

JISMONIY TARBIYA, GIMNASTIKANING SALOMATLIK UCHUN HAMDA TA'LIM VA TARBIYAVIY AHAMIYATI

B. Dj. Davrambekov

Toshkent arxitektura-qurilish universiteti o'qituvchisi

Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika darslari, odatda, yaxshi intizom, qa'tiy tartib bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki musiqa jo'rligida bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakat faoliyatiga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va muskul kuchlanish darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatildi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlari barcha parametrlarida aniq baholay olishga, tananing turli qismlari harakatlarini boshqara olish va eslab qolishga o'rgatish lozim. Keksa yoshdagi kishilar e'tiborini harakat aniqligiga qaratishlari va ularni bajarish uyg'unligini asta - sekin murakkablashtirib borishlari tavsiya qilinadi. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinatsiyalarga (8-16 sanoqqa) birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlar o'rganilayotganda eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobiliyati rivojlanadi, shug'ullanuvchilarning muayyan holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy ta'lim hamda jismoniy tarbiya muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. P.F.Lesgaft o'zining maktabida gimnastika tizimi haqida gapirib, quydagicha yozgan edi: aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunday chambarchas bog'liqki, ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil qilishi lozim, chunki har qanday bir tomonlama rivojlanish uchun sharoit yaratmaydi. Shunday qilib, asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi tarbiyalanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Asosiy gimnastika sportga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarning yurishi, yugurish, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqib, yukni bir joydan ikkinchi joyga o'tkazish, turli to'siqlarni zabt etish kabi hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi. Qayd etilgan harakat malakalari kishilarning mehnat va harbiy faoliyatida katta ahamiyatga ega. Ularni o'rgatishda harakat tajribasi boyitiladi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlikni rivojlantirishga imkon beradi. Asosiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlarning elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar tuzilishi va texnikasi turlicha bo'lgan mashqlar bisotini o'zlashtirgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar va turli harakat vazifalarini uddalay oladilar. Bu oliy nerv faoliyatining qonuniyati bilan izohlanadi, ya'ni mavjud shartli reflekslar asosida yangi yuqori darajali shartli reflekslar hosil bo'ladi. Har qanday yangi harakat malakasi oldin o'rganilgan harakat faoliyati zaminida shakllanadi. Har bir o'rganilayotgan harakatda oldin o'rganilgan harakatning

elementlari (qism, detali) mavjuddir. Demak, odam qancha ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uni yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan asosiy gimnastika mashg'ulotlari paytida bu masalani hal qilish ayniqsa muhimdir.¹

Sport mashg'ulotlarida mashg'ulotlar davomida turli harakatlar va harakatlar amalga oshiriladi. Olingan jismoniy yuk kardiyovasküler va asab tizimini mustahkamlashga yordam beradi, nafas olish tizimiga va mushak-skelet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, organizmdagi metabolizmni yaxshilaydi. To'g'ri va chiroyli harakatlarni bajarish zarurati ko'zning rivojlanishiga, harakatning aniqligi va tezligini, mushak kuchini shakllantirishga ta'sir qiladi. Bu barcha ijobiy ta'sirlar tufayli gimnastikaning inson sog'lig'iga ta'siri ortiqcha emas.

Gimnastika amaliyoti vaqtida trening mashqlari tezda mustaqil qaror qabul qilish, harakatlarni tezlik, yo'nalish va intensivlikda o'zgartirishga qobiliyatini oshiradi. Inson sog'lig'iga ta'siri shuningdek chidamlilik, tezkorlik va chidamlilik, mushaklarning mushak tonusini saqlab turishida, immunitetni kuchayishi tufayli kataral kasalliklarga nisbatan yuqori qarshiligini shakllantirishda ham ifodalanadi.

Erkak va ayollar organizmining jismoniy imkoniyatlari bir xil emas. Erkaklar kuchli jismoniy zo'riqlashlarni yengil bajaradilar, ular katta kuchga harakatlar amplitudasiga ega. Ayollar chidamli bo'lib, uzoq muddatli monotonli ishlarni yaxshi bajaradilar. Shuning uchun o'g'il bola bilan qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash usullari birmuncha farq qiladi. Chidamlilikni, tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatlar aniqligi, o'quvchilarning har ikkala jinsi uchun bir xil foydali, lekin o'g'il bolalarga kuchli rivojlantirish uchun, qiz bolalarga esa elastiklikni rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlar zarur. Ko'pchilik o'smir qizlar va voyaga yetgan qizlar jismoniy mashqlarning qadriga yetmaydilar. Ular jismoniy jihatdan yetarli aktiv emas, 10-12 yoshdagi qizlarning jismoniy imkoniyatlari 16-17yoshdagi qizlarga qaraganda goho yuqori bo'lishi bejiz emas, bu ayollar organizmining shakllanishiga salbiy ta'sir etadi.

O'g'il bolalar, o'smirlar va o'spirinlar o'zlarining jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha baho berish xususiyatlariga ega bo'ladilar. Ular ko'pincha jismoniy kuchlarga ortiqcha baho beradilar, kam namoish qilinadigan, ammo hayotiy birmuncha muhim xususiyatlarni mensimaydilar, ayniqsa chidamlilik qadriga yetmaydilar. Xususan o'smirlar va o'spirinlar birinchi navbatda shuni esda tutish kerakki, atrofdagilar hurmatiga, jismoniy xususiyatlarni namoish qilib emas, balki faqat foydali ishlar bilangina sazovor bo'lish mumkin.

Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, takomillashtiruvchi va tuzatuvchi ta'sir etadi. U qaddi-qomatdagi nuqsonlarni-umurtqa pog'onasining qiyshayganligini, bukchayganlikni yo'q qiladi; jismoniy mashqlar yordamida qomatdagi ayrim kamchiliklarni, ya'ni ko'krak botiqligi, yelka kichikligi va muskullar yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilashi mumkin. Erkak va ayollar uchun maxsus mashqlar kompleksi mavjud, ularda organizmning

¹ Gimnastika. M.N.Umarov. Toshkent 2015.

xususiyatlari, erkak va ayolar qomatiga bo'lgan estetik talablar hisobga olinadi. Bundan tashqari jismoniy mashqlar odamning psixik holatini, tashqi ko'rinishini va kayfiyatini yaxshilaydi, umumiy hayotiy tonusni oshiradi.

Jismoniy tarbiya o'z ichida 2 ta asosiy vazifani: turli toifadagi aholining salomatligini mustahkamlash, ularning jamiyatdagi ishlab chiqarish har tomonlama qatnashuvi uchun gipokineziya va gipodinamiya kategoriyasidagi odamlarni faol harakatga boshlashdir. Jismoniy mashqlar insonni nafaqat jismoniy holatiga ta'sir qiladi, balki uning yanada ruhiy xususiyatlarni mukammallashtiradi, ruhiy jarayonlarni boshqarishni yaxshilaydi, insonni xarakterini mustahkamlaydi. Bu mashqlar jismoniy va ruhiy faoliyatni yakkakurashning bir holatini namoyon etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida insonlar o'z tabiatini "o'zlashtiradi".

Jismoniy tarbiyada ijtimoiy va biologik omillar o'zaro aloqada bo'ladi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan chegaralanmay, balki dunyoqarashni, inson sinfiy ongini shakllantiradi. Jismoniy tarbiyaning vazifasi reja bilan tashkillashtirilgan boshqaruvni biologik va ijtimoiy dialektik o'zaro bog'liqlikni shaxsning hamma tomonlama rivojlanishiga ta'sir etishdir. Muntazam sport faoliyatida intilish, obyektib ijtimoiy zaruriyat va alohida talabning yaqqol namoyon bo'lgan yakkakurashidir, lekin sport faoliyatiga talab, biologik emas, balki ijtimoiy zaruriyatga asoslangan.

Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, pedagogik yo'nalishga asoslanib, insonlarni mehnatga va kiyinchalik harbiy faoliyatga tayyorlash talabi bilan bog'liq. Jismoniy tarbiyaning pedagogik asosi, umumiy ko'rinishi pedagogik ta'sirni mazmunini aholining turli kontingenti, shu jumladan o'quvchi va talabalarni shakl, vosita, usullar, optimizatsiyasi bilan namoyon etiladi. Ko'p sonli tekshiruv natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish birinchi navbatda qon aylanish a'zolarida yaxshi ta'sir qiladi, lekin yoshga bog'liq o'zgarishlarni tormozlaydi. Jismoniy faollik organizmdan yog' va uglevodlarni uzilzatsiyasiga sabab bo'ladi, bunda ATF sintezda qatnashuvchi energiya ajralib chiqadi (energiya saqlashni qonuni realizatsiyasi). Tirik sistema-bu o'z tuzilishi va faoliyatini ta'minlash uchun oziq-yoqilg'i ishlatiladigan energetik mashinadir. Tirik tizimni farqlovchi asosiy belgilardan –ko'payish, moslashuv (adaptatsiya) va energiya oqimini yoki modda almashinuvini regulatsiyalash-energetik tizimning faoliyati (modda almashinuvi)ga bog'liq. Jismoniy yuklamalarda kuzatilgan a'zolar giperfunksiyasi, shu a'zolar hujayralarida nuklein kislotalar va oqsillarning sintezi aktivlashadi. Muntazam mashqlar sharoitida, hujayra genetik apparatining funksional holati oshishi-organizmning fiziologik funksiyalari plastik mutanosiblikni amalga oshirish ro'y beradi. Muskul faoliyatiga shunchalik chuqur ta'sir etishi mumkin-ki, bunda genetik apparat va oqsil biosintez faoliyatini o'zgartirishi mumkin. Bunday xulosalarga asos bo'lib, tibbiy genetika sohasidagi tekshiruvlarning natijalarixizmat qiladi,

ularida genetik “yuk” muammolari bilan birga genetik dasturning yanada muhim tomoni-odam sog’lig’ini yuqori darajasini ta’minlovchi normal allellarnig to’liq ta’siri aniqlanadi.

Hozirgi zamonda bolalar va o’smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri, organizmning tashqi omillariga nisbatan yuqori ta’sirchanligi va moslanuvchanligi bo’lib, bular natijasida qulay tashqi shart-sharoitda hamda har tomonlama oqilona majmualar ta’lim tarbiya olib borilganda, umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlikning yaxshilanishi, ruxiy (psixik) takomillashuvi yuz beradi. Ko’pgina biologik xususiyatlarning yuksak darajadagi uyg’unlikda rivojlanishiga erishish uchun yordam beradigan omillar orasida jismoniy tarbiyaning, har bir yosh bosqichga, ayniqsa, kasb taqozo etadigan gipodinamiya va gipokineziya sharoitida muvofiq bo’lgan mushaklar faoliyatini kuchaytirishning ahamiyati juda katta.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashgulotining nasariy asoslari (uslubiy qo’llanma). O’DTI nashriyot-matbaa boiimi. -T.: 2009.
2. Gimnastika: uchebnik dlya vuzov /Pod. red. M.L.Juravina. - M.: Akademiya,2008.
3. Gimnastika. M.N.Umarov. Toshkent 2015.