

## JISMONIY MASHQLARNING TA'SIRINI BELGILOVCHI OMILLAR

**G'ofurov Mirzoxid G'ulomjonovich**

*NamDU, Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shug'ullanuvchilarga beriladigan jismoniy mashqlar ta'sirini belgilovchi omillar tavsifi, xarakteristikasi va guruxlanishi haqida ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** Intellekt, dinamik mashq, statik mashq, yuklama, siklik, atsiklik.

### KIRISH:

Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xildagi jismoniy mashqlar bir xil tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir. Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarni ratsional qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni osonlashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlanadi:

### **O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy tavsifi omili.**

Ta'lim jarayoni ikki tomonlama – o'quvchilar o'qiydi, o'qituvchi o'qitadi. Shuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim o'qitayotganligiga va kimlarni o'qiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iqtidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligihamda boshqalarga bog'liq.

### **Ilmiy omillar**

Jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini tomonidan anglanishi meyorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan shunchalik samarali foydalanish mumkin.

### **Metodik omillar**



Jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llanayotgan usuliyat (jismoniy qobiliyatni ochsin, o'zlashtirishni osonlashtirsin) masalan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda quyidagilar hisobga olinadi, birinchidan jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalar (bilim berish, tarbiyalash, yoki sog'lomlashtirish)ni hal qilish; ikkinchidan, jismoniy mashqni tuzilishi, statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik harakatmi yoki boshqasimi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usuliyatlari (bo'laklarga ajratib yoki mashqni to'la bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oralig'ida aktiv dam olishni qo'llash kerakmi yoki passiv dam olishni ta'minlay oladimi va hokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi qo'yilgan pedagogik vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini tanlash imkonini beradi. Jismoniy mashqlarning samarasi optimal yuklamani belgilay olish orqaligina bo'lishi mumkin. Faoliyatda yuklamaning davomiyligi hamda uning intensivligi, takrorlash chastotasi (interval va dam), takrorlashlar oralig'idagi dam olishning xarakteriga bog'liq.

Yuklamani boshqarishda yuqorida ko'rsatilayotgan hollarning o'zaro munosabati hisobga olinishi shart. Masalan, mashqning bajarilish davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib kelishi qonuniyati bilan belgilangan. Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, arqonga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirmashib chiqishdan samaraliroqdir, chunki uch usul qo'llanganda balandroqqa chiqish imkoni bo'ladi.

Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda iz qoldiradi, saqlanib turadi. Vujudga kelgan o'zgarish fonida keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharoq bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin.

Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbaloq oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchi holati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va hokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining kompleksini ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tarbiya jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishni taqazo etadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Askarov, F. A., Kambarov, S. S., & Ummatov, N. R. (2020). CONTROL OF MOTOR CAPABILITIES OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES TRAINING ACTIVITIES. *Theoretical & Applied Science*, (1), 786-788.
2. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi – inson omilini kuchaytirish garovi. – T.: Meditsina, 1999



3. F.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan 2023. 315-317-betlar
4. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахасисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65 – 66
5. Мадаминов Б., Саломов Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти //Тошкент. Мухаррир-2013 й. Б-56. – 2009.

