

JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI, UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIKNING XUSUSIYATLARI

Mirzalimov Muslimbek Saotjon o'g'li.

Andijon davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi.

muslimbekmirzalimov38@gmail.com

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik tushunchasi uning asosiy maqsadi, ijtimoiy hayotdagi va shug'ullanuvchilar faoliyatidagi ahamiyati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, vositalari, uslublari, jismoniy rivojlantirishdagi o'ziga xos xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar bayon etilgan.*

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

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, ijtimoiy mehnat va sog'liqni saqlash tizimidagi barcha tadbirlar aholining sog'lom turmush tarzini yaratish, ularning mehnat qobiliyatini oshirish hamda sog'lom yashashga qaratilgan. Inson salomatligi tufayli uzoq yillar sog'lom bo'lib, ish faoliyatini saqlab qola bilishi muhim. Shu sababdan kishilarning sog'lig'ini mustahkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samaradorligini oshirish yo'lida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasida qonun va qonun osti xujjatlar "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" Qonunning qabul qilinishi (14.01.1992.-26.05.2000.-04.09.2015.) 2017-yil 3-iyun "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror, 2018-yil 5-mart "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni; 2019- yil 29-yanvar "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" 2019-yil 13-

fevral “2019-2023-yillar davomida “O‘zbekistonda Jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”, “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (30.10.2020). O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlar farmonlarni qabul qilinishi aholining salomatligini yaxshilash, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini ta‘minlash, mehnatkash ishchi-xizmatchi va ziyolilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etishda muhimdir. Mamlakatda aholi o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning asosiy maqsadi insonlarning doimo sog‘lom bo‘lishi, bolalikdan jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga odatlantirish, yoshlarni sportga safarbar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yutuqlarni qo‘lga kiritib, O‘zbekiston shuhratini jahonda yoyishiga qaratilgan. Ikkinchi tomondan esa hozirgi davr texnika taraqqiyoti natijasida ko‘pchilikning o‘tirib ishlashi, ijod qilishi kam harakat qilishiga olib kelmoqda. Bu, o‘z navbatida, qon aylanish tizimining o‘ta susayishi, ya‘ni gipodinamiya kasalligiga chalinishiga sabab bo‘lmoqda. Uchinchidan esa, tamaki chekish, turli giyohlar va spirtli ichimliklarni “tatib ko‘rish”, turli xil yuqumli kasalliklar (gripp turlari) hamda shunga o‘xshash turli salbiy holat orqali kasalga chalinish ko‘paymoqda. To‘rtinchidan, maktabgacha tarbiya muassasalari barcha turdagi o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarining saviyasi pastligi, ommaviy sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya – sport tadbirlariga yoshlarni ommaviy ravishda jalb etishining qoniqarsizligi, 60-70 foiz o‘quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya dasturi talablari hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari normativlarini o‘z vaqtida bajara olmasligida. Yuqorida ta‘kidlangan eng muhim muammolar negiziga jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarning chuqur singib ketmaganligi namoyon bo‘lmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, bu har bir inson, ayniqsa, aqliy va jismoniy soha ishchi-xizmatchilari va o‘quvchi-yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), jismonan baquvvat, chiniqqan bo‘lishidagi faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mehnat va jismoniy mashqlarni

bajarish yo‘li bilan vujudga keladi va mustahkamlanadi. Xalq orasida «Sog‘liq pulga topilmaydi» degan gap bor, bu haqiqatdir. Kasallikka chalingan kishilar buni yaxshi idrok etishadi. Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino sog‘liqni saqlash va uni mustahkamlashda jismoniy mashqlarni (badantarbiya) har qanday doridan ustun qo‘yadi. Inson salomatligi haqida mulohaza yuritilsa, albatta, uni doimo saqlash, imkoniyat darajasida rivojlantirish lozim bo‘ladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik eng ustuvor tadbir bo‘lmog‘i zarur. Jismoniy tayyorgarlikda shug‘ullanuvchilarning (tarbiyalanuvchilar), eng avvalo, yoshi, jinsi va jismoniy holati (kasal yoki sog‘) e‘tiborga olinadi. Shu asosda beriladigan (bajariladigan) mashqlarning turkumi, miqdori va bajarish usullari belgilanadi. Ta‘kidlanganidek, shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga qarab o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning ko‘lami g‘oyat keng. Ularning har biri alohida mavzudir. Shu sababdan jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus xususiyatlarigagina to‘xtalamiz.

Jismoniy tayyorgarlik: Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - o‘quvchi (shug‘ullanuvchi)ni har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

➤ organizmning funksional tayyorgarlik darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish (funktional tayyorgarlik);

mashg‘ulot faoliyati samaradorligini ta‘minlab beradigan jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog‘liq jismoniy qobiliyatlar: sakrash, yugurish va uloqtirish harakatlarining quvvati, samaradorligini oshirish.

Jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagilarga bo‘linadi:

➤ Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - jismonan, salomatlikni yaxshilashning asosiy vositasi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, asosan, quyidagi vazifalarni yechishga imkon beradi:

- Inson organizmining har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shu sifatlarni rivojlantirish asosida o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur bo'lgan umumiy xarakterdagi funksional bazani yaratish.
- O'quv va mehnat faoliyati jarayonida ishlash qobiliyati pasaygan davrda faol hordiq chiqarish uchun sharoit yaratish.
- Qo'shimcha tug'dirilgan qiyinchiliklarni yengish jarayonida iroda kuchini mustahkamlash. Jismonan yetuklik o'quvchining jismoniy rivojlanishi, uning harakat bilim va ko'nikmalarining barcha ijodiy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga imkon beruvchi darajasidir. Shuni e'tiborga olish kerakki, insonning jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, mashqlarni muayyan bir sifadni rivojlantirish uchun qo'llash noto'g'ri. Ayni paytda jismoniy mashqlar o'quvchining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari o'rtasida to'sinlarda, brusslarda, turli xil gantellar bilan bajariladigan mashqlar jismoniy rivojlantirish uchun samaraliroqdir. Bu mashqlar tana uyg'unligini ta'minlaydi. Mushaklar massasi, chiroyli qomatni yaratish, tashqi nafas olishni yaxshilashga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi yoshlar salomatligini asraydi va mustahkamlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar sonini ko'paytirish zarur. Masalan, ko'krak qafasi aylanasini oshirish uchun bajarishda tortilish, aylanib ko'tarilish, osilgan quyi oyoqlarni to'singa tekkizish va h.k. mashqlar bajariladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'quvchining jismoniy tayyorgarligini oshirishda amaliy mashg'ulotlarning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Bunda jismoniy sifatlarni - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon bo'lishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yuqori darajada bo'lishi o'quv jarayonlarning samaradorligi ortishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Jumladan, sport anjomlari va ular bilan bajariladigan mashqlar hamda boshqa sport turlari (akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.) dan

olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar asosida bajarilishidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, o'quvchilarning har qanday mehnatga jismonan yaroqliligi (sifatlarning rivojlanganligi) bo'lishida faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan vujudga keladi va shu orqali mustahkamlanadi. Jismoniy sifatlarga ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib borish zarur. O'quvchilar jismoniy sifatlarga ega bo'lishlari uchun umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya (haftada 2 soat) darslari butun hafta davomida saqlashini ta'minlay olmaydi. Shu boisdan o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari uchun esa har kuni ertalab va kechki paytda jismoniy tarbiya bilan astoydil shug'ullanish zarur ekanligini o'rgatishimiz kerak. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy yo'li darsdan tashqari (haftada 2-3 marta) olib boriladigan sport to'garaklariga jalb etish hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil mashg'ulot, Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mustaqil shug'ullanishda (UJT) jismoniy ish qobiliyatini oshirish, jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun foydalaniladi. Mashg'ulotga jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik), shuningdek almashish jarayonlarini yaxshilash, qon aylanish, nafas olish sistemalarining imkoniyatlarini oshirishga oid mashqlar kiritiladi. Kuchni rivojlantirish uchun mashqni ikki turidan foydalaniladi.

Birinchi turi bu o'zining shaxsiy og'irligini cho'zish bilan bajariladigan mashq, masalan, baland turnikda tortilish, qo'llarga tayanib yotgan holda bukish va yozish, cho'qqayib o'tirish, sakrash. Ikkinchi turi har xil mushak guruhlarini rivojlantirishda qo'shimcha cho'zilish bilan bajariladigan mashqlar, masalan, cho'qqayib o'tirish, engashish va yelkada shtangani ko'tarish bilan burilishlar. Tezlikni rivojlantirish uchun imkoni boricha maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, qisqa masofaga yugurish, tez me'yorda koptokni otish va olib kelish mashqlari bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bo'g'imlardagi har xil harakatlar, mushak va bog'lamlar cho'zishni talab qiladigan mashqlardan foydalaniladi; oldinga chuqurroq engashish, qo'l va oyoqlar bilan keng harakat qilish, siltash, osilish va x.k. Odamda

chidamlilikni rivojlantirish uchun unga katta tezlikda bo‘lmagan, biroq uzoq vaqt davomida bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi, masalan, bir me’yorda yugurish yoki 2-3 km.ga kross hamda chang‘ida harakatlanish bo‘lishi mumkin. Epchillik sifatini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar qoida bo‘yicha yuqorida qayd qilingan sifatlarni nomoyon qilishni talab qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik: Maxsus jismoniy tayyorgarlik tarixi.

Hozirgi davrdan uch ming yil avval yashagan zardushtiylar (hozirgi Xorazm vohasi va uning atroflari) hayoti haqida “Avesto” (Zardushtiylar qomusi) kitobida yozilishicha, bolalarni ma’naviy yuksak darajada mehnat qilish, jismonan chiniqtirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan shug‘ullantirib borishgan. Yana shu kabi misollar “Alpomish” dostoni va “To‘maris afsonasi”da o‘z ifodasini topgan. Ayniqsa, harbiy jasorat ko‘rsatish kabi maxsus tayyorgarlik jarayonlari buyuk sarkarda Amir Temur va uning sulolalari (Mirzo Ulug‘bek, Bobur va h.k.) hayotida amaliy jihatdan o‘z mazmuniga ega bo‘lgan. Umuman olganda, jangovarlik, qahramonlik, kasb-hunar va oriyat yo‘lida maxsus xizmatlar, faoliyatlar cheksiz ko‘p va keng bo‘lganligi haqida tarixiy manbalar, badiiy asarlar, tasvirlarda ularni uchratish mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning afzalliklari

MJT jismoniy sifatlar bilan tutash holda inson tanasining ma’lum bir qismi (qo‘llar, oyoqlar, bel va h.k.) jismonan mustahkamlash va rivojlantirishga qaratiladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari MJT mashqlari jarayonlari quyidagi yo‘nalishlarda olib borilishi maqsadga muvofiqdir:

- Tez yugurish (60, 100 t.).
- Yugurib kelib balandlikka, uzunlikka sakrash.
- To‘siqlardan sakrab o‘tish.
- To‘pni uzoqqa va mo‘ljalga uloqtirish.
- Turnikda tortilish.

- Kurashni o‘rgatishda akrobatika mashqlarini bajarish;
- Sport o‘yinlarining elementlarini bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'sirini aniqlashda berilgan topshiriq va vazifalarning bajarilishi orqali kuzatiladi. Ko‘rsatkichlar va natijalar ijobiy, o‘shish darajalari yaxshi bo‘lganda ularga qo‘shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O‘quvchilar dars mashg‘ulotlarida egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi jarayonlarda bundan maqsadli foydalanishga va yuqorida ta’kidlangan jismoniy sifatlari (tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik), qo‘llaniladigan usullarni mukammallashtirishga yo‘l ochib beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

O‘quvchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik, asosan, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi mashqlardan iborat bo‘lib, mushak va bo‘g‘inlarni qizitishga hamda cho‘ziluvchanligini orttirishga yo‘naltirilgan mashqlarga egadir. Bunda o‘quvchining harakatlanish sifatlari mashg‘ulot faoliyati xususiyatlari tomonidan qo‘yiladigan talablarga qat’iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi. O‘quvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, asosan, kurash gilami ustida o‘tkazilishi va eng muhim harakat sifatlari rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi uchun turli murakkabliklardan iborat mashqlar qo‘llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar o‘quvchi organizmiga bo‘lgan ta'sirini kuchaytiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'siri, topshiriqlar va vazifalarning bajarilishini o‘qituvchilar sinov-tajribalar orqali kuzatadi. Ko‘rsatkichlar va natijalar ijobiy, o‘shish darajalari yaxshi bo‘lganda ularga qo‘shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin. O‘quvchi-yoshlar va talabalar bilan maxsus ishlash jarayonlari ularni sportga jalb etish va jamoalar tuzishga bevosita yordam beradi. O‘quvchi-yoshlar va talabalar o‘quv va sport mashg‘ulotlari hamda musobaqalarda egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi ish jarayonlarida bundan maqsadli foydalanishlari lozim. Yuqorida ta’kidlangan jismoniy tarbiya vositalari qo‘llaniladigan usullar jismoniy tayyorgarlikka asos bo‘la oladi. Ya’ni tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuchlilik,

chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning ilk bor shakllanishi va ularni mukammallashtirishga nazariy va amaliy jihatdan yo‘l ochib beradi.

XULOSA

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash lozimki, jismoniy tayyorgarlik jarayonida, jismoniy va funksional tayyorgarlikning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat orqali rejalashtirilgan natijaga har doim ham erishib bo‘lmaydi. Bu jarayonida erishiladigan natija yosh shug‘ullanuvchi yoki jismoniy madaniyat sohibining mashg‘ulot jarayoni uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar va ularni shug‘ullanuvchi organizmiga ta’siri natijasi bilan uzviy bog‘liqligini ham nazariy, ham amaliy bilishning o‘ziga xos ahamiyati katta. Shuning uchun soha mutaxassisi oldindan uzoqni ko‘ra biluvchi, bashorat qila oluvchi, vazifani aniq belgilash va hal qilishga oid puxta bilimlarga ega, o‘qimishli, o‘z ishini biladigan, sevadigan, ta’limning innovatsion texnologiyalaridan xabardor, qadriyatlarimizni shug‘ullanuvchi ongiga singdira oladigan bo‘lishi va ularni tayyorlash talabi qo‘yilmoqda. Albatta, bu soha mutaxassisini tayyorlaydigan,

takomillashgan jismoniy tarbiya tizimi faoliyatiga bog‘liq.

Adabiyotlar:

1. Юнусова Ф.Ю. Теория и методика физической воспитания. Учебное пособие. Ташкент. УзГосУФК. 2007 г.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari -Toshkent., O‘quv qo‘llanma O‘zDJTI, 2005-yil .
3. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod - moliya” 2008-yil .
4. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической воспитания. Учебник. Москва «Физическая культура и спорт» 2005 г.

5. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Wat

6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005-yil