JISMONIY MASHQLARNING PEDAGOGIK TURKUMLARI

Tojiyev Tuyg‘un Turobovich
Quruqlikdagi qo‘shinlar institute Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning turkumlarga bo’linishi, ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog’langan guruhlarga taqsimlanishi to‘g‘risidagi ma’lumotlar bayon etilgan.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy, tayyorgarlik, salomatlik, shug‘ullanuvchilar, umumiy va maxsus, organizm, sifatlar, faoliyat, funksional, mashq, rivojlantirish.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о классификации физических упражнений, их распределении по наиболее важным признакам в группы, связанные друг с другом.*

Ключевые слова: *Физический, подготовка, здоровье, занимающиеся, общий и специальный, организм, качества, деятельность, функциональный, упражнение, развитие.*

Abstract: *This article presents information on the classification of physical exercises into categories and their distribution into interconnected groups according to their most important characteristics.*

Keywords: *Physical, preparation, health, participants, general and special, organism, qualities, activity, functional, exercise, development.*

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo’linishi – bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog’langan guruhlarga taqsimlanishidir. O’qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni engillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi.

Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma’lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi, turkumlash esa doim bir xilda bo’lib qolmaydi.

Har qaysi jismoniy mashq bitta emas, balki bir necha o’ziga xos belgilarga ega. Shuning uchun aynan bir xil mashq har xil turkumlarda ifodalangan bo’lishi mumkin. Masalan, tortilish anatomik belgilar bo’yicha (qo’llar va mushaklar uchun mashq) turkumlarda ham, asosan, harakat sifatlarining (ko’proq kuchning) rivojlanishini aks ettiruvchi turkumlarda ham namoyon bo’ladi. Binobarin, har qanday holat uchun yaroqli yagona turkum yaratilgan bo’lishi mumkin emas; turkumda pedagogik vazifalarni echish uchun eng ahamiyatli belgilarni hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiya tizimlari tarixan tarkib topgan belgilari bo’yicha jismoniy mashqlar turkumlariga (gimnastika, o’yin, turizm, sport) bo’linadi. Bu turkumlar bo’yicha jismoniy mashqlar besh guruhga taqsimlanadi.

1. Sun’iy yaratilgan faoliyatlarda harakatlar xilma-xilligini tavsiflovchi gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi organizmga, uning tuzilishiga ta’sir o’tkazadi,

shuningdek, barcha harakatlar koordinastion murakkabligi va uyg’unligi bilan belgilanadi.

Harakatlarning sog’lomlashtiruvchi turlaridan tarkib topgan o’yin mashqlari (yugurish, uloqtirish va h.k.) o’zgaruvchan o’yin vaziyatlari bilan muvofiqlikda turli xil variantlarda bajariladi va umuman organizmga ta’sir qilish samaradorligi bo’yicha va harakatning pirovard natijasi bo’yicha baholanadi.

Sayohatdagi jismoniy mashqlarga yurish, yugurish, sakrash, to’siqlarni engish, chang’ida yurish, velosipedda yurish, qayiqda suzish va boshqalar kiradi.

Sog’lomlashtiruvchi sharoitlarda yurish, yugurish, sakrash, to’siqlarni engib o’tish, chang’ida yurish, velosipedda yurish, qayiqni eshkak bilan eshish qo’shilib, sayohatchi uchun jismoniy mashqlarni tashkil etadi. Ularning samaradorligi organizmga majmuali ta’sir o’tkazish, joylardagi to’siqlar va masofani engish natijasi bilan baholanadi. Sportdagi mashqlar maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirish predmetidir va yagona sport turkumlari bilan muvofiqlikda sun’iy standartlashtirilgan oxirgi guruhga, agar ularga qayd qilingan belgilar tegishli bo’lsa, birinchi uchala guruh kiritilishi mumkin bo’ladi (sport gimnastika mashqi, sport o’yin mashqi, sport sayohatchi mashqi).

Ushbu turkumlarning shartliligi bu guruh mashqlarini tavsiflovchi belgilar tafovutida ko’rinadi. Shuning uchun masalan, yugurish, garchi to’rttala guruhda turli variantlarda ifodalangan bo’lsa ham, shunga o’xshash turkumlar jismoniy mashqlarning faqat umumiy mo’ljalida berilgan.

2. Mushak faoliyatining belgilari bo’yicha beriladigan jismoniy mashqlar turkumi (harakat sifatlarining rivojlanishiga ta’sir qiluvchi belgilar bo’yicha).

Tezlik-kuch mashqlari shug’ullanuvchidan nisbatan qisqa vaqt ichida maksimal harakat qilishni talab etadi (masalan: qisqa masofaga yugurish, sakrashlar); chidamlilik namoyon qilishni talab qiluvchi jismoniy mashqlar (masalan, uzoq masofalarga yugurish, chang’ida yurish va b.).

O’zgaruvchan sharoitlarga muvofiq zo’r berish darajalarini muntazam almashtiruvchi, harakatlantiruvchi sifatlarni namoyon qilish majmuasini talab etuvchi jismoniy mashqlar (o’yinlar, yakkama-yakka kurashish). Bu turkumning shartliligi bir tomondan, jismoniy mashqni tanlab olishga imkon beradi. Uning yordami bilan harakat sifatlarining rivojlanishiga samarali erishish mumkin. Ikkinchi tomondan, u yoki bu xususiyatli mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun qaysi zaruriy sifatga ega bo’lishni bilish.

3. Ilmiylik vazifasini echish uchun ularning ahamiyati bo’yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Ushbu turkumlarning shartliligi shundan iboratki, unda harakat ko’nikmasi, ko’nikmani shakllantirishga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlar sun’iy ravishda ajratiladi, ayni bir vaqtda har ikkala jarayon ajralmasdir. Biroq bunday turkumlashning amaliy ma’nosi yo’qolmaydi. U mashqni o’rgatishning har bir bosqichida etakchi vazifalarni echish uchun tanlashga yordam beradi va ko’p darajada ularni echishga ko’maklashadi.

4. Asosan ayrim mushaklar guruhining rivojlanish belgilari bo’yicha jismoniy mashqlar turkumlari: elka kamarida qo’llar mushaklari uchun, bo’yin va gavda mushaklari uchun, bel va oyoqlar mushaklari uchun nazarda tutilgan. Bu turkum ichida mashq boldirtovon mushagi uchun, tizza mushagi uchun va hokazolarga bo’linadi; tikka turib, o’tirib, yotib, individual va juft bo’lib, predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan mashqlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun beriladigan mashqlar.

5. Sport turlari bo’yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Sportning har bir turi o’ziga xos mashqlar turkumlariga ega. Pedagogik turkumlashdan tashqari biomexanikada (statik, dinamik, stiklli, astiklli, kombinastiyalashtirilgan va boshqa jismoniy mashqlar) mashqlarga, fiziologiyada esa turli kuch bilan (maksimal, submaksimal, katta va mo’’tadil quvvatli) bajariladigan mashqlarga bo’lish qabul qilingan. Bir necha turkumlarning mavjudligi o’qituvchiga ayni qo’yilgan masalalarga eng ko’p darajada muvofiq keladigan xilma-xil mashqlarni tanlash imkonini beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. O‘zDJTI nashriyat manba’a bo‘limi 2005 yil.

2. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari” Tosh. 2007 y. O‘quv qo‘llanma.

3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуры” ФиС. 1995г.

4. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari” Tosh. 2007y. O‘quv qo‘llanma.

5. Верхошанский Ю.В. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini asoslari. M. Jismoniy tarbiya va sport, 1988. - 331 b., (Fan sportga).