmasa, badanning ochiq, ayniqsa, ko'p terlaydigan joylarini, qo'ltiq va ko'krak ostini issiq suv bilan sovunlab yuvish lozim. O'ringa yotishdan oldin oyoqni yuvish, agar barmoq burmalarida chaqalangan, bichilgan joylar bo'lsa davolatish kerak.

Og'iz bo'shlig'ini toza tutish faqat tishlarning sog'lom bo'lishini ta'minlabgina qolmay, balki ichki a'zolaridagi kasalliklarning oldini olishda ham muhim. Tishni har kuni ertalab yuvishga, shuningdek, ovqatlangandan keyin og'izni chayishga odatlanish kerak; agar og'iz hidlansa, darhol vrachga ko'rinish zarur.

Sh.g .ga umumiy gigiyena tadbirlaridan tashqari, jinsiy a'zolar parvarishi ham kiradi; buni bola balog'atga yetganida emas, aksincha, bola tug'ilganidanoq muntazam amalga oshirish kerak.

Ichki kiyim toza bo'lishi, har kuni yoki kunora paypoqni almashtirib turish Sh.g .da juda muhim; badan, kiyimkechak, turar joy, oshxona, ish joyi va boshqalarning toza bo'lishiga e'tibor berish kerak (qarang Gigiyena).

Har bir oila a'zosining sochig'i, ko'rpato'shagi alohida bo'lishi, ko'rpayostiq jildi, choyshabni haftada bir almashtirib turish zarur. Uyquga yotishdan oldin ichki kiyimni almashtirish lozim. Sh.g .ga oid tadbirlarni, ayniqsa, oila a'zolaridan biror

kishi ogʻriganda qatʻiy amalga oshirish talab etiladi, aks holda kasallik atrofdagilarga, xususan bolalarga tez yuqishi mumkin (qarang Bemorni parvarish qilish). Qiz va oʻgʻil bolalar parvarishining oʻziga xos tomonlari bor (qarang Goʻdak, Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi). Sh.g . qonun qoidalari barchaga tegishli boʻlishi bilan birga, uni kishining yoshiga, erkak va ayolning anatomikfiziologik xususiyatlariga bogʻliq tomonlari ham bor. Jinsiy aʼzolar va jinsiy hayot gigiyenasi (qarang Jinsiy gigiyena) masalalari bilan seksologiya shugʻullanadi. Mehnat jarayonida Sh.g .ni toʻgʻri tashkil etish ishini mehnat gigiyenasi oʻrganadi.

Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi — gigiyenaning bir sohasi; goʻdaklikdan boshlab to 17—18 yoshgacha boʻlgan bolalar va oʻsmirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shugʻullanadi. Hayot sharoiti, oʻquvtarbiya va mehnatning oʻsayotgan organizmning kamol topishi va salomatligiga qanday taʼsir qilishini oʻrganish va shunga asoslanib, yosh avlodning sogʻlom oʻsishiga hamda har tomonlama toʻgʻri rivojlanishiga yordam beradigan gigiyena tadbirlarini ishlab chiqish Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi vazifasidir. Uning tavsiyanomalari shaxsiy, yaʼni har bir ayrim bolaga va muayyan bolalar guruhiga taalluqli boʻlishi mumkin. Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi tashqi muhit omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyatiga, taʼlimtarbiyasiga taʼsirini oʻrganadi, oʻsayotgan avlodning barkamol hamda jismoniy va maʼnaviy jihatdan uygʻun rivojlanishi uchun zarur boʻlgan choratadbirlarni ishlab chiqadi.

Bolalar va oʻsmirlar sogʻligʻini oʻrganish va saqlash. Buning uchun biologik va ijtimoiy omillar, tashqi muhit hamda umumiy taraqqiyot qonunlarining bolalar va oʻsmirlar organizmiga taʼsirini oʻrganish talab etiladi. Har bir yoshga oid kasalliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash esa kasallikning oldini olish choratadbirlarini belgilash va hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Hozirgi yosh avlodning sogʻligʻini belgilangan muddatda tekshira borish (tibbiy koʻrikdan oʻtkazish) bilan birga antropometrik usullarni qoʻllash orqali ularning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur. Bolada asosiy fiziologik jarayonlar — uyqu, uygʻoqlik, ovqatlanish (emish)ning oʻz vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni maʼlum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash va shahri k. bolaning oʻsishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi taʼsir qiladi. Bolani hamisha maʼlum vaqtda (har 3—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha maʼlum vaqtda uxlab, maʼlum vaqtda uygʻonishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qoʻyish, uygʻoqligida esa koʻruv va eshituv aʼzolariga turli yoʻllar bilan taʼsir etish (kattalarning gapsoʻzlari, rangli, jarangdor oʻyinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish), gavda vaziyatini oʻzgartirib turish (bolani vaqtvaqti bilan qoʻlga olish yoki qorni bilan yotqizib qoʻyish) kerak. Bola nechogʻli yosh boʻlsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha koʻp ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, oʻynatish zarur. Shunda qon kislorodga yolchib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi.

Bolalar va oʻsmirlar faoliyati gigiyenasi.

Bunda bolalarning sogʻligʻiga qarab ish faoliyatini belgilash va asta sekin oshira borish hamda charchashning oldini olish tadbirlarini koʻrish asosiy masala hisoblanadi. Shunga asosan yasli, bogʻcha, maktab yoshidagi bolalarning yoshiga mos keladigan kun tartibi joriy qilinadi. Oʻsib kelayotgan organizmning xususiyatlarini hisobga olgan holda, maktab oʻquvchilarining mashgʻulot tartibi ularning yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Uyda dars tayyorlashga ajratilgan vaqt 1sinf oʻquvchilari uchun 1-1,5 soat, 3-4 sinf oʻquvchilari uchun 1,5-2 soat, 5-6 sinf oʻquvchilari uchun 2 soat, 7-8 sinf oʻquvchilari uchun 2,5-3 soat, 9-10 sinf oʻquvchilari uchun 3-4 soat boʻlishi kerak. Bola dars tayyorlagan vaqtda har 40-45 min.dan keyin 10-15 min. dam olishi zarur. Bolalar dars tayyorlab charchamasligi uchun mashgʻulotlardan keyin turli oʻyin, sport, foydali mehnat bilan shugʻullanishlari yaxshi natija beradi.

Tashqi muhit gigiyenasi. Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasining bu qismida bolalar va oʻsmirlar muassasalari loyihasini tuzish va kurishda gigiyena tadbirlarini

koʻzda tutish, jumladan ularni aholi yashaydigan joylarga qurish, xonalar yorugʻ va issiq boʻlishi, sanitariyatexnika inshootlari toʻgʻri qurilishi, toza havo, ichimlik suv hamda bolalar uchun moʻljallangan jihozlar bilan taʼminlanishi kerak.

Bolalar va oʻsmirlarning ovqatlanish gigiyenasi. Bunda oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyati, bolalar muassasalari (bolalar uylari, sanatoriylar, tashkil qilingan sayohat va yurishlar)da ovqatlanish tartibi oʻrganiladi hamda oʻsish davrida energiya sarfi meʼyori ishlab chiqiladi. Bolalarga toʻyimli, mazali va xilmaxil ovqat berish, ovqatda oqsil, yogʻ, uglevod, vitamin, mineral tuzlar yetarli boʻlishi kerak. Toʻgʻri ovqatlanish bolaning turli kasalliklarga chidamini oshiradi, aqliy, jismoniy va mehnat qobiliyati barkamol boʻlishini taʼminlaydi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar 4 - 4,5 soatda ovqatlanishi kerak. Nonushtada sutkali kaloriyaning taxminan 25%ini beradigan oqsillarga boy sabzavot, guruchdan pishirilgan ovqatlar, tushlik sutkali kaloriyaning 35-40%ni, kechki ovqat sutkali kaloriyaning taxminan 20-25%ini tashkil etishi va birmuncha yengil sutli, sabzavotli hamda yormadan pishirilgan ovqatlardan iborat boʻlishi lozim. Sutkali kaloriyaning qolgan 10-15%ni ikkinchi nonushtadan yoki tushlikdan keyin isteʼmol qilgan maʼqul.

Bolalar va oʻsmirlarga tibbiy xizmat koʻrsatish. Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasining bu qismida tibbiy xizmat koʻrsatishni ilmiy nuqtai nazardan ishlab chiqish hamda epidemiyaga qarshi tadbirlar koʻrish moʻljallangan. Salomatligi zaiflashib qolgan, nimjon (revmatizm, tonzillit, sil intoksikatsiyasi bilan ogʻrigan), shuningdek kasallikdan tuzalib kelayotgan bolalar uchun bolalar poliklinikasi yoki maktab vrachi ishtirokida alohida tartib tuziladi; ana shunday kasalliklarni boshdan kechirgan asabiy bolalarning oʻqishini davom ettirishi hamda salomatligini tiklay borishi uchun maxsus sharoit yaratiladi (sanatoriy maktablari va boshqalar). Bunday muassasalarda oʻqish bilan birga shifobaxsh badantarbiya, fizioterapiya, maxsus parhez, sof havodan koʻproq bahramand boʻlish kabi davo usullari qoʻllaniladi. Bolani yoshligidan boshlab toʻgʻri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va chiniqtirish tizimiga oʻrgata borish katta ahamiyatga ega. Hayotining birinchi oylarida massaj va jismoniy mashklar bilan birga toza havodan bahramand qilish, keyinchalik esa

sochiqni ho'llab badanni artish, cho'milish, kattaroq yoshdagi bolalarni dushga tushirib yoki ustidan suv quyib cho'miltirish bola organizmining kasallikka chidamini oshiradi va baquvvat qiladi. Bu tadbirlar muntazam bo'lishi va vrach bilan maslahatlashib olinganidan keyingina tatbiq etilishi kerak. Bolalar va o'smirlar muassasalarida hamma gigiyena mezonlari va tavsiyanomalariga rioya qilinishini shahar va qishloq tumanlarining sanitariyaepidemiologiya stansiyalaridagi sanitariya vrachlari nazorat qilib turadi.

O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi.

Gigiyenaga amal qilish sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri hisoblanadi. Bu borada ko'pgina olimlar tadqiqot ishlari olib borganlar. SHaxsiy gigiyena va ularni saqlash shartlari, o'smirlar o'rtasidagi gigiyenik tarbiya mohiyati, o'smirlarning shaxsiy gigiyenasini tashkil etishning o'ziga xos jihatlari batafsil o'rganilgan.

Gigiyenaning bu jihatlari M.V.Antropova, M.I.Ismoilov, D.V.Kolesov, S.E.Mansurova, S.S.Solixo'jaev, D.J.SHaripova kabi olimlar tadqiqotlarida aks etgan. Boshlang'ich sinflarda gigiyena bo'yicha ko'pgina olimlar ish olib borganlar. Bulardan S.Solixo'jaevning " Birinchi sinfga olti yoshdan" , Sh.I.Karimovning "Sog'lom avlod uchun" risolasi Ibn Sino nomidagi nashriyot tomonidan 1993- yilda nashr etilgan. "Bolalarga gigiyenik ko'nikmalarni ularni maktab ostonasiga qadam qo'ygan kundan boshlab singdirish uchun oilada va maktabda qulay shart-sharoitlar yaratish zarur". [S.Solixo'jaev "Bolalarda shaxsiy gigiyena ko'nikmalarining shakllanishi". T. Ibn Sino 1993-y].

Bugungi kunda 1-4 sinflar uchun Salomatlik, Tabiatshunoslik va Odobnoma darslari o'tilmoqda. Darsliklarni maktab o'quvchilariga o'qitishdan maqsad sog'lom turmush tarzini shakllantirish sog'lom avlodni voyaga yetkazish omillari, shaxsiy va jamoat gigiyenalariga rioya etishni ularning ongiga singdirishda iboratdir.

Shaxsiy gigiyena deganda nima tushuniladi?

Bu avvalo kun tartibi, ularda harakat faolligi, teri va tanani parvarish qilish, me'yorida dam olib uxlash, vaqtida to'g'ri ovqatlanish, zarali odatlardan o'zini

tiyish, o'rganilgan bo'lsa voz kechish, kiyim – kechaklarini toza tutish, zaruriy talab va shartlarga rioy qilishdan iborat. Kun tartibi nimani bildiradi?

Har bi o'quvchi kun tartibida xilma - xil unumli faoliyat bilan band qiladi. Maktabga boradi, uy ishlarini bajarishda ota – onasiga ko'maklashadi, o'rtoqlari bilan turli jismoniy mashqlar bajaradi, harakatli o'yinlar o'ynaydi, dars tayyorlaydi va hakozi. Buning uchun o'quvchi o'zi bajaradigan kundalik hamma asosiy ishlarini rejalashi lozim.

O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi va kun tartibi.

O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi rotsional kun tartibi bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina masalalarni o'z ichiga oladi. Gavdani va og'iz bo'shlig'ini o'z vaqtida yuvib, tozalab turish, salomatlik va mashq qilishga putur yetkazadigan yomon odatlarni tashlash va boshqalar shular jumlasidandir. Maktab o'quvchisining kun tartibida quyidagilar bo'lishi nazarda tutiladi: uyqu, ovqatlanish, maktabda o'qish, uyda dars tayyorlash, toza havoda sayr qilish, uy ishi, yaxshi ko'rgan ish bilan shug'ullanish, sinfdan va maktabdan tashqari o'ykazilgan har xil tadbirlarda qatnashish, shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarish. Kun tartibiga ertalabki badantarbiya, ko'ngil ochuvchi sport o'yinlari kabi mashg'ulotlarning faol turlari rejalashtirilgan bo'lishi shart. Shuning uchun kun tartibiga rioya qilish, sog'liqni saqlash va darsda muvaffaqiyatga erishish muhim omildir.

Yosh avlodni sog'lom va baquvvat etib tarbiyalashda milliy ma'naviyatimiz asoschilarining, allomalarimizning pandu- nasihatlarini Qur'oni Karim va Hadisi Shariflardan foydalanib o'tkazilgan tadbirlardan foydalanish yaxshi samara berishiga amin bo'ldik. Shunday tadbirlardan birini 4- sinf uchun darsdan tashqari bir soatlik tadbir namunasini keltiramiz. Tadbir quyidagicha tashkil etildi va o'tkazildi.

I – IV sinf o'quvchisining taxminiy kun tartibini quyidagicha belgilash mumkin.

7 uyqudan uyg'onish.

7 - 7 badantarbiya, yuvunish, o'rinni yig'ish.

7 - 7 ertalabki nonushta.

7 - 7 maktabga tayyorgarlik.
7 - 8 maktabga borish yo‘li
8 - 13 maktabda o‘qish vaqti
13 – 13 maktabdan uyga qaytish yo‘li.
13 – 14 tushki ovqat.
14 – 16 dam olish, harakatli o‘yinlar.
16 – 17 dars tayyorlash.
17 – 18 yengil tamaddi.
18 – 19 ochiq havoda bo‘lish, uy ishlari qilish.
19 – 20 kechki ovqat va erkin mashg‘ulot.
20 – 21 kechki uyquga tayyorgarlik.
21 – 7 kechki uyqu.

O‘quvchilarga qo‘yiladigan gigiyenik talablar:

Har bir kishi butun hayoti davomida o‘z tanasini, sochini, terisini, tirnoqlarini, og‘iz bo‘shlig‘ini har doim va muntazam ravishda parvarish qilib borishi zarur. Chunonchi, teri organizmni tashqi muhitning har qanday salbiy ta’sirlaridan, turli zararli mikroblardan saqlaydi va tanada muntazam ravishda muayyan bir xil harorat saqlanib turishiga yordam beradi. Shuning uchun birinchi navbatta, badanni ozoda saqlashga e’tibor berishimiz zarur. Teri toza saqlanmasa, badanning turli zararli mikroblarga qarshi kurashish va himoyalash xususiyati susayib, har xil yara chaqalar paydo bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, badanning ochiq joylariga, tirnoq va tirnoq ostiga alohida ahamiyat berish, shu tufayli qo‘lni doimo sovunlab yuvib turishga odatlanish kerak. Shu kabi talablarni muntazam bajarib borish uchun o‘quvchilar o‘z tana a’zolarini va uning bajaradigan vazifalarini, tanani chiniqtirish, gigiyena qoidolari, jismoniy mashg‘ulotlarga rioya qilish haqida ma’lumotlarga ega bo‘lishlari kerak.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari odam tanasining tuzulishi haqida birlamchi ma’lumotlarni o‘qituvchidan oladilar, ya’ni, suyaklar, mushaklar, hazm qilish a’zolari, nafas a’zolari, qon aylanish, asab sistemasi, sezgi a’zolari haqida, kun tartibiga rioya qilish, badantarbiya, shaxsiy gigiyena qoidolari va hakoza. Amaliy mashg‘ulotlarda:

1. O‘quvchilar o‘zlarini kuzatadilar. Teri qoplamlarini, mushaklarini, suyaklarini ushlab ko‘radilar. “Odam tanasining tuzilishi” jadvalidan o‘qituvchi o‘quvchilarga tushuntiradi.

2. O‘quvchilar o‘zlarini kuzatadilar, ya’ni qo‘llari bilan o‘zlarining bosh suyaklarini, umurtqalarini, ko‘krak qafaslarini, tos suyaklarini ushlab ko‘radilar. Noto‘g‘ri o‘tirish oqibatida mana shu suyaklar qiyshayib o‘sishi mumkinligini o‘qituvchi tushuntiradi.

3. O‘quvchilar o‘zlarini va o‘rtoqlarini pulslarini sanab ko‘rishlari, qo‘llarini ko‘kraklariga qo‘yib yurak urushlarini his qilishlari mumkin. Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlarini me‘yorida o‘tkazish kerak, chunki haddan tashqari zo‘riqish charchashga, yurak kasalligini kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. O‘qituvchi o‘quvchilarga nima sababdan yurakni asrab – avaylash kerakligini, qanday o‘zini tutsa yuragi sog‘lom va baquvvat bo‘lishini bilishlari kerak.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari tez o‘sadilar. Ular harakatchanliklari tufayli tanalaridagi moddalar almashinuvi tez kechadi. Sarf energiyalarini qoplashlari uchun oqsil, yog‘, uglevodlarga boy bo‘lgan ovqatlar iste’mol qilishlari, ovqatlanish, uyqu gigiyenik talablar va boshqalarni odat bo‘lib qolgan muayyan bir vaqtda o‘tkazgan ma’qul. Anq rejim tufayli organizm me‘yoriy og‘irlik his etadi, sarflangan kuch tezroq va to‘liqroq tiklanadi, organizm kamroq ishdan chiqadi. Faol harakatchanlik organizmni mustahkamlaydi, darsdan so‘ng ochiq havoda yurish, cho‘milish, safarga chiqish kabi dam olish bola ruhiga ijobiy ta’sir etadi. Sog‘liqni zaiflashtiruvchi omillar: rejimga rioya qilmaslik, kam harakat qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik, vaqtda ovqatlanmaslik kabi zararli odatlar sog‘liqni zaiflashtiradi. O‘quvchilar bilimini kengaytirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida o‘quvchilar orasida turli tadbirlar o‘tkazish tavsiya qilinadi. Quyida “Salomatlik tuman boylik” mavzusida IV sinfdan o‘tkazilgan tadbir ssenariysi namunasini keltiramiz. Tadbir quyidagicha tashkil etildi va o‘tkazildi.

Uzluksiz ta’lim tizimining dastlabki bosqichida o‘quvchilar kun tartibiga amal qilish va gigiyena talablariga rioya qilishga tarbiyalansa, sog‘lom tumush tarziga oid

bilim va ko'nikmalar bilan shakllantirish aynan boshlang'ich ta'limda ro'yobga chiqishiga amin bo'ldik. Chunki asosiy ko'nikma bu bosqichda hosil bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning to'g'ri uyushtirilgan kun tartibiga rioya qilishi natijasida shunday fikrga to'xtaldik, ya'ni:

- ___ bolaning organizmi har tomonlama to'g'ri rivojlanadi;
- ___ o'quvchilar irodasi mustahkamlanadi;
- ___ turli kasalliklarga chalinish oldi olinadi;
- ___ o'quvchilarning o'qishga, mehnatga bo'lgan qiziqishi kuchayadi;
- ___ o'quvchining ish qobiliyati ortadi;
- ___ har bir ishni o'z vaqtida bajarishga o'rganadi.

3.3. Jismoniy tarbiya vositalarining ta'sirini belgilovchi omillari

Bir xil jismoniy mashqlar turli ta'sirlarga olib kelishi mumkin va aksincha, turli jismoniy mashqlar bir xil natijaga olib keladi. Bu jismoniy mashqlarning o'zi doimiy xususiyatga ega emasligining isbotidir. Shunday qilib, jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini belgilovchi omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni yaxshilaydi. Barcha omillarni quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

1. O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari eng muhim omillardir. O'quv jarayoni ikki tomonlama - o'qituvchi o'rgatadi, o'quvchilar o'rganadi, shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri o'qitayotgan va o'qiyotganlarga bir xil darajada bog'liq: axloqiy fazilatlar va aql, bilim, ko'nikma va jismoniy rivojlanish darajasiga, qiziqish va faoliyat haqida va hokazo.

2. Ilmiy omillar insonning jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilish o'lchovini tavsiflaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur rivojlansa, ulardan pedagogik masalalarni yechishda shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Uslubiy omillar jismoniy mashqlarni qo'llashda amalga oshirilishi kerak bo'lgan talablarning keng guruhini birlashtiradi.

Jismoniy mashqlarni o'rgatishda yoki undan boshqa pedagogik vazifani hal qilishda foydalanishda, birinchi navbatda, ushbu mashqning mumkin bo'lgan ta'sirini hisobga olish kerak, ya'ni ushbu mashq orqali qaysi vazifalarni ko'proq hal qilish mumkinligini bilish; ikkinchidan, uning tuzilishi; uchinchidan, ehtimoliy takrorlanish usullari. Jismoniy mashqlarning bu xususiyatlari pedagogik maqsadni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va usullarini tanlashni belgilaydi.

Jismoniy mashqlar ta'siriga faqat yuklamaning optimal me'yori bilan erishiladi. Me'yor ta'sir davomiyligiga, uning intensivligiga (tezlik, og'irlik yuki va boshqalar), takrorlashlar chastotasiga (dam olish oraliqlari soni), takrorlashlar orasidagi dam olishning davomiyligi va tabiatiga, dastlabki holatiga bog'liq. Me'yorni sozlashda ushbu barcha nuqtalarning o'zaro ta'sirini hisobga olish kerak. Masalan, mashq davomiyligining oshishi uning intensivligining pasayishi bilan birga keladi.

Jismoniy mashqlar samaradorligi ularning qanday bajarilishiga bog'liq. Misol uchun, uch bosqichli arqon bilan ko'tarilish erkin toqqa chiqishga qaraganda ancha tejamkor va shuning uchun kattaroq balandliklarga chiqish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarni bajarish oqibatlarga olib keladi, ya'ni bir muncha vaqt davom etadigan ma'lum funktsional o'zgarishlar. Keyingi ta'sir fonida keyingi mashqlar ta'sirining samaradorligi o'zgaradi. Oldingi va keyingi mashqlarga qarab, samaradorlik oshishi yoki kamayishi mumkin. Oqibatlarning darajasi va davomiyligi talabalarning holatiga, ularning tayyorgarligiga va boshqalarga bog'liq. Natijalarni hisobga olish mashqlar to'plamlarini loyihalashning asosiy talabidir.

4. Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyilini amalga oshirishda gigienik omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ularning vazifasi jismoniy mashqlarni inson hayotining ajralmas qismiga aylantirishdir. Boshqa tomondan, jismoniy mashqlarning samaradorligi faqat zarur gigiena standartlariga rioya qilingan taqdirdagina maksimal bo'ladi. Gigienik omillar nospesifik vosita bo'lib, jismoniy tarbiya muammolarini to'liq hal qilishda katta ahamiyatga ega. O'quv jarayoni qanchalik yaxshi tashkil etilgan bo'lmasin, agar darslar gigiyenik bo'lmagan sharoitda o'tkazilsa, qoidabuzarliklar, masalan, parhez va uyqu holatida

hech qachon kerakli samarani bermaydi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida o'quvchilarning gigienik bilimlari miqdorini belgilovchi nazariy material mavjud.

Gigienik omillar shartli ravishda ikki guruhga bo'lingan turli xil vositalarning katta guruhini ifodalaydi:

- jismoniy tarbiya jarayonidan tashqarida inson hayotini ta'minlaydigan vositalar: mehnat, o'qish, turmush, dam olish, ovqatlanishning shaxsiy va jamoat gigienasi normalari, ya'ni to'liq jismoniy mashqlar uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydigan barcha narsalar;

- jismoniy tarbiya jarayoniga bevosita kiritilgan vositalar: gigienik me'yorlarga muvofiq yuk va dam olish rejimini optimallashtirish, masofadan turib maxsus ovqatlanish, tashqi sharoitlar yaratish (havo tozaligi, etarli yorug'lik, sun'iy havo ionlanishi, asbob-uskunalariga xizmat ko'rsatish, kiyimning qulayligi, va hokazo) va tananing tiklanishini faollashtirish (massaj, hammom, ultrabinafsha nurlanish va boshqalar);

5. Meteorologik omillar ta'sir qilish qonuniyatlarini bilgan holda, jismoniy mashqlardan eng katta samaraga erishish uchun optimal sharoitlarni aniqlay oladigan omillar guruhini tashkil qiladi. Inson atrof-muhit bilan doimiy aloqada bo'ladi: unga ta'sir qiladi va unga moslashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalanish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi:

1. Tabiatning tabiiy kuchlari birgalikdagi omillar sifatida, ularning harakatlarini to'g'ri hisobga olgan holda, jismoniy mashqlar uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi. Ular harakatlarning inson tanasiga ta'siri samaradorligini to'ldiradi va kuchaytiradi.

2. Tabiatning tabiiy kuchlari quyosh, havo va suv hammomlari ko'rinishidagi shifo va qattiqlashuvning nisbatan mustaqil vositasi sifatida. Optimal ta'sir bilan, mehnat va ta'lim faoliyati rejimiga kiritilgan ushbu tartiblar faol dam olish shakliga aylanadi va tiklanish ta'sirini kuchaytiradi.

Tabiiy kuchlardan foydalanishga qo'yiladigan asosiy talablardan biri bu jismoniy mashqlar bilan birgalikda tizimli va kompleks foydalanishdir. Ratsional me'yorni aniqlashda talabaning xususiyatlarini va pedagogik vazifalarning xarakterini hisobga olish kerak. Bu, birinchi navbatda, ishda jismoniy tarbiya jarayonida va o'quv faoliyatida talaba tomonidan olingan qattiqlashtiruvchi effektni o'tkazish yoki qotib qolish effektidan foydalanish imkonini beradi; bu, birinchi navbatda, ishda va mashg'ulotlarda jismoniy tarbiya jarayonida talaba tomonidan olingan chiniqtiruvchi effektni o'tkazish yoki chiniqtiruvchi effektdan foydalanish imkonini beradi; uchinchi, ortiqcha yuklar, tebranishlar, harakat kattaligi va boshqalar ta'siriga tananing qarshiligini oshirish; to'rtinchi, kuchli irodali fazilatlarni yuqori darajada namoyon etish.

6. Jismoniy mashqlarning yakuniy samaradorligini belgilovchi omil sifatida ta'sirning murakkabligi nafaqat jismoniy mashqlarning turli tizimlari ko'rinishida jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan, balki qo'shimcha (hamrohlik qiluvchi) - gigiena va meteorologik tadbirlardan ham foydalanishni ta'minlaydi. ta'sir qilish.

Jismoniy tarbiya vositalarining har bir turi ishtirok etgan odamlarning organizmiga ta'sir qilish qobiliyatiga ega va ushbu mezonga muvofiq ma'lum miqdordagi tipik vositalarni birlashtiradi. Har bir aniq asbob bir nechta ilovalarga ega bo'lishi mumkin (masalan, 500 metrga turli tezlikda yugurish). Bitta va bir xil vosita alohida emas, balki boshqalar bilan birgalikda qo'llaniladi (masalan, tabiatning tabiiy kuchlari ta'sirining turli kombinatsiyalari bilan sakrash bilan yugurish). Bunday mablag'lar majmualarining cheksiz soni bo'lishi mumkin. Bundan ikkita uslubiy nuqta kelib chiqadi: vositalarning xilma-xilligi, bir tomondan, eng samarali vositalarni tanlashda katta qiyinchiliklarni yuzaga keltirsa, ikkinchi tomondan, har qanday pedagogik muammolarni hal qilishda katta imkoniyatlar yaratadi; vositalarni tanlash ularning komplekslarini rivojlantirish bilan yakunlanishi kerak.

7. Moddiy omillar (sport inshootlari, jihozlar, kiyim-kechak va boshqalar) sport muammolarini hal qilishda (tezroq yugurish, balandroq sakrash va hokazo)

ko'proq va umumiy ta'lim va sog'liqni saqlash muammolarini hal qilishga kamroq ta'sir qiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari?
2. Gigiyena deganda nimani tushunasiz?
3. Suv muolajasini olishning asosiy qoidalari.
4. Havo vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari.
5. Quyosh vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari.
6. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish.
7. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
8. Jamoat gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
9. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi?
10. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi?
11. Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalanish yo'nalishlarini aytib bering!
12. Jismoniy mashqlar ta'sirining samaradorligini belgilovchi omillar.
13. O'quvchilar kun tartibiga amal qilish va gigiyena talablari.
14. O'quvchilarga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
15. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi va kun tartibi.
16. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi.
17. Bolalar va o'smirlarga tibbiy xizmat ko'rsatish.
18. Bolalar va o'smirlarning ovqatlanish gigiyenasi.
19. Tashqi muhit gigiyenasi.
20. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi.
21. Shaxsiy gigiyena qoidalari.
22. Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini o'rganish va saqlash.
23. Jismoniy tarbiya gigiyenasining vazifalari

TESTLAR

1. ... jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir. Nuqtalar o‘rnini to‘ldiring!

=Jismoniy mashq

~Jismoniy madaniyat

~Jismoniy harakat

~Jismoniy rivojlanish

2. Kim harakatlarning fiziologik mexanizmi bosh miya po‘stloq qismining to‘plash xususiyati bilan bog‘liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishini ilmiy isbotladi.

=I.P.Pavlov

~I.M.Sechenov

~A.D.Novikov

~L.P.Matveev

3. Texnika so‘zining ma’nosi qanday?

=grekcha so‘z bo‘lib, “bajarish san’ati” degan ma’noni bildiradi

~lotincha so‘z bo‘lib, “bajarish san’ati” degan ma’noni bildiradi

~yunoncha so‘z bo‘lib, “bajarish san’ati” degan ma’noni bildiradi

~inglizcha so‘z bo‘lib, “bajarish san’ati” degan ma’noni bildiradi

4. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - ... deb atash qabul qilingan.

=jismoniy mashq texnikasi

~jismoniy mashq

~jismoniy mashq taktikasi

~jismoniy mashq tuzilishi

5. Harakat texnikasining asosi deganda nimani tushunasiz?

=harakatni bajarish uchun qo‘yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan, qo‘llanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi o‘zak qism tushuniladi.

~harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.

~Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti

~jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.

6. Harakat texnikasining zvenosi deganda nimani tushunasiz?

=harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.

~harakatni bajarish uchun qo'yilgan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan, qo'llanilgan harakatlari yoki harakat faoliyati tizimidagi o'zak qism tushuniladi.

~Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti

~jismoniy tarbiya qonuniyatlarining talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlaridir.

7. Amaliyotda tananing fazodagi holatini nimaga qarab tavsiflaymiz.

=harakatning traektoriyasi

~dastlabki holatga

~harakat koordinatlariga

~tananing vertikal (tik) holatiga

8. Jismoniy tarbiyada amplitude deganda nima tushuniladi?

=tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi

~mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi

~harakat trayektoriyasi

~harakat koordinatlari

9. Harakatning tezligi deganda nima tushuniladi?

=inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.

~tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi

~mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi

~harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat bo'laklari tushuniladi.

10. Tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi ... deb ataladi. Nuqtalar o'rnini to'ldiring!

=Tezlanish

~Harakatning tezligi

~Tezlik

~Chaqqonlik

11. Harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borsa, bu kabi harakat nima deb nomlanadi.

=keskin harakat

~harakatning tezligi

~tezlanish

~notekis harakat

12. Harakatning tempi (sur'ati) deganda nima tushuniladi?

=harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.

~inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.

~tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi

~mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi (graduslari) tushuniladi

13. Harakat ritmi deganda nima tushuniladi?

=aktiv muskul zo'riqishi va uni taranglashishini ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.

~harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.

~inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi.

~tananing ayrim qismlarining og'ish harakatlari tushuniladi

14. Harakatlarning kuchi nechtaga bo'linadi?

=2

~3

~4

~5

15. Tashqi kuch to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

=tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch, tayanish reaksiyasi kuchlari,

~harakat tayanch apparatining passiv kuchi, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari

~tananing o'z og'irligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari

~tashqi ta'sir qarshiligi, reaktiv kuchlar, tayanish reaksiyasi kuchlari

16. Yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi. Gap qanday harakat haqida ketyapti?

=to'g'ri harakatlar

~noto'g'ri harakatlar

~tejamli harakatlar

~jadallik bilan bajariladigan harakatlar

17. Qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar. Gap qanday harakat haqida ketyapti?

=noto'g'ri harakatlar

~to'g'ri harakatlar

~tejamli harakatlar

~jadallik bilan bajariladigan harakatlar

18. Tejamli harakatlar deb nimaga aytiladi?

=harakatni bajarishdan ko'zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo'ladigan harakatlar

~qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar

~yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi

~jadallik bilan bajariladigan harakatlar

19. Siklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

=suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar

~gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar

~nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar

~gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar

20. Atsiklik harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

=gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar

~suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar

~nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar

~gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar

21. Aralash harakatlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

=nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va boshqalar

~gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar

~suzish, eshkak eshish, velosipedda harakatlanish, yurish, yugurish va boshqalar

~gimnastika, sport o'yinlari, balandlikka sakrash va boshqalar

22. Anaerob harakatlar deb nimaga aytiladi?

=maksimal (yuqori darajada) quvvat sarflash bilan bajariladigan mashqlar

~submaksimal (o'ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar

~katta quvvat sarflab bajariladigan harakatlarga

~gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik va boshqalar

23. Submaksimal (o'ta yuqori) quvvat sarflashni talab qiladigan mashqlar to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?

=800 m.ga, 1000, 1500, 3000 m.ga yugurishlar

~10 000, 20 000 m.ga marafon yugurishlar

~nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash

~gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, qilichbozlik

24. Faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo‘riqishini, tashqi tomondan bir biriga o‘xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o‘rgatishi lozim bo‘lgan mashq texnikasiga o‘xshashligi, yaqinligi orqali o‘zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlar nima deb nomlanadi?

=yo‘llanma beruvchi mashqlar

~asosiy (yoki musobaqa) mashqlar

~erkin mashqlar

~zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar

25. O‘quv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qo‘llash uchun o‘zlashtiriladigan faoliyatlar qanday mashqlar deyiladi?

=asosiy (yoki musobaqa) mashqlar

~yo‘llanma beruvchi mashqlar

~erkin mashqlar

~zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar

26. Tabiatning tabiiy kuchlari ko‘rsatilgan qatorni toping!

=Quyosh nuri, suv va havo

~Quyosh nuri, suv va havo, gigiyenik omillar

~Quyosh nuri, suv va havo, tashqi muhit

~Quyosh nuri, suv va iqlim

27. Quyosh nurida mavjud bo‘lgan vitamin qaysi?

=D

~B

~A

~C

28. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi necha yoshgacha bo‘lgan bolalar va o‘smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug‘ullanadi.

=16—17 yoshgacha

~17—18 yoshgacha

~17—20 yoshgacha

~14—15 yoshgacha

29. Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar necha soatda ovqatlanishi kerak.

=4 - 4,5 soatda

~5 - 5,5 soatda

~3 - 4,5 soatda

~6 - 7,5 soatda

30. Nonushta sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?

=25%ini

~35-40%ni

~40-45%ni

~30-50%ni

31. Tushlik sutkali kaloriyaning taxminan nech %ini tashkil etishi kerak?

=35—40%ni

~25%ini

~30%ini

~50%ini

GLOSSARIY

Soʻzlar	Mazmuni
Asosiy mashqlar	yaʼni oʻquv dasturlari mazmuniga kiritilgan, tarbiyalash yoki rivojlantirishda qoʻllash uchun oʻzlashtiriladigan faoliyatlar
Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi	gigiyenaning bir sohasi; goʻdaklikdan boshlab to 17-18 yoshgacha boʻlgan bolalar va oʻsmirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shugʻullanadi.
Dastlabki holat	tananing holatlari ichida mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat
Gigiyena	bu salomatlik toʻgʻrisidagi, uni saqlash, mustahkamlash hamda tevarak-atrofdagi omillarning unga koʻrsatadigan zararli taʼsirini bartaraf etish vositalari va usullari toʻgʻrisidagi fandır.
Harakat apparatining aktiv kuchi	muskulni tortisha olish kuchi.
Harakat koordinatlari	toʻgʻri chiziq va burchak oʻlchovlarida aniqlanadigan, tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi, xisoblash boshlangungacha gavdaning boʻlaklarini nisbatan turishi holati, shakli (start chizigʻi, gimnastika jihozi, uni oʻqi va boshqalar)ga nisbat berib baholanadi yoki aniqlanadi.
Harakat ritmi	deganda, aktiv muskul zoʻriqishi va uni taranglashishini maʼlum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bogʻliq holda

	namoyon boʻladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz.
Harakat tayanch apparatining passiv kuchi	muskulning elastikligi kuchi, muskullarning taranglashish kuchi, choʻzila olishligi va boshqalar.
Harakat texnikasining asosi	harakatni bajarish uchun qoʻygan vazifani hal qilishda ijroni amalga oshirish uchun zarur boʻlgan, qoʻllanilgan harakatlar yoki harakat faoliyati tizimidagi oʻzak qism tushuniladi.
Harakat texnikasining zvenosi	harakatning asosiy mexanizmini bajarishni osonlashtiradigan, unga yordam beradigan, mashq harakat tarkibidagi harakat boʻlaklari tushuniladi. Masalan, sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi boʻlaklar tushuniladi.
Harakatning amplitudasi	tanani, harakatning “ogʻishi” bilan harakatlar. Fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan oʻng va chapga ogʻishi (graduslari) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining ogʻish harakatlari tushuniladi.
Harakatning davomiyligi	bajarilishining uzunligi.
Harakatning kuchi	amaliyotda tananing harakatdagi qismini biror tashqi obʻektga jismoniy taʼsiri qabul qilingan. Bu atamadan balandlikka sakrashda depsinish kuchi, sambo va kilichbozlikda raqibning qarshi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi.

Harakatning tempi (sur'ati)	deganda harakat akti, faoliyati tsikli (davri)ning qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarigan harakat tushuniladi.
Harakatning tezligi	inson jismining yoki uning ayrim a'zosining ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uning ma'lum qismini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan o'lchanadi.
Harakatning yo'li (traektoriyasi)	amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning traektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Harakatni bajarishda uning ijrosi uchun lozim bo'lgan traektoriyaga erishilmasa, qo'yilgan maqsadga erishish qiyinlashadi.
Jismoniy tarbiya gigiyenasi	gigiyena fanining bo'limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida odam va salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi.
Keskin harakat	harakat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib borishi.
Noto'g'ri harakatlar	qisman bo'lsa-da, qo'yilgan harakat vazifasiga muvofiq bo'lmagan harakatlar.
Reaktiv kuchlar	tana muskullari zvenolarining o'zaro munosabatidan vujudga keladigan yuqori

	tezlanish hosil qiladigan, tezlanish harakatlari bilan namoyon bo‘ladigan kuch.
Shaxsiy gigiyena	gigiyenaning bir bo‘limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo‘lgan gigiyenik rejim yo‘li bilan odam sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi.
Tananing holati (pozasi)	bo‘g‘inlar, tananing qismlari (bo‘laklari)ning harakati uni fazoda harakatlanishning ma’lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda bir tomonga og‘gan, enkaygan, bukraygan, ayrim a’zolarimizni esa yig‘ishtirilganligi yoki cho‘zilganligi va boshqalar holatida kuzatamiz.
Tananing vertikal (tik) holati	osilish va tayanishlar, gorizontal (yotiq) holatlari, yotiq holatdagi muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar va boshqalar.
Tashqi kuch	inson jismiga tashqaridan ta’sir qiladigan kuchlar.
Tejamli harakatlar	harakatni bajarishdan ko‘zlangan maqsadga minimal darajada zarur bo‘ladigan harakatlar.
Tejamsiz harakatlar	ortiqcha, kerak bo‘lmagan muskul zo‘rikishi orqali bajariladigan harakatlar.
Texnika	grekcha so‘z bo‘lib, “bajarish san’ati” degan ma’noni bildiradi. Harakat vazifasini oson, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.
Tezlanish	tezlikni qisqa vaqt davomida oshirilishi.

To'g'ri harakatlar	yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari harakat vazifasini hal qilishga mos keladi.
Turizm	reja asosida oldindan muljallanib sayohat, ekskursiya, poxod (yurish), qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg'ulotlar bo'lib, moddiy ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olish vositasi sifatida jismoniy madaniyat amaliyoti, mashg'ulotlari sifatida foydalaniladi.
Yo'llanma beruvchi mashqlar	faoliyatini bajarishidagi nerv muskul zo'rqiqlishini, tashqi tomondan bir biriga o'xshashligi, harakat texnikasi tarkibidagi ayrim harakatlarni o'rgatishi lozim bo'lgan mashq texnikasiga o'xshashligi, yaqinligi orqali o'zlashtirishni osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 1993 y.
2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O‘quv qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.
4. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.
5. А.Абдуллаев. “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик. (1-жилд)/Тошкент/ “Наврўз” нашриёти, 2017. – 392 бет.
6. Бочаров А.Ф., Звенигородская А.В., Козлов И.М. Об одном методе получения морфометрических характеристик мышц при движениях человека / А.Ф. Бочаров, А.В. Звенигородская, И.М. Козлов //Тез. докл. Всес. научн. конф. “Механико-математическое моделирование спортивной техники”.– М.: ГЦОЛИФК, 2009.
7. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов/ В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко – М.: 2009.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин //М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
9. Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физической культуры; изд.- «Советский спорт» 2007г.
10. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.- «Советский Спорт» 2007г.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры; изд.- «Физкультура и спорт»; Москва 1991г.
12. Матвеев Л.Р. Теории методика физического воспитание - Учебник Москва «Физкультура и спорт» - 2005 г.

13. Решетников Н. В. Физическая культура; изд.- «Академия» Москва 2006г.

14. Солодков А.С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

15. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта; 2005г.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

MUNDARIJA

	KIRISH.....	3
I BOB.	JISMONIY MASHQLAR.....	5
1.1.	Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida tutgan oʻrni va ahamiyati.....	7
1.2.	Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi.....	12
1.3.	Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.....	22
II BOB.	JISMONIY MASHQLARNING KLASSIFIKATSIYASI...	47
2.1.	Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi.....	55
2.2.	Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasining asosiy turlari.....	56
2.3.	Statik mashqlar.....	77
2.4.	Harakatli oʻyinlar.....	92
2.5.	Sport oʻyinlari.....	117
2.6.	Gimnastika va uning turlari.....	130
2.7.	Turizm jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida.....	145
III BOB.	TABIATNING SOGʻLOMLASHTIRUVCHI KUHLARI VA GIGIENIK OMILLAR.....	161
3.1.	Tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari.....	161
3.2.	Gigiyenik omillar.....	165
3.3.	Jismoniy tarbiya vositalarining taʼsirini belgilovchi omillari....	177
	TESTLAR.....	182
	GLOSSARIY.....	189
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	194

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I.	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	5
1.1.	Роль и значение физических упражнений как основного средства физического воспитания.....	7
1.2.	Возникновение физических упражнений.....	12
1.3.	Содержание и форма физических упражнений.....	22
ГЛАВА II.	КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	47
2.1.	Историческая классификация физических упражнений.....	55
2.2.	Виды основных классификаций физических упражнений....	56
2.3.	Статические упражнения.....	77
2.4.	Подвижные игры	92
2.5.	Спортивные игры.....	117
2.6.	Гимнастика и ее виды.....	130
2.7.	Туризм как средство физического воспитания.....	145
ГЛАВА III.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	161
3.1.	Оздоровительные силы природы.....	161
3.2.	Гигиенические факторы	165
3.3.	Факторы, определяющие эффект от средств физического воспитания.....	177
	ТЕСТЫ.....	182
	ГЛОССАРИЙ	189
	ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	194

CONTENTS

	INTRODUCTION.....	3
CHAPTER I.	PHYSICAL EXERCISES.....	5
1.1.	The role and importance of physical exercises as the main means of physical education.....	7
1.2.	The emergence of physical exercises.....	12
1.3.	Content and form of physical exercises.....	22
CHAPTER II.	CLASSIFICATION OF PHYSICAL EXERCISES.....	47
2.1.	Historical classification of physical exercises.....	55
2.2.	Types of basic classifications of physical exercises.....	56
2.3.	Static exercises.....	77
2.4.	Action games.....	92
2.5.	Sports games.....	117
2.6.	Gymnastics and its types.....	130
2.7.	Tourism as a means of physical education.....	145
CHAPTER	THE HEALING POWERS OF NATURE AND HYGIENE	
III.	FACTORS.....	161
3.1.	The healing powers of nature.....	161
3.2.	Hygiene factors	165
3.3.	Factors determining the effect of physical education tools.....	177
	TESTS.....	182
	GLOSSARY.....	189
	REFERENCES.....	194