

III-SHO'BA: SPORT TAYYORGARLIGINI TIBBIY-BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TA'MINLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

SHUG'ULLANUVCHILARDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK HARKAT FAOLLIGIGA ERISHISHNING ASOSIY VOSITALARI VA ULARDAN FOYDALANISH HUSUSIYATLARI

*Alimboeva R.D., Alisher Navoiy nomidagi TDO'TAU
"Ijtimoiy- gumanitar fanlar" kafedrasi dots*

Annotatsiya: *shug'ullanuvchilarda tezkorlik va chaqqonlik harakat faolligiga erishishning asosiy vositalari va metodikasi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi ekanligi, hozirgi kunning mustaqil yoshlarni harakat faolligini tarbiyalashda jismoniy mashqlarning ahamiyati katta ekanligi hamda salomatlikni mustaxkamlash va kuch- quvvatini yanada faollashtirishga to'g'ri tanlov ekanligi haqida ma'lumotlar berilgan.*

Annotation: *The main means and methods of achieving quickness and agility movement activity in participants are regular physical training and sports, physical training and the instilling of the skills of regular, independent participation in sports is an integral part of the educational process, that physical exercises are of great importance in educating the independent youth of today's movement activity, and that it is the right choice to strengthen health and further activate their strength given.*

Kalit so'zlar: *harakat, quvvat, mustaxkam, kuch, sifat, ko'nikma, daraja, jarayon, avlod, sog'lom, baquvvat, shug'ullanish, malaka, singdirish*

Key words: *movement, strength, strength, power, quality, skill, degree, process, generation, healthy, strong, occupation, skill, assimilation*

Shug'ullanuvchilarda tezkorlik va chaqqonlik harkat faolligiga erishishning asosiy vositalari va ulardan foydalanish hususiyatlari bunda yoshlarni faollashtirish va salomatligini mustaxkamlash bo'yicha Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun sport turlariga jalb etishda, sport tadbirlari, musobaqalar, estafetalar, marafon tadbirlari va barcha sohalarda sport sog'lomlashtirish ishlarini muntazxzam tashkillashtirish uchun katta e'tibor qaratildi. Jismoniy tarbiya harakatni rivojlantiruvchi asosiy vosita shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir. Yoshlar salomatligi haqida g'amxo'rlik, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jaxon standartlariga mos bo'lgan raqobatbordosh kadrlarni tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport asosiy vositadir, chunki "Sog'lom kadr sog'lom jamiyat" degan shiorimiz bunga yorqin asosdir. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi.

Sport hozirgi kunning mustaqil O'zbekistonimizda jadal rivojlanib borayotgan va keng ahamiyat qaratilayotgan bir davrni o'tkazmoqda. Yoshlarni kuch sifatlarini tarbiyalashda jismoniy mashqlarning ahamiyati katta ekanligi biz uchun ma'lum. Jismoniy tarbiya va sport sohasiga alohida e'tibor qaratilgan shunday ekan yoshlarimiz ham o'z salomatligini mustaxkamlash va kuch-quvvatini yanada faollashtirishga jismoniy tarbiya va sport bilan birga bo'lishga vaqt ajratmoqdalar. Harakatlar tananing fazodagi bo'shliqdagi holatiga qarab; harakat trayektoriyasi yo'liga harakatning yo'nalishiga; harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab bajarish uchun sarflangan vaqti; harakatni tezligi; harakatni davomiyligi uzunligi tempi ritmi kuchiga qarab tavsiflanadi harakat holatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkun amaliyotda tananing fazodagi holatini, harakatning yo'nalishiga qarab belgilab tananing holati harakati fazoda harakatning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi gavdaning ma'lum tomonlari fazodagi egri troyektoriya bo'yicha elastik holati tanani ayrim a'zolarini yig'ishtirilganligi, harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi va h.k.lar o'z navbatida jismoniy yukning hajmini ortishiga olib keladi tananing vertikal holati osilish va tayanishlar gorizontal holatlar gorizontal muvozanat saqlashlararalash osilishlar tayanishlar va h.k.lar. [2]

Shug'ullanuvchilarda tezkorlik va chaqqonlik tananing ayrim bo'g'inlari harakatlari inson jismining ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib bukish va to'g'rilashdek soda harakat vazifalarini hal qilishga yo'nalish berishi mumkin harakat faoliyatida uning jismi bo'g'inlaridagi harkatlar bir vaqtning o'zidagi ketma-ket qator ohista bajariladigan navbatma-navbat yoki davomiyligi qisqa uzun bo'lgan harakatlarga birlashishi mumkin shuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan harakat vazifalarni hal qilish imkoniyaratiladi. Harakat koordinatlari to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi boshlangungacha gavdaning yoki uning bo'laklarini nisbatan qayerdaligi start chizig'i gimnastika jihozi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi holat «dastlabki holati deb ataladigan qismi mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shug'ullanuvchilarda tezkorlik va chaqqonlik avvalo anatomo- fiziologik vazifani hal etishi e'tiborga olinsa boshqa tomondan shu harakatni 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 uchun past start darvozabon uchun to'pni kutish holati va h.k.lar. Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi ko'rinishidan dastlabki holat osoyishta bo'lsa ham aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga 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, stayer, marafonchi, chang'ida, konkida yuguruvchilarning gavdalarini vertikaligini ma'lum gradusga oshgan holda tutishi mashqni samaradorligiga ma'lum darajada uzunlikka balandlikka sakrovchining deysinishdan keyingi holati ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari bo'laklarining holati biomexanik maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay konkida figurali uchuvchilar (gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikalar) harakatlarni kuzatayotganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik his-tuyg'uni shakllantiradi va ularga zavq beradi xarakatlarning ravonligi ketma-ketligi erkinligi qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaligiga bog'liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda harakatni o'rgatish jarayonida xatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rol o'ynaydi harakatning yo'li (trayektoriyasi jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishda uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega mashqni bajarishda tana harakati yo'lining qanday shakldaligi yo'nalishi va harakatning amplitudasi qandayligini aniqlay olsak ajratsakgina gavdaning yoki uning qismlari) harakatini aniqlaymiz. [1]

Inson organizmining anatomiyasini turlicha ekani bir xil harakatni bajarishda har bir individ uchun turlicha harakat yo'lini tanlashni taqazo qiladi harakatning shakliga qarab ularning to'g'ri chiziqli bo'ylab bo'lishi mumkinligi aniqlandi Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki individning harakati hech qachon to'g'ri chiziqli bo'ylab emas balki oddiy harakatlar ham qator muskullar guruhini turlicha aylanma harakatlardan iborat. Ularni organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo'lib tananing ma'lum bo'laklardagi harakatlar orqali katta kuch sarflash lozim bo'lgan harakatlarni bajara olish imkonining yaratilishidir.

Masalan bokschi zarbasi uchun yelka muskullarining ma'lum qismigina turlicha harakat qilsagina lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi. Shug'ullanuvchilarda tezkorlik va chaqqonlik harakatning yo'nalishi mashqning effektivligi shunda ortadiki bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq ravon bajaradi qo'llarni tirsakdan ko'krak oldida kaftlarni pastga qilib bukkan holda "rivok"larning bajarilishi ko'krak muskullarini taranglatadi va bo'shatadi. Agar shu harakatni tirsakni bir oz pastga tushirgan holda bajarsak mashq o'z ahamiyatini yo'qotadi. Basketbol to'pini savatga tushirish uchun to'pning yo'nalishini olti gradusdan to'rt gradusgacha o'zgartirish to'pni savatga tushishi 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 uni holatiga qarab harakat yo'nalishini belgilaymiz. Yadroni ma'lum balandlikga o'rnatilgan planka ustidan oshirib irg'itishda bizga mo'ljal bo'lib planka xizmat qiladi Inson tanasi pastga-yuqoriga oldinga-orqaga o'nga-chapga tomon yo'nalishda harakat qiladi Harakatni amplitudasi harakatning og'ishidir fizikada amplituda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan o'ng va chapga og'ishi graduslari tushuniladi Bizda esa

tananing ayrim qismlarining og'ish harakati tushuniladi to'g'ri yo'nalishdagi harakatning amplitudasi qadamning uzunligi yoki shartli belgisiga qarab yarimto'la o'tirish va boshqalar orqali aniqlanadi. Odam tanasining ayrim qismlarning amplitudasi o'sha tananing bo'g'inlari elastikligiga bog'liq bo'ladi. Harakatlar aktiv va passiv muskul qisqarishida ro'y beradi. Sport trenirovkasida shug'ullanuvchilarda tezkorlik va chaqqonlik 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 u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bo'la olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga ko'ra ham tavsiflanadi. Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bo'lagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi boshqachasiga tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uni 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 xil bo'lsa bu harakat maromli tekis harakat yoki yo'lning ayrim nuqtalarida tezlik harxil bo'lsa bu harakat maromsiz notekis harakat deb tushuniladi. Qisqa vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi. Harakat ijobiy va salbiy ham bo'lishi mumkin. Xarakat yuqori tezlikda boshlanib maromi tezlashib va sekinlashib tursabu 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 tez sakrashlar orqali bajariladi ayrim hollarda harakatning tezligi deganda tananing harakat tezligi tushunilmay uning ayrim bo'laklari qismlari tezligi ham tushuniladi. Yuqoridagilar bo'g'inlarning uzun kaltaligi tashqi muhit 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 sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo'lishi yuqori ko'rsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan ko'ra uni ushlay olish musobaqamashq bajarish davomida muhim rol o'ynaydi. Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha ushlay olish muntazam mashg'ulotlar orqali erishiladi.

Harakatni davomiyligi harakatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o'zgartirib ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib darsning umumiy nagruzkasiga ta'sir etish mumkin jismoniy mashqlar texnikasida harakatni ayrim zvenolarini uzunligiuloqtirish uchun yugurish suzishda quloq otish chang'ida sirg'anish va h.k katta ahamiyatga ega bo'lib bajarilayotgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi. Harakatning tempi deganda harakat siklining qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt birligi ichida bajarilgan harakat tushuniladi. Yurish tempi minutiga qadamdan eshkakni suvga botirish tezligi marotaba bo'ladi temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim masalan qo'lni bir tempda turli balandlikka

ko'tarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin lekin bunda qo'l harakati tezligi turlichadir. Yugurish qadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasada qadam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligi ham turli xilda bo'ladi. Harakat ritmi deganda ativ muskul zo'riqishi va taranglashishining ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat har qanday to'liq harakat aktida mavjud bo'ladi. Shunday qilib harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zo'riqishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan belgilashimiz mumkin. Har qanday xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida ham harakat bo'laklarining uzun qisqaligiga bog'liq ma'lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional to'g'ri yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsionalno to'g'ri natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin. Ritmni majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli uni boshqa bo'laklariga nisbatan urg'u beradigan e'tiborga loyiq harakat tarkibidagi hodisa harakat) ning borligi ularning o'rin almashinuvini ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir. Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqni bajarishda muskul zo'riqishining to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishishdir Harakatning aksent (e'tibor beradigan qismiga eng kuchli zo'riqish to'planadi. Bu zo'riqishdan kelib chiqqan harakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi harakatning passiv fazasidan to'laqonli foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarda tezkorlik va chaqqonlik mashg'ulotlar 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 maqom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e'tiborimizga tushadi, lekin uni har qanday ritmga ham abstrakt holda qo'llash mumkin bo'ladigan ritm deb qarash noto'g'ridir. [2]

Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi, lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada 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 obyektiv qonunlari asosida shakillantiriladi va boshqariladi ta'lim jarayonida shug'ullanuvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning qisqa muddatlarida katta zo'riqishni to'plab taliqishga olib keladi. Shuning uchun barcha harakatlar ongli ravishda murabbiy tavsiyasi asosida rejali amalga oshirilsa barcha insonlarni sog'lom turmush tarzini tashkil etishga yo'llanmalar berilgan bo'ladi. Buyuk allomalarimiz va xakimlar "Harkat-hayot demakdir"deb ajoib suzlarni bizgacha qoldirgan. Harakat qanchalik mukammal

tashkil etilsa inson shuncha sog'lom bo'ladi. Insonda harkat faolligiga erishishning asosiy vositalari bu aynan "Sport" bilan birga bo'lishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A. Adbullayev, Sh. Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
2. R. Salomov Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. 2005 y.

TALABALARDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH SHART- SHAROITLARINI REJALASHTIRISH METODIKASI

*Alimboeva R.D., Alisher Navoiy nomidagi TDO'TAU
"Ijtimoiy- gumanitar fanlar" kafedrasi dots*

Annotatsiya: talabalarni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish shart- sharoitlarini rejalashtirish metodikasi, asosiy vositalari, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi ekanligi, hozirgi kunning talabalar harakat faolligini tarbiyalashda jismoniy mashqlarning ahamiyati, katta ekanligi hamda salomatlikni mustaxkamlash va kuch- quvvatini yanada faollashtirishga to'g'ri tanlov ekanligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Annotation: methodology of planning the conditions for organizing physical education and health training for students, that instilling the basic tools, the skills of regular, independent participation in physical education and sports is an integral part of the educational process, the importance of physical exercises in the education of the movement activity of students today, information is given that it is great and is the right choice for strengthening health and increasing energy.

Kalit so'zlar: reja, metodika, harakat, quvvat, mustaxkam, kuch, sifat, ko'nikma, daraja, jarayon, avlod, sog'lom, baquvvat, shug'ullanish, malaka, singdirish

Key words: plan, method, movement, strength, strong, power, quality, skill, degree, process, generation, healthy, vigorous, engagement, skill, assimilation

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari insonni rivojlantiruvchi asosiy vosita shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir. Talabalarni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish shart- sharoitlarini rejalashtirish metodikasi shug'ullanuvchilarning yosh jixatdan mashqlarni amaliy mashg'ulotlarni olib borishda juda muhim yo'llari haqida ma'lumotlarga bog'lanamiz. Yoshlar salomatligi haqida g'amxo'rlik, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jaxon talablariga mos bo'lgan raqobatbordosh kadrlarni tayyorlashda, jismoniy tarbiya va sport asosiy vositadir, chunki "Sog'lom avlod -