

JISMONIY MASHQLARNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Usmonova Gulshoda

Buxoro davlat Pedagogika talabasi, O'zbekiston, Buxoro

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning ahamiyati va kundalik turmushimizdagi o'rnini haqida fikr yuritiladi.

Аннотация В этой статье обсуждается важность физических упражнений и их роль в нашей повседневной жизни.

Annotation: This article discusses the importance of exercise and its role in our daily life.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashqlar, mashg'ulot, jismoniy tarbiya darslari, mahorat, musobaqalashish, tayyorlov mashqlari.

Ключевые слова: Физические упражнения, тренировка, занятия по физкультуре, навыки, соревнования, подготовительные упражнения.

Keywords: Physical exercises, training, physical education classes, skills, competition, preparatory exercises.

"Jismoniy mashqlar" tushunchasi insonning harakatlari va motor harakatlari haqidagi g'oyalar bilan bog'liq.

Harakat tananing motor funksiyasi sifatida tananing yoki uning qismlarining tashqi ob'ektlarga yoki bir-biriga nisbatan holatining o'zgarishidir. Jismoniy tarbiya bo'yicha qo'lga kiritilgan natijalarga barcha vositalar tizimidan foydalanish orqali erishiladi, biroq vositalarning har qaysi guruhga ahamiyati bir xil emas: tarbiya va o'qitishning vazifalarini yechishda eng katta salmoq jismoniy mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Bu esa bir qator sabablar bilan belgilanadi:

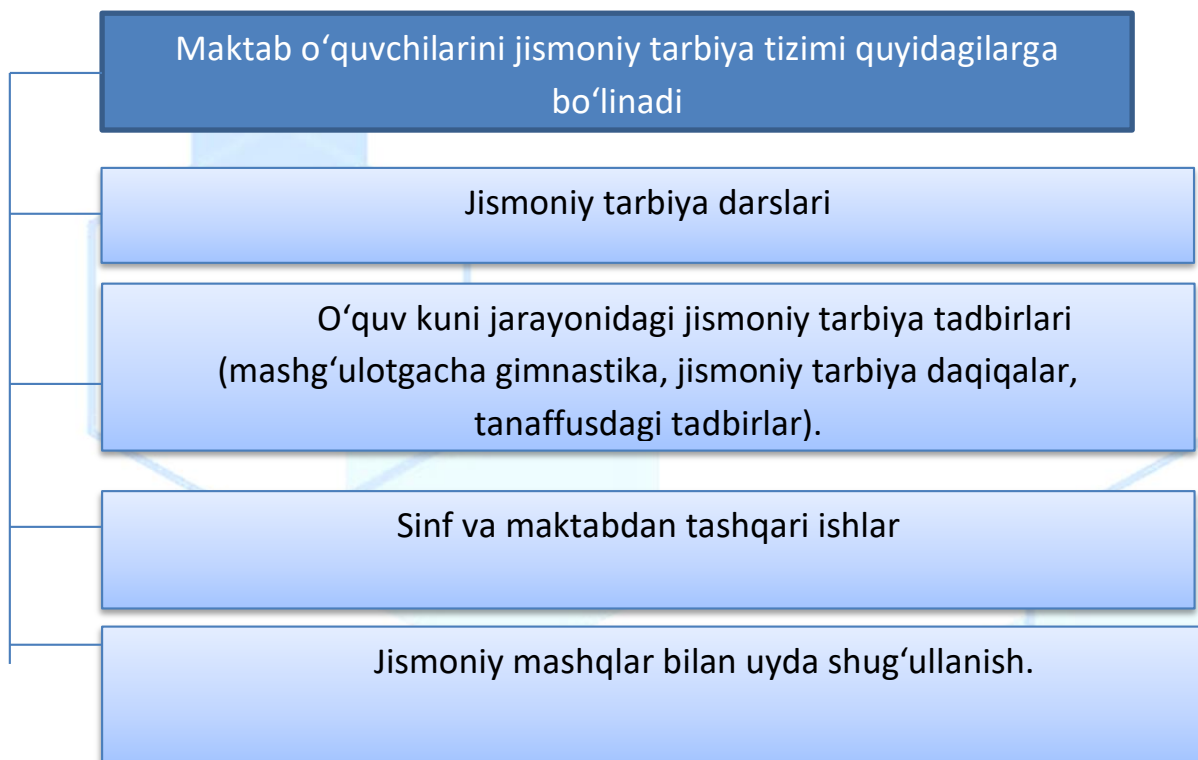
1. Insonning tuyg'usi va fikrini, uning tevarak-atrofdagi voqeyelikka munosabatini jismoniy mashq harakatlar tizimi sifatida ifodalaydi.

2. jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy-tarixiy tajribani topshirish usullarida jismoniy mashqlarning ahamiyati katta.

3. Jismoniy mashq nafaqat organizmning morfo-funksional holatiga, balki ularni bajaruvchi shaxs holatiga ham ta'sir o'tkazadi.

4. Insonning sog'lomlashtiruvchi vositasi sifatida e'tirof etishimiz mumkin.

Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya tizimi quyidagilarga bo'linadi;



Jismoniy tarbiya darslari bu jarayonlarni asosiysi bo'lib, o'qituvchi tomonidan maktab o'quv rejasi asosida tuzilib jadvalga qo'yilib utiladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning holatiga qarab majburiy deb belgilangan. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikning kichik yo'nalishini beradi va jismoniy tarbiyaning boshqa yo'nalishlarini takomillashtirishga yo'l ochib beradi (masalan sportning har xil turlariga).

Sport mashg'uloti pedagogik hodisa bo'lib, mashq qilish usullari tizimi yordamida be'vosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir.

Sport mashg'ulotining vazifalari sog'liqni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, yani shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish, sport texnikasi va taktikasini egallash, tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sport gigieniyasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iboratdir. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori mahoratnigina egallamasdan, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ser-unum mehnat uchun zarur bo'lgan hayotiy malakalarni egallash vazifalari ham hal qilinadi.

Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, shuningdek, mashg'ulotlar davomida keng ishlab chiqilgan vositalarning tizimi qo'llaniladi.

Jahon tajribalariga nazar tashlasak, rus olimi L.P.Matveev ham sportchilarning yutuqlariga qarab sport turlarini mashg'ulot vositasi sifatida quyidagi guruhlariga ajratadi.



Barcha vositalar musobaqalashish va tayyorlov mashqlariga bo'linadi. Tayyorlov mashqlari o'z navbatida maxsus tayyorlov va umumtayyorlov mashqlarini o'z ichiga oladi.

Musobaqalashish mashqlari - bu sport turiga xos bo'lgan va to'liq muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlit faoliyatdir. Ko'pgina musobaqalashish mashqlari harakat tuzilishi bo'yicha cheklangan va qisqa yo'nalishga ega bo'ladi. Bularga monostrukturali mashqlar kiradi. Bunga tezkorlik kuchini talab qiladigan mashqlar (sakrash, uloqtirish, og'irlik ko'tarish, sprint va chidamlilik talab qiladigan submaksimal, kata va o'rtacha zo'riqish bilan bajariladigan siklik yugurish, suzish va boshqalar) harakatlar qiladi.

Musobaqalanish mashqlarini kompleksi- doimiy mazmunga ega bo'lgan bir turdagi ko'pkurash va ko'pkurashlardan iborat. Bir turdagi ko'pkurashga konkida yugurish to'rtkurashi va tog' chang'isi uchkurashi kirsas, turlari ko'p ko'pkurashlarga yengil atletika o'nkurashi, zamonaviy beshkurash, chang'i ikki kurashi, "Alpomish va Barchinoy" ko'pkurashlari kiradi.

Yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mahorati usuliyotlariga kiradi.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini navbatdagi yuklamalar orsida belgilangan vaqt dam olish, uzluksiz mashq qilish dam olinmasdan mashqlar uzluksiz bajariladi va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo'llaniladi.

Bir usuliyatni o'zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtni o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo. Ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Musobaqalashish usuliyotining asosini faqat raqib bilan kuch sinashish emas, balki o'z- o'zi bilan ham musobaqalashish mashqlari tashkil qiladi. Shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruxiy kutarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, iroda va qat'iyat rivojlanadi.

Mashg'ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish kupqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tamonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining usishiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ta'sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga brinchi novbatda murabbiyning har tamonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, ilmiy-tadqiqot va metodik faoliyatga intilishi) kiritish lozim. Shunday qilib sportchi rekord qarnatishda unga yuzlab kishilar yordamlashadi, shaxs va sportchi sifatida shakllantiradi.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 196-206.

2. Собирова М. Р., Собирова Н. Р. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ //Психология XXI столетия. – С. 173-175.

3. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG 'LOM JAMIYAT ROYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.

4. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – С. 210-222.

5. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 44-48.

6. Сабирова Н. Р. и др. Роль физического воспитания в пропаганде здорового образа жизни в школе и воспитании здорового поколения //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 1162-1168.

7. Rasulovna S. N. Stages of modeling and age indicators in the optimization of the process of sports activities //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 75-86.

8. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. BASKETBOL SPORTINI O'RGATISHDA TA 'LIM PRINSIPLARI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 11. – №. 8. – С. 51-56.

9. Sabirova N. malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati: malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

10. Rasulovna S. N. YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI: 10.53885/edinres. 2021.48. 16.054 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti o'qituvchisi //Научно-практическая конференция. – 2021.

11. Sabirova N. Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi: Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

12. Rasulovna S. N. The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes //International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development. – 2021. – Т. 3. – №. 3. – С. 190-196.

13. Rasulovna S. N. The Mechanism of Improving the Primary Training Methods of Basketball Sports, Training Skilled Basketball Players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1085-1091.

14. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15. 15. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15.

16. Azimovna F. M. Peculiarities of Aesthetic Education of Students By Means of Physical Culture and Sports //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 212-215.