

JISMONIY MASHQLARNING TALABALAR VA YOSH AVLOD ORGANIZMIGA TA'SIRI

Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich

Namangan davlat universiteti jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrası v.v.b.
dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17895750>

Annotatsiya: Maqola, Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri, bugungi kunda talabalarni har tomonlama kamol topishi, mustaqil fikrlay olishi, qolaversa yurtimizda o'tkazilayotgan isloxotlarning samarasi, o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, ta'lim-tarbiya, uzluksiz ta'lim tizimi, qad-qomatni shakllantirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ И МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Хожимирзаев Шухратжон Дедамирзаевич

Наманганский государственный университет, кафедра физического воспитания и
прикладных видов спорта, Доцент

Аннотация: Статья посвящена влиянию физических упражнений на организм человека, всестороннему развитию современных школьников, их способности к самостоятельному мышлению, а также результатам проводимых в нашей стране реформ и здоровью подрастающего поколения.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, образование, система непрерывного образования, формирование фигуры, развитие специальных физических качеств.

THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON THE ORGANISM OF STUDENTS AND THE YOUNG GENERATION

Xojimirzayev Shukhratjon Dedamirzayevich

Namangan State University, Department of Physical Education and Applied Sports
Associate Professor

Abstract: The article is dedicated to the impact of physical exercise on the human body, the comprehensive development of today's students, their ability to think independently, as well as the results of the reforms being carried out in our country, and the health of the growing younger generation.

Keywords: Healthy lifestyle, education, continuing education system, shaping the figure, developing special physical qualities.

KIRISH

Jismoniy mashqlar har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, talabalar va o'sib borayotgan yosh avlodning jismoniy takomillashuvida jismoniy mashqlarning ahamiyati kattadir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish boshlang'ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qad-qomatni shakllantiradi, yurak, qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir maromda va tartibda ishlashiga

imkon yaratadi. Jismoniy mashqlarning alohida ahamiyati uning ilm va tarbiya olish imkoniyatlarini o'z ichiga olganligidadir. Odam gavdasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o'rganilayotgan harakat mashqlarini sekin asta murakkablashtirib borish, Jismoniy mashqlarning cheksiz ko'rinishlari (ulaming shakli, tuzilishi, bajarish ketma-ketligi) dan foydalanish, jismoniy nashqlar bilan shug'ullanuvchilarning tasavvurlarini ko'rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o'rtasida amaliy aloqa o'rnatish imkonini beradi. Jismoniy mashqlarning pedagogik ahamiyati kattadir. Ayniqsa gimnastik mashqlarning organizmga ta'siri kuchli hisoblanadi.

Inson faoliyatining mehnat, jangovar va maishiy amaliyoti (yurish, yugurish, to'siqlarni yengib o'tish va h.k.) dan o'zlashtirib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika vositalari xazinasida inson tanasining barcha bo'lishi mumkin bo'lgan anatomik harakatlarga mos keluvchi, maxsus yaratilgan jismoniy mashqlarning anchasi to'plangan.

ASOSIY QISM

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, qad-qomatni to'g'ri ushlashni shakllantirish maqsadlarida foydalaniladi. Ular asosiy gimnastika harakatlari maktabini yaratishga imkon beradi, harakat ko'nikmalari va mahoratini egallashni yengillashtiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdaning ayrim qismlari bilan buyumsiz va buyum bilan, shuningdek, turli gimnastika anjomlari bilan bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning alohida ahamiyati uning ayrim muskullar, muskullar guruhlarini, gavda qismlari va odamning butun tayanch harakat tizimiga turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati mavjudligidadir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yozilishi. Ayrim harakatni yozishda quyidagilar ko'rsatilishi kerak:

1. Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.h.).
2. Harakatning nomi (egilish, burilish, siltanish, cho'kkalash, tashlanish va hokazo).
3. Harakat yo'nalish (o'ngga, orqaga va hokazo).
4. Oxirgi holat (zarurat bo'lsa).

Bir vaqtda bajariladigan bir nechta harakatni yozishda ham ayrim harakatni yozishda nimalar ko'rsatilsa, shularni ko'rsatish qabul qilingan, lekin bunda oldin asosiy harakat (odatda, gavda yoki oyoqlar harakati), keyin boshqa harakatlar ko'rsatiladi. Amaliy jismoniy mashqlar harakatning tabiiy turlari (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, tirmashish, oshib o'tish, to'siqlarni yengib o'tish, yuk tashish, muvozanat) dan iborat. Ular har tomonlama jismoniy rivojlanishda yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi, hayot uchun zarur asosiy harakat ko'nikmalarni egallash imkonini beradi, odamning jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik) ni takomillashtiradi. Amaliy mashqlar harakat tuzilishining oddiyligi shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti uchun qulaydir. Bu mashqlarning anchagina qismi qator jismoniy to'g'rilash vositasi hisoblanadi va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiya amaliyotida keng foydalaniladi. Yuqorida ko'rsatilgan mashqlardan tashqari, gimnastika mashg'ulotlarida irg'itish, sakrash, tirmashish, oshib o'tish, muvozanatdagi mashqlar, tashish va ko'pgina boshqa mashqlarni o'z ichiga olgan ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalardan keng foydalaniladi. Ochiq havodagi sport o'yinlari va estafetalar jamoatchilik, tashabbus, tirishqoqlik, epchillik, faollik va ongli intizomni his qilishni tarbiyalashga imkon beradi. Ular gimnastika darslariga his-hayajon tusini beradi, shug'ullanuvchilarni tetiklantiradi, ularning kayfiyatini ko'taradi. Asosiy gimnastika vositalarining xosligi, shug'ullanuvchilar faoliyatining qat'iy belgilanishi, tarixan yuzaga kelgan

an'analar ma'lum darajada gimnastikaning uslubiy xususiyatlarini shakllantirib, ular ichidan eng o'ziga xoslari quyidagilar hisoblanadi.

Odama har tomonlama ta'sir. U gavdasining deyarli barcha anatomik lozim bo'lgan harakatiaridan foydalanib, ular yordamida organizm va tayanch-harakat tizimi vazifalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishda foydalanishga imkon beradi. Bundan tashqari, gimnastika mashqlari odamning barcha asosiy harakat ko'nikmalari va mahoratini shakllantiradi va takomillashtiradi. Ular shakli, tuzilishi, mazmuni va bajarish uchun zarur bo'lgan kuchlanish jadalligi turli xil jismoniy mashqlarning keng doirasini qamrab oladi.

Shug'ullanuvchilar organizmining turli tizim va tayanch - harakat a'zoiariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos uslubiy xususiyatlaridan biri shug'ullanuvchilarning ayrim muskullari, muskul guruhlari, gavda qismlarining a'zolari va umuman aytganda, butun tayanch-harakat a'zolariga nisbatan turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati hisoblanadi. Mashqlarning maxsus tanlanishi, dastlabki oraliq va oxirgi holatlarni o'zgartirish imkoniyati, ularni bajarishdagi usullarning o'zaro bogliqligining o'zi shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadga muvofiq tarzda ta'sir ko'rsatish uchun qulay sharoitlar yaratadi, ularda kerakli harakat mahorati va ko'nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, gimnastik harakatlar tafsilotlari va texnikasini takomillashtirishga imkon beradi¹. Xar bir murabbiy yoshlarning ma'naviy va axlokiy sifatlarini rivojlantirish, idroki va aql-zakovatini baxolash, ularning kobilyatlari va odamiylik sifatlarini ustirish, etuk mutaxassis bo'lib etishishiga jismonan va ruxan tayyorlashga e'tiborini kuchaytirishi lozim. Murabbiylarimiz oldida bitta maqsad bo'ladiki, u xam bo'lsa faqat g'alaba qozonish. Buning uchun bugungi kunda yurtimizda yaratilgan shart - sharoitlardan, imkoniyatlardan to'liq va samarali foydalanish, xorijiy tajribalarni o'rganish darkor. Shug'ullanuvchilarning mashq qildirishdan yana bir maksad – sport ustasi, sport ustaligiga nomzod va boshqa shu kabi razryadli normativlarni uzlashtirishdan iborat.

Shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligiga oid vazifalar umum - lashtirilganda, quyidagilardan iboratdir:

1. Shug'ullanuvchilar organizmining tashqi shakllari va funktsiyalarini xar tomonlama barkamol rivojlantirish.
2. Shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari: kuchi, egiluvchanligi, koordinasiyasi, sakrovchanligi, tezkorligi, muvozanatni tuta bilishi va chidamliligini mutanosib rivojlantirish.
3. Jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun zarur bulgan maxsus bilim va ko'nikmalar tizimini shakllantirish.
4. Ma'naviy, irodaga oid, ahlokiy-estetik xususiyatlarni tarbiyalash.
5. Maxsus estetik sifatar: mashq xarakatlarini xis eta bilish, ifodalilik va artistizmni rivojlantirish.

Ijro yoki ijro maxorati quyidagi komponentlarni uz ichiga oladi:

- a) texnik komponentlar - texnikaning samarasi, elementlar, birikmalar va butun kompozisiya kanchalik anik, engil, mukammal va oson bajarilishi bilan bon lik jihatlar;
- b) jismoniy komponeitlar - gimnastikachilar karakatlarining jismoniy xususiyatlari: amplitudaviylik, dinamiklik, shiddati bilan boglik buladi. Bunda karakatlarda yanada kuprok amplituda, baland va uzokka sakrashlar, tezkorlik kuzatilishi kerak.
- v) estetik komponentlar yaxshi statik va dinamik komat, karakatlarning yukori madaniyati - nafosatli, nazokatli, plastik va yaxlit ijroni kuzda tutadi;

g) ijro makoratining musikiy-ifodali komponentlari karakatlarning musikaga, uning xususiyatiga, maromiga mos bulishi va ijroning emotsional jikatdan boy bulishini nazarda tutadi.

Jismoniy mashqlarining terminlari.

Odimlash – joydan-joyga ko'chishning xilma-xil turlari. Odimlashning oddiy odimlash, keskin odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, oyoqlar uchida odimlash, keskin odimlash, tashlanib-tashlanib odimlash, lo'killab odimlash, almashlab odimlash, polka qadami bilan odimlash va xokazo turlari bor.

Yugurish – xar birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar, odimlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish – gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanma xarakati.

Burilishning quyidagi oyoqlarni olib-qo'yib burilish, oyoqlar uchida burilish, chalishtirma burilish, siltanib burilish, burama burilish, burilish va xokazo turlari bor.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz etish, xarakat ko'lamini va gavdaning xavodagi xolatiga qarab sakrashning quyidagi to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab sakrash, sapchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash yarim xalqasimon sakrash va xokazo turlari mavjud.

Qo'llarni purijinasimon xarakatlantirish – barcha bo'g'inlarni baravariga bukib purijinasimon yaxlit xarakat qilish. turli yqnalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon – do'ngsimon yarim cho'qqayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketmag'ket biri yoziladigan biri bukilib iborat murakkab yaxlit xarakat. To'lqinsimon xarakatning quyidagi turlari bor oldinga qarab to'lqinsimon, qng va chap tomonga to'lqinsimon xarakatlar. Mashqlarni yozish qoidalari va shakllari Jismoniy mashqlarning qisqa va aniq yozilishi ularni tushunishda katta ahamiyatga egadir. Belgilangan maqsadga qarab u yoki bu yozish shakllari qo'llaniladi: umumlashma, aniq (terminologik), qisqartma yoki chizma shakllari.

Jismoniy mashqlarni atamalar bo'yicha yozish mavjud qoidalar (yuqorida qayd qilingan va belgilangan shakllar) bo'yicha olib boriladi.

Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi: Jismoniy mashqlarning ayrim guruhlari uchun belgilangan yozish tartibi, yozishda qo'llaniladigan grammatik tartib va belgilarga rioya qilish. Quyida mazkur qoidalarni ko'rib chiqamiz.

Bir vaqtda bajariladigan bir necha harakatlarni yozayotganda alohida harakatlarni yozishda ko'rsatilganlarni yozish qabul qilingan, lekin oldin odatda gavda yoki oyoqlar bilan bajariladigan asosiy harakatni keyin esa qolgan harakatlarni yozish kerak bo'ladi. Masalan,

d.h. (dastlabki holat)-oyoqlarni kerib tik turib, qo'llar yelkada, o'ng oyoqni bukib chapga engashish, qo'llar yuqoriga.

XULOSA

Jismoniy mashqlarni bajarishda foydalaniladigan muvozanatning murakkabligi va qiyinligi turlichadir, chunki mazkur mashqlar qatoriga oddiy (masalan, bir oyoqda turib ikkinchisi oldida) hamda ancha murakkab, u bilan yonma-yon malaka va sifatlarni egallashni talab qiluvchi holatlarni kiritish mumkin.

Jumladan, haddan ziyod rivojlangan faol egiluvchanlik, maxsus kuch, fazo-joydagi o'zgaruvchan mo'ljal olish sharoitidagi balansni xis qilish. Bunday misollarga turli vertical muvozanatlar kiradi. Shu sababdan, muvozanat holatlarini egallash jismoniy mashqlarni bajarishda universal rol o'ynaydi: u statika va dinamikadagi murakkab muvozanatni egallash uchun baza sifatida zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyhati:

1. Xjaev F., Usmonxjaev T.S. Boshlangich sinflarda zhismonium tarbiya darslari: 1-sinf uchun usullar qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1999. 173 b.
2. Eshtaev A.K. Darsi gimnastikasi: qoqquv qo'llanma. – T.: O'zDZhTI, 2004. – 120 b.
3. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadkikotlar, T., 2004 y.
4. Menxin Yu.V., Menxin A.V. Gimnastikani takomillashtirish: nazariya va metodologiya – Rostov-na-Donu: Feniks, 2002. – 384 p.
5. Alekseeva L.M. Bolalarning umumiy rivojlanish gimnastikasi komplekslari. – Rostov-Don: Feniks, 2006. – 20 p.
6. Maxkamjonov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning zhismony rivozhlanishi va tayyorgarligini ta'minlash. – T., 1995. B. 23 – 24.