

JISMONIY TARBIYA FANINI O‘QITISHDA MASHQLARNING O‘RNI

Saparova Faroxat

Xorazm viloyati Urganch tumani 29-son maktabning

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Ulliyeva Arzigul Yuldoshevna

Yangiariq tumani XTB ga qarashli 16 - son maktabning

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada maktablarda jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda mashqlarning o‘rni haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy daqiqa, sakrash, yugurish, energiya sarflash.

Jismoniy tarbiya mashqalari orqali o‘quvchilarda hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlari yordamida harakat malaka va ko‘nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo‘ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning mazmunining majmuyi to‘plami jismoniy mashqlarning mazmunini yuzaga keltiradi, ularning o‘zaro muvofiqligi esa harakat faoliyatiga zid qobiliyatni namoyon bo‘lishi orqali ko‘zga tashlanadi. Shuningdek, mashq mazmuniga 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 mashqning shakli ularning ichki va tashqi tuzilishlarining muvofiqligida namoyon bo‘ladi. Mashqning ichki tuzilishiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet mushaklari, ularning tarangligi, qisqarishi, cho‘zilishi, buralishi, eshinishi 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‘liqligini o‘z ichiga oladi. Biologik, mexanik, ruxiy va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birining biri bilan aloqasi, o‘zaro kelishilganligi, yugurish mashqlarida boshqacha bo‘lsa, shtanga ko‘tarishda boshqachaligi bilan, mashqning ichki tuzilishini turlicha bo‘lishini namoyon qiladi. 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 mashqlar shakli va mazmuni o‘zaro bir-biri bilan bog‘liq. Mazmunning o‘zgarishi shaklning o‘zgarishiga

olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o‘ynaydi. Masalan, sakrash sektorida tanaga tezlik berish uchun yugurish texnikasi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k. lar) har xil masofada turlicha - tezlikning sifati, uning namoyon bo‘lishi oddiy yugurish masofalaridagi yugurish texnikasidan farqlanadi. Shakl mazmunga ta’sir ko‘rsatadi. Aniq ma’lum bir harakat uchun namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar 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 ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko‘nikmasiga, shuningdek, jismoniy sifatlariga ham taalluqlidir.

Jismoniy [daqiqalar](#) (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o‘rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashg‘ulotlar o‘rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o‘zida o‘tkaziladi. Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faloliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo‘lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola mashg‘ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek mashg‘ulot yuklamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e’tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po‘stlog‘ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o‘quv materialini o‘zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg‘iy boshlaydi, [diqqat faolligi](#), idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o‘zgartirish zarurligini ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, xatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so‘ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o‘zlashtirish va ko‘nikmalarni egallashga qodir bo‘la olmaydilar. Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faolashtiradi, bu o‘z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta’minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatning shakllanishiga, [diqqatning](#), aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta’sir qiladi. Charchoq yo‘qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug‘ullana boshlaydi. Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho‘qqayib o‘tirish yoki turgan joyida yugurish (30-40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalari o‘z ichiga yelka kamari va qo‘llarga mo‘ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2-3 daqiqa davom etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A. Abdullaev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (1-jild) Toshkent «NAVRO’Z» nashriyoti, 2017. - 392 bet.
2. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma Toshkent 1993 y.
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.