

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ ВА МАШҒУЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ КЛАССИФИКАЦИЯСИ

Бердимуратова Алтынай Конысбай кизи

*Ажиниез номидаги НДПИ Жисмоний маданият факультети
хотин-кизлар спорти йоналиши 2-курс талабаси*

Аннотация: Мазкур мақолада Жисмоний машқларнинг классификацияси, жисмоний тарбия воситалари, жисмоний тарбияга доир амалий ишлар, ҳаракат микдорлари, жисмоний машқлар, тасир этувчи кучларга қарши тасирни ташкил этиш ҳақида таҳлил қилинган.

Калит сузлар: жисмоний машқларни классификациялаш, жисмоний тарбия системаси, восита ва методлар системаси, гимнастика ва спорт турлари, ҳаракат микдорини бир звенодан бошқа звенога кучириш, жисмоний машқларнинг техник жиҳати.

Жисмоний машқларни классификациялаш – уларни бир-бирига боғлиқ бўлган гуруҳларига бўлиш демакдир. Бу гуруҳлардаги машқларнинг бази хусусиятлари умумий бўлиши лозим. Жисмоний машқларни классификациялашнинг амалий қиймати бу машқнинг қайси хусусияти умумий хусусият сифатида қабул қилишни ҳамда мазкур хусусият учун қандай муҳим белгилар классификациялашнинг асоси қилиб олинishi билан белгиланади.

Жисмоний машқларнинг етарлича илмий равишда асосланган классификацияси ҳозирча йўқ. Ҳозирги жисмоний тарбия системасида жисмоний машқларни классификациялашнинг вазифаси жисмоний машқларни қўллашдан қўтилган тарбиявий натижаларни олдиндан айтиб бериш мумкин бўлган белгиларга қараб гуруҳлашдан иборатдир. Ҳозирги босқичда жисмоний тарбия воситаларининг тарихан таркиб топган системалари ва уларни қўлланиш методлари асос қилиб олинган классификация амалий жиҳатдан ўзини оқлаган классификациядан бири сифатида намоён бўлмоқда. Бундай восита ва методлар системасига гимнастика, спорт, ўйинлар ва туризм киради. Бу гуруҳларнинг ҳар бири ўзига хос белгиларига кўра тобе гуруҳларга бўлинади.

Гимнастика ва спорт турларининг ҳар бири машқ материалларининг кўплиги ҳамда хилма-хиллигига кўра, ўз навбатида яна ҳам майда классификацион бирликларга бўлинади.

Жисмоний тарбияга доир амалий ишларда кўпинча машқларни уларнинг жисмоний сифатларини ўстириш учун қанчалик аҳамиятлилигига қараб классификация қилинади.

Айрим фанлардан умумий классификациялаш билан бирга, жисмоний машқларнинг махсус классификациялари яратилди ва ишлаб чиқилмоқда. Масалан, биомеханикада машқларни сиклик ва носиклик, илгарилаб бориладиган, айланма ҳамда мураккаб – фазовий машқларга, физиологияда турли куч билан бажариладиган машқларга бўлиш қабул қилинган.

Турли белгиларга қараб тузилган классификациялашнинг кўп турлари уларнинг амалий аҳамиятини инкор етмайди. Улар мавжуд жуда кўп машқларни билиб олишга, материални белгиланган мақсадга мувофиқ равишда ажратиб олиш ва системалаштиришга ёрдам беради.

Бэзи бир машқларни асосан гимнастика машқларини бажаришда гавда бирор қисмининг ёки бутун гавданинг олдинги ҳаракати тўхтаётган пайтда навбатдаги ҳаракат бошланади. Масалан, ҳақларда тебранишда бажариладиган ҳамма машқлар тебранишнинг охириги нукталарида бажарилади. Бу вақтда гимнаст гавда оғирлигини умумий марказига тәсир етадиган барча кучлар мувозанатлашади ва гимнаст ҳавода муаллак қолгандек бўлади. Асосий ҳаракатни тебраниш вақтида бажаришга уриниб кўриш еса марказга интилувчи куч ва оғирлик кучи тәсирида муваффақият қозонмаслик мумкин.

Ҳаракат миқдорини бир звенодан бошқа звенога кўчириш. Жисмоний машқларнинг техника жиҳатидан жуда тўғри бажарилишини кузатишда гавданинг айрим звенолари ҳаракатга бир вақт емас, балки мълум бир кетма-кетликда тортилишини пайқаш мумкин. Айрим ҳолларда гавданинг катта массали қисмидаги ҳаракат миқдорининг кичик массали қисми ҳаракатидан илгари ўтиб кетади, бэзи ҳолларда еса аксинча бўлади.

Келтирилган мисолларда ҳар бир кейинги звено ҳаракати ва фақат тегишли мускулларнинг актив қисқарилиши билан емас, балки олдинги звенодаги ҳаракат миқдорини кейинги звенога ўтказиш билан ҳосил қилинади.

Таъсир этувчи кучларга қарши таъсирни ташкил этиш. Нютоннинг учунчи қонунига биноан, икки жисмнинг бир-бирига таъсир миқдори жиҳатидан тенг бўлиб, йўналишга кўра қарама-қаршидир. “Таъсир ва қарши таъсир” қонунини билиш жисмоний машқлар техникасининг кўпгина хусусиятларини тушуниш ва улардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш имконини беради.

Қарши принципнинг номоён бўлишини илгарилаб борадиган, айланма ва комплексаторлик ҳаракатларида кўзатиш мумкин.

Спортчи қумдан югурганида қаттиқ йўлдан тезроқ югуради. Ядро ирғитувчи охириги зўр бериш вақтида бир ёки иккилама оёғи билан таяниб турсагина тезликни керакли йўналишда максимал даражада ошириши мумкин. Зарб ҳаракатларида гавданинг зарб бераётган қисми зарба бериш momentiда мустаҳкамланган бўлиши керак. Теннисчи ракетани қўлида маҳкам тутиб қолиши керак. Агар машқ бажарувчининг гавдасини айлантириш учун ўз

кучидан фойдаланар екан, улардан иккинчисини биринчисига нисбатан етарлича қаршилик кўрсатиши лозим. Масалан, агар орқага- олдинга тўнтарилиб сальто қилиш вақтидаги депсиниш momentiда мускулларнинг зўр бериши билан таянч оёқнинг буғинлари мустаҳкамланмаса, айланма ҳаракат ҳосил бўлмайди.

Бази жисмоний машқларни бажариш вақтида қарши таъсир яратиш керак емас, балки аксинча туртки ёки зарб кучининг таъсирини камайтириш учун уни камайтириш зарурати пайдо бўлади. Бунинг учун ё ароматизация йўли узайтирилади ёки куч таъсир етадиган майдон язага кенгайтирилади. Масалан, тўпни илиб олишда кўлларни тўпга қарши узатилади, йиқилишда еса фақат кўлларга таяниб қолмай, балки думбалоқ ошилади ва ҳоказо.

Жисмоний тарбия тизимларининг тарихий тахлили шуни корсатадики жамиятнинг ривожланиш боскичларида жисмоний машқларни танлаш ва туркумлашда оша жамият учун прогрессив ва тарбия вазифасини бажаришга мос келадиганларигагина тоғри келади. Тарихий ривожланишнинг турли боскичларида тарбиянинг мақсад ва вазифалари озгариб келган. Демак жисмоний тарбия ҳам узгарган.

Шведларни педагогик гимнастикасида жисмоний машқлар анатомик хусусиятга қараб классификация қилинди. Чунки улар тизимни асосий мақсади тана тузилишининг қоринишини яхшилаш эди. Бу эса жисмоний тарбия тизимининг йоналишини торроқ қилиб корсатади. Чехларнинг “сокол гимнастикаси” жисмоний машқларнинг ташқи формасига қараб спорт жихозларида бажариладиган ва спорт жихозларисиз бажариладиган машқлар гуруҳлари деб туркумланади. Бунинг ижобий томони шундаки пайдо болган янги жисмоний машқлар бу туркумларнинг бирида оз орнини топар эди. Французларнинг Эбер системаси жисмоний машқлар қисқа утилар, мазмунига қараб: юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, огирлик котариш машқлари, улоктириш, сузиш, химоя ва хужум қилиш машқлари деб юритилади.

Жисмоний машқларнинг оригинал классификациясини рус анатоми варачи педагоги П.Ф.Лесгафт ишлаб чиқди ва тарбияни амалга ошириш учун мулжаллаб уни 4 га болди: 1. Содда машқлар. 2. Мураккаб машқлар ёки юкламанинг ортиши билан бажариладиган машқлар. 3. Фазодаги холатига ёки мускул ишининг бажарилиш вақтига қараб бажариладиган машқлар. 4. Техник жихатдан кейин тизимли равишда бажариладиган машқлар.

Машқларнинг туркумланиши қорсатиб турибдики П.Ф.Лесгафт классификацияси дидактик принципларга йоналтирилган. Лекин бу ҳам жисмоний тарбиянинг тарихий омилларини толақонли оз таркибига сигдира олмаган.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. <https://arxiv.uz>
2. Умумий орта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва оқув дастури
3. <http://www.hozir.org>