

O'QUV KUN TARTIBIDA FOYDALANADIGAN JISMONIY MASHQLAR TASNIFI

To'xtasinov Sadridin Ulug'bek o'g'li

[sadriddintoxtasinov5160@gmail.com](mailto:sadriddintoxtasinov5160@gmail.com)

Andijon davlat Universitetining Pedagogika instituti magistranti.

**Annatatsiya:** Maqolada jismoniy mashqlar tarixan - o'yinlar, gimnastika ko'rinishida, sport tarzida va turizm mashqlaridek nomlanib klassifikatsiya qilingan (turkumlangan). Keyinchalik qayd qilingan mashqlarning mazmun, shakli, mohiyatiga mos kelmaydigan yangi mashqlarni yuzaga kelishi va ulardan amaliyotda foydalanish oqibatida yangi, aniq, maqsadlarni hal qilish uchun foydalanishga mo'ljallangan mashqlarning klassifikatsiyasi yuzaga kelishi xamda o'quv kun tartibida foydalanadigan jismoniy mashqlar tasnifi haqida malumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy mashqlar tasnifi, ta'lim-tarbiya, sport, tsiklik, asiklik va aralash mashqlar, jismoniy rivojlanish, harakat ko'nikmalari.

**Annotation:** In the article, physical exercises are historically classified (categorized) in the form of games, gymnastics, sports and tourism exercises. Further, there is information about the emergence of new exercises that do not correspond to the content, form, and essence of the mentioned exercises, and as a result of their use in practice, the classification of new, specific exercises intended to be used to solve the goals, as well as information about the classification of physical exercises used in the educational agenda is given.

**Keywords:** classification of physical exercises, education, sports, cyclic, acyclic and mixed exercises, physical development, movement skills.

**Аннотация:** В статье исторически классифицируются (категоризируются) физические упражнения в виде игровых, гимнастических, спортивно-туристических упражнений. Далее имеются сведения о появлении новых упражнений, не соответствующих содержанию, форме и сути названных упражнений, и в результате их применения на практике классификация новых, специфических упражнений, предназначенных для использования в решить поставленные задачи, а также приведены сведения о классификации физических упражнений, используемых в учебной повестке.

**Ключевые слова:** классификация физических упражнений, воспитание, спорт, циклические, ациклические и смешанные упражнения, физическое развитие, двигательные навыки.

## KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport inson faoliyatining mustaqil turi bo'lib, uning jamiyat rivojidadagi ahamiyati juda katta. Ular ijtimoiy ishlab chiqarishga, ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga, odamning shaxs sifatida shakllanishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Sportga bag'ishlangan maqolalar, kitoblar yozilgan, unga bag'ishlangan filmlar, sotsiologlar,

shifokorlar, tarixchilar, o'qituvchilar va boshqa mutaxassislar uning muammolarini o'rganishga e'tibor bermoqdalar.

Bularning barchasi zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sport egallagan o'rnini aks ettiradi. Jismoniy tarbiya va sport har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish omillari bo'lgan turmush tarzini izchil rivojlantirishi alohida ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya jarayoni ko'p qirralidir. Bu jarayonda ta'lim ham, tarbiya ham beriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim berish harakat ko'nikmalari, malakalarini hosil qilish, takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. SHu bilan birga, shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatiladi. Tarbiyaning hamma turlarining birligi, ularning o'zaro bir-biriga ta'sir o'tkazishi tub pedagogik qonuniyatlaridan biridir.

Ta'lim-tarbiya jarayonida har bir mashqdan o'z o'rnida foydalanish, ishlatish uchun ularning klassifikatsiyasi haqidagi bilimlar ham muhim.

Individning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarligining darajasiga qarab, o'quv kun tartibida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun, mashq tanlash va ulardan maqsadli foydalanishda, turlicha tasnifdagi mashqlarning ta'sir doirasini turlichaligini xisobga olish lozim bo'ladi.

#### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Jismoniy mashqlarning tasnifi ma'lum bir tasniflash xususiyatiga ko'ra ularni guruhlariga (sinflarga) bo'lishdir. Tasniflash yordamida o'qituvchi, murabbiy ma'lum jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlarini, ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini aniqlay oladi va shuning uchun aniq pedagogik muammolarni hal qilish uchun ko'proq mos keladigan mashqlarni, individual va yosh xususiyatlaridan maqsadliroq va samaraliroq tanlashi mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, har bir jismoniy mashq bir emas, balki bir nechta xarakterli xususiyatlarga ega. Shuning uchun bir xil mashq turli tasniflarda taqdim etilishi mumkin. Shu munosabat bilan, har bir holatga mos keladigan mashqlarning yagona tasnifini yaratib bo'lmaydi.

1. Jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan tizimlari (gimnastika, o'yin, turizm, sport) asosida jismoniy mashqlarning tasnifi.

Ushbu tasnifga ko'ra jismoniy mashqlar to'rt guruhga bo'linadi: sun'iy ravishda yaratilgan turli xil harakatlar bilan tavsiflangan gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi tananing tuzilishi va funktsiyalariga ta'sirning tanlanganligi bilan baholanadi. barcha harakatlarning to'g'riligi, go'zalligi va muvofiqlashtirish murakkabligi sifatida; turistik jismoniy mashqlar, shu jumladan yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni engib o'tish, chang'i, velosiped, eshkak eshish, ularning samaradorligi organizmga kompleks ta'siri va ularning masofalari va to'siqlarni engib o'tish samaradorligi bilan baholanadi; sport mashqlari bajarilishi sport tasnifiga muvofiq sun'iy ravishda standartlashtirilgan va maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashuv predmeti bo'lgan harakatlar guruhini birlashtiradi.



Oxirgi guruhga, agar ular sanab o'tilgan xususiyatlarga ega bo'lsa (sport gimnastika mashqlari, sport o'yinlari mashqlari, sport turistik mashqlari) dastlabki uchta guruhning ba'zi jismoniy mashqlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Ushbu tasnifning shartliligi ushbu mashqlar guruhlarini tavsiflovchi xususiyatlarning farqida ko'rinadi. Shuning uchun, masalan, yugurish, garchi turli xil versiyalarda bo'lsa ham, barcha to'rtta guruhda taqdim etiladi. Bunday tasnif faqat jismoniy mashqlar tabiatidagi eng umumiy yo'nalish sifatida mavjud.

2. Mashqlarni ulardan foydalanishning ustuvor maqsadli yo'nalishi bo'yicha tasniflash. Shu asosda mashqlar umumiy rivojlantiruvchi, kasbiy-amaliy, sport, tiklovchi, rekreatsion, davolash, profilaktika va hokazolarga bo'linadi.

O'z navbatida, jismoniy faoliyatning tegishli turidagi ahamiyatiga qarab, ular turli xil ko'rinishlarga ega bo'lishi mumkin. Masalan, sport mashqlari musobaqaviy, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlikka bo'linadi.

Musobaqa mashqlari - bu sport ixtisosligining predmeti bo'lgan va ushbu sport turi bo'yicha musobaqa qoidalarga muvofiq bajariladigan harakat harakatlari. Maxsus tayyorgarlik mashqlari - bu musobaqa mashqlarining ma'lum variantlarini ifodalovchi mashqlar. Ushbu mashqlarning majburiy xususiyati raqobat harakati bilan ham shaklda, ham harakatlarning namoyon bo'lish tabiatida sezilarli o'xshashlikdir. Umumiy tayyorgarlik mashqlari - bu sport mashg'ulotlariga kiritilgan va eng avvalo, sportchining umumiy tayyorgarligi vositasi sifatida xizmat qiladigan barcha boshqa mashqlar.

3. Mashqlarni shaxsning individual sifatlari (qobiliyatlari) rivojlanishiga ustun ta'siriga ko'ra tasniflash. Shu asosda mashqlar tezlik, kuch, tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari, chidamlilik, moslashuvchanlik, hissiy-idrok, intellektual, estetik va iroda qobiliyatlari va boshqalarni rivojlantirish uchun ajralib turadi.

4. Mashqlarni muayyan harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarining ustun namoyon bo'lishiga ko'ra tasniflash. Bu erda odatda akrobatika, gimnastika, o'yin, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa mashqlar ajralib turadi.

5. Harakatlarning tuzilishiga ko'ra mashqlarning tasnifi. Bunday holda, mashqlar tsiklik, asiklik va aralash bo'linadi.

TSiklik mashqlar guruhiga yurish, yugurish, suzish, eshkak eshish, velosipedda va chang'ida uchish, konkida uchish va boshqalar kiradi. Ularning xarakterli xususiyatlari tsikllarning muntazam ketma-ketligi, takrorlanishi va ulanishidir. TSiklik mashqlarga quyidagilar kiradi: bosqon uloqtirish, joydan sakrash, snaryadda gimnastika mashqlari, shtangani silkitish, surish va hokazo.

Aralash mashqlarga tsiklik va asiklik turdagi harakatlar birlashtirilgan mashqlar kiradi. Bu guruhga uzunlikka sakrash, tayanib sakrash, nayza uloqtirish va boshqalar kiradi.

6. Alohida mushak guruhlarini rivojlanishiga ustun ta'siriga asoslangan mashqlar tasnifi. Qaysi mushak guruhlariga ta'sir qilishiga qarab mashqlar bo'yin va boshning orqa, orqa, qorin, elka kamari, elka, bilak, qo'l, tos suyagi, son, pastki oyoq va oyoq mushaklari uchun farqlanadi. Ushbu tasnif bodibilding, atletik gimnastikasi, pauerlifting, tosh ko'tarish va

boshqalar bo'yicha kuch ishlatiladigan mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida keng qo'llaniladi.

7. Mushaklar ish rejimining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra mashqlarning tasnifi. Shu bilan birga, har qanday harakatni bajarish jarayonida mushaklar qisqarishi yoki cho'zilsa, dinamik mashqlar ajralib turadi; statik (izometrik), bunda qisqarish paytida mushak uzunligi o'zgarishsiz qoladi; birlashtirilgan, ya'ni; mushak ishining ikkala rejimini bir vaqtning o'zida birlashtirish.

8. Mushaklar faoliyatini energiya bilan ta'minlashda ishtirok etuvchi mexanizmlar orasidagi farqga ko'ra mashqlarning tasnifi. Bunda mushak ishini energiya bilan ta'minlash asosan kislorod ishtirokidagi oksidlanish jarayonlari hisobiga amalga oshirilganda aerob mashqlari ajralib turadi; anaerob tabiat, uning amalga oshirilishi anoksik sharoitda sodir bo'ladi; va aerob-anaerob mashqlari, ya'ni; aralash tabiat xisoblanadi.

9. Mashqlarning ish intensivligiga qarab tasnifi. Intensivlikni baholashning turli usullari mavjud, shuning uchun jismoniy madaniyatning ayrim turlarida mashqlarni shu asosda guruhlash va darajalash turli yo'llar bilan sodir bo'lishi mumkin. Qoida tariqasida, ular maksimal, submaksimal, katta, o'rta, past yoki o'rtacha intensivlikdagi mashqlarga bo'linadi.

#### **XULOSA**

Jismoniy tarbiya va sportda jismoniy mashqlar tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlari (gimnastika, o'yinlar, turizm, sport) asosida, ulardan foydalanishning ustuvor maqsadli yo'nalishiga ko'ra, shaxsning rivojlanishiga ta'siriga ko'ra tasniflanadi:

1. shaxsning sifatlari (qobiliyatlar) ma'lum harakat qobiliyatlarining ustun namoyon bo'lishiga ko'ra;
2. ko'nikmalar, harakatlar tuzilishiga ko'ra;
3. individual mushak guruhlari rivojlanishiga ustun ta'siriga ko'ra;
4. mushaklarning ishlash rejimining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra;
5. mushaklar faoliyatini energiya bilan ta'minlashda ishtirok etuvchi mexanizmlarning farqiga ko'ra, ishning intensivligiga ko'ra.

#### **REFERENCES:**

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport 117 tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil.



5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat naza riyasi va metodikasi Toshkent, darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.

6. Barchukov I.S. Jismoniy tarbiya va sport: metodologiya, nazariya, amaliyot: darslik. talabalar uchun nafaqa. yuqoriroq darslik muassasalar / I.S. Barchukov, A.A. Nesterov; jami ostida ed. N.N. Malikov. - 3-nashr. - M.: "Akademiya" nashriyot markazi, 2009.

7. Gabrielyan K.G., Ermolaev B.V. "Jismoniy madaniyat" fanidan 500 ta test. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2006.