

## **JISMONIY MASHQLAR- JISMONIY TARBIYANING ASOSIY VOSITASI**

*Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga  
qarashli 21-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining Ma'naviy va marifiy ishlar*

*bo'yicha direktor o'rinbosari*

***Xazratov Asilbek G'ani o'g'li***

**Annatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi, jismoniy mashqlarning gigienik omillari, inson organizmiga foydali tomonlari, jismoniy mashqlardagi erkin harakatlar, xususiyatlari va vositalari haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy mashqlar, gigienik omillar, harakat, kategoriya, erkin harakat, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, vosita, organizmga ta'sir.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini xal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruxiy rivojlantirishda asosiy vazifalarni hal etadi. Yuqorida ko'rsatilgan jismoniy tarbiya vositalari sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, estetik, axloqiy vositalar qo'llaniladi, bu esa hamma tarbiya turlarini birligini ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar bajarish xususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish yo'lini shug'ullanuvchilarning ongini yetkazish kerak. Jismoniy mashqlar onglilik xakterini qator psixik jarayonlarni yig'indisida ko'rish mumkin. Masalan: balandlikka sakrash. Yuqorida aytilganlardan quyidagi umumiy xulosani chiqarish mumkin. Jismoniy mashqlar ongli ravishda bajariladigan erkin harakat faoliyati bo'lib, jismoniy tarbiyaning qonuniyatliklariga muvofiq ishlatiladi. Boshqacha aytilganda, jismoniy mashqlar-bu maxsus tanlab olinib, ta'lim-tarbiya vazifalarini bajaradigan harakatdir. Hozirgi zamon jamoat ishlab

chiharishni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari ishlab chiqarishni avtomatlashtirish, majmua mexanizatsiyalashtirish, elektronika va kibernetikadan foydalanishdir. Bunda jismoniy kuchlar qisqaradi (kamayadi), uzoq muddatli diqqatga, funksiyalarning harakatchanligiga va asboblarning ko'rsatgichini tezda qamrab olish talablari ortib boradi. Nozik sezgi organlari bu sharoitlarda katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar ayrim kategoriyali odamlarda mavjud bo'lgan harakat, jismoniy faoliyatning kamchiliklariga qarshi kurashda ham qo'llaniladi. Bunda ular «kompensatsiyalashgan» funktsiyani bajaradi. Ishlab chiqarishda jamoatda va boshqa joylarda harakatlarni chegaralash natijasida jismoniy yetishmaslik kelib chiqadi. Bu esa ko'pgina organ va tizimlarning funksiyasini pasaytiradi, tashqi salbiy ta'siri ostida turg'unlik pasayadi. Shunday qilib hayot o'rgatgan shart-sharoitlar va organizmni to'liq morfologik va funksional rivojlantirishga zarur bo'lgan vositalar orasidagi qarama-qarshiliklar mavjud bo'ladi. Bu salbiy hodisalarga qarshi kurashda insonning jismoniy va psixologik qobiliyatini oshirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida hamma vositalar ishtirok etsada, jismoniy mashqlar tarbiyalash va o'rgatishda o'ziga xos ahamiyatga egadirlar.

Buning sabablari quyidagilar:

- Jismoniy mashqlar insonning atrof-muhitga nisbatan harakat tizimini ifodalaydi.
- Jismoniy mashqlar ijtimoiy-tarixiy jarayonida jismoniy tarbiya sohasidagi takrorlanish, qaytarilishdir.
- Jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning tanasiga ta'sir qilib qolmay, shaxs sifatida shakllanishida ham ahamiyatlidir.
- Jismoniy mashqlarning pedagogik faoliyatdagi alohida ahamiyati tarbiyalanuvchilarning jismoniy takomillanuviga qaratilganligidadir.
- Jismoniy mashqlar kishining harakatga bo'lgan talabini qondiruvchi vositadir.
- Jismoniy mashqlarqa yerdan kelib chiqqan.

Mashqlar jismoniy tarbiya vositasi bo'lib chiqishi qadim zamonlarga boqliq. Qazilmalar natijasida topilgan har xil uy-ro'zg'or buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar avlodan avlodga o'tgan, avlodning madaniyati,

jumladan jismoniy madaniyat fikr yuritishga olib keladi. Jismoniy mashqlar mehnat orqali vujudga kelgan. Jismoniy mashqlarni rivojlanishiga san'at, harbiy ish, hamda din o'zining salmoqli ta'sirini ko'rsatadi. Masalan, milliy kurash. Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida, moddiy talabchanlik va hayot sharoiti hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mashqlar kelib chiqishdan boshlab, ijobiy bilim va malaka bilan bog'liq bo'lgan. Jamiyatni va jismoniy tarbiyani rivojlanishi, jismoniy mashqlarni mehnat va harbiy bilan o'zaro bog'liqligi yo'qotilib bordi. Jismoniy mashqlar mehnat yoki harbiy ishga bo'liq bo'lmay qola boshladi. Hayvonni ushlab olishda, dushmanni tabiiy yugurishdan quvib yetish yoki undan o'zini qutqarish, qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish kelib chiqdi. Shunga o'xshash nishonga otadigan bo'ldilar va h.k. Mashqlarni alohida bo'lib, ajralib chiqishi endi kishilarni mehnatga va harbiy ishga tayyorlay boshladi va bu ularni jismoniy va ruhiy rivojlanishlarini ta'minladi. Jismoniy mashqlar bu erkin harakatlardir. Ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi. Erkin harakatlar haqida buyuk olimlar I.M.Sechenov va I.P.Pavlov ko'p ishlar bajarganlar. I.M.Sechenovning fikricha, erkin harakatlar bu aql va iroda bilan boshqariladi. Lekin bu harakatlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ta'siri ostida oladi. I.P.Pavlov erkin harakatlarni fiziologik mexnizmlarini ochib berdi. Uning fikricha erkin harakatlar bosh miya yarim sharlarning umumlashgan harakatlarning natijasidir. Bunda ko'pgina analizatorlar, birinchi va ikkinchi signal tizimi ishtirok etadi. Lekin asosiy o'yinni ikkinchi signal tizimi hal etadi. Misol: inson va hayvon. Erkin harakatlarni bajarish o'z ichiga shartli reflekslarni kirituvchi murakkab jarayondir.

Jismoniy mashqlarni organizmiga ta'siri. Yuqorida aytilgandek, jismoniy mashqlarodan organizmiga chuqur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda ulardan ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi omillarni e'tiborga olish kerak:

a) mashg'ulotda qatnashuvchilarining individual holatlari: yoshi, jinsi, salomatlik, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik saviyasi (uroven), aqliy, jismoniy, hissiy (emotsiya) va boshqa xususiyatlari:

b) jismoniy mashqlarning xususiyatlari (murakkabligi, yangiligi, texnik xarakteristikasi).

v) tashki sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi (rejim) harakat faoliyatining konkret sharoitlari (joyning materiologik sharoitlari, jihozlarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigienasi, kollektivda o'zaro munosabat harakteri, atrofdagi shaxslarning ta'siri va boshqalar).

Tarixiy rivojlanish jarayonida jismoniy tarbiya tizimining muhim tomonini tashkil etuvchi jismoniy mashqlar turli majmua va tizimi yaratilib borildi.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri ko'p tomonlama lekin asosiylari quyidagilardan iborat:

- a) - Kishi psixikasiga.
- b) - Tana shakliga.
- v) - Organizmni fiziologik funksiyasiga.
- g) - Sog'lomlashtirish ahamiyati.
- d) - Tarbiyaviy ta'sir.

Masalan, ertalabki gigienik gimnastika: ko'p vaqt shug'ullanib borsa tana shaklining o'zgarishi, organizmda fiziologik funksiyalarning o'zgarishi, sog'lomlashtirish ahamiyati va kishi psixikasiga ta'sirini ko'rsatishimiz mumkin.

Tabiiy va pedogogik fanlar sohasida ilmiy bilimlarni kengaytirib borishi natijasida jismoniy qobiliyatni rivojlantirishsa har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy mashqlar tizimi yaratildi. Tarixiy rivojlanish davomida bir qancha turdagi jismoniy mashqlardan maqsadga yaqinroqlarini tanlab olindi va tizimga tushiriladi. Jismoniy mashqlarni butun organizmga va uning ayrim organ va tizimlariga ta'sir etish qonuniyatlarini bilish mashqlardan, shuningdek, qo'yilgan masalalarni hal etishda yordam beruvchi to'g'ri metodik jihatdan ishlab chiqilgan majmualardan ma'lum maqsadlarda foydalanishda qo'l keladi. U yoki bu jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadi ularning bir yoki bir necha asosiy belgilar bo'yicha aniqlanadi. Bunda mashqlarning butun organizmga ta'sirlar yig'indisi hisobga olinadi. Jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llashga ilmiy yondoshishni ularning inson organizmi ta'sirini

qat'iy hisobga olib borish hamda mashqlar samaradorligini ta'minlovchi kerakli shartlarni yaratishni talab etadi. Bu yerda to'g'ri tashkil etilgan metodika hal qiluvchi ahamiyatga ega.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport 117 tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGoslFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b. 53. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat naza riyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
5. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Mockva «Fizkultura i sport» - 2005 g.