



Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarning ahamiyati

Mahmudov Shahzod

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tetiklik, balki riuhan sog'lomlik uchun ham katta ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa bugun dunyoviy ishlarning barchasi to'rtburchak onlayn quti va uni yonidagi kichik stulga tayangancha amalga oshirilayotgan bir vaqtda jismoniy xususiyatlar va ularga talabchanlik yanada ortib bormoqda. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarning ahamiyati va dolzarbligi haqida batafsil bayon qilinadi..

Kalit so'lar: jismoniy tarbiya, jismoniy tafakkur, xususiyatlar, fizikal mashqlar, organism, ruhiy sog'lomlik va h.k.

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati juda katta. Barchamizga ma'lumki, bugungi kunda bolalar sporti bilan birga xotin –qizlar sportiga ham juda katta ahamiyat qaratilmoqda. Mamlakatimizda sog'lom farzatlarni voyaga keltirib, ularni sog'lom, barkamol tarbiyalashda ayollarni o'rni juda katta. Shu boisdan ham xotin – qizlar sportiga berilayotgan e'tibor va yaratilayotgan shart sharoitlarni barcha cheka-cheka qishloqlar miqyosida ko'rishimiz mumkin. Tarixan mavjud bolgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bog'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar olchovga ega, uning korsatkichlari jismoniy tayyorgarlik korsatkichlari deb ataladi va korsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, individ 100 kg og'irlikdagi shtangani elkaga olib faqat 3 marotaba otirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq otirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi ortoqning kuch sifati rivojlangan deb baholanadi. Bu sifati organizmning suyak, muskul va boshqa azolarining toqimalari, hujayralari vahokazolarning rivojlanganligigagina bog'liq bolmay, manaviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq. SHuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash manaviy-ruhiy fazilatlarini tarbiyalash ishi bilan cham barchas bog'liq va tarbiyaning shu yonalishiga vosita bolib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari,harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inoom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bolgan jismoniy fazilatlariga bog'liq tarbiyalash lozimligi masalasini kondalang qoyadi. Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, etiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama manaviy etuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash



hozirgi kungaCha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur oz ahamiyatini yoqotgani yoq. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan “sog'lom avlod uchun” dasturining ozagini tashkil etadi. Sport va jismoniy mashqlar, konsentratsiyadan tashqari, odatni saqlab qolish va vaqt o'tishi bilan doimiy harakatni o'z ichiga olgan ishlarni bajarish majburiyatini qo'llab-quvvatlaydi. Shunday qilib, u hayotning boshqa sohalariga ekstrapolyatsiya qilinishi mumkin bo'lgan intizomli munosabatning paydo bo'lishini osonlashtiradi. Muntazam jismoniy mashqlar tananing tashqi ko'rinishiga ta'sir qiladi, vazn va tana yog'ini kamaytiradi va tanani tonlaydi. Bu, o'z navbatida, o'z-o'zini tavsiflash va o'z-o'zini anglashga ta'sir qiladi, o'zingizni yanada jozibali, baquvvat va chaqqon his qiladi va o'zingizni hurmatingizni oshiradi. Bundan tashqari, doimiy tartib va intizomni saqlash haqiqati bizni yanada izchil va qat'iyatli ko'rinishga va maqsadlarimiz uchun kurashishga qodir qiladi. Mashq qilish giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishga qarshi kurashda tavsiya etilgan mashqdir, chunki u iste'mol qilish istagini oldini oladi va susaytiradi va iste'mol qilish uchun kamroq zarur bo'lgan endogen endorfinlarni ishlab chiqaradi, bundan tashqari, bu bilan mos kelmaydigan javob. Shu ma'noda, ta'sir sirkadiyalik ritmlarning o'zgarishi bilan ham bog'liq. Jismoniy mashqlarning 3 turi mavjud:

1. Kuch mashqlari. Ushbu jismoniy mashqlar mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Bu guruhga barbell, tosh va dumbbell liftlari kiradi.
2. Kuch va tezlik bilan bajariladigan mashqlar. Ushbu mashqlarda mushaklar bir vaqtning o'zida nisbatan katta kuch va tezlikda qisqaradi. Bu guruhga yugurish, uzunlikka sakrash, qumda sakrash va diskda sakrash kiradi.
3. Chidamlilikka asoslangan mashqlar. Bu mashqlar mushaklardan kuch va tezlikni talab qilmaydi. Ushbu guruh sog'lomlashtirish mashqlarini o'z ichiga oladi.

Yuqoridagi mashqlarni bajarish qobiliyati shifokor tomonidan muntazam ravishda nazorat qilinishi kerak, chunki mashqlarni noto'g'ri tanlash, mashg'ulotda stressni qo'llash nafaqat sog'likka zarar etkazishi, balki sportga bo'lgan ishtiyoqni ham yo'qotishi mumkin. Shuning uchun o'rta va katta yoshdagi odamlarga ko'p jismoniy kuch talab qiladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Keksa odamlar uchun uchinchi yoki ikkinchi guruh mashqlarini bajarish yaxshidir. Sport - ingliz tilidan tarjima qilinganda o'yin, o'ynash degan ma'noni anglatadi. Sport inson salomatligi va jismoniy faolligini saqlashning muhim omilidir. Sportdagi asosiy talablardan biri stressning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga mos kelishidir Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, topni ilib olish, raqibni aldab otish, shtangani kotarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bolgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi. Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi olchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bolsa, harakat etarli darajada aniq boladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi.



Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan Chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini tosatdan o'zgartirgan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bolgan oz harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bolsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zor berish va muskullarni boshattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga oxshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "Chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy toplami yig'indisi tushuniladi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi kozga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini ozaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning malum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u etakchi harakat sifati tarzida nomoyon boladi. Boshqa sifatlarni ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, komakchi harakat sifati tarzida namoyon bolishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikaChilarda kuch jismoniy sifati etakchi fazilat sanaladi. "Siltab kotarish (rivok)"ni kop mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egilivchanlik ham komakchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun koproq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, moljalga tog'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, toxtamga kelish, uni his qilish va oz harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy zaruriy Amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. И.Азимов "Физиология человека", Ташкент - 1991 - yil.
2. Г.Азимов "Спорт физиологияси", Toshkent - 1993 - yil.
3. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье, Москва - 1990.
4. Вилкин Я. "Организация работы по массовой физической культуре и спорта" Москва - 1995.