



## JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASHDA EGILUVCHANLIK VA YOGA (MASHQLARI)NI QO'LLASH, UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

**Shomuratova Sanobar Urazmatovna.**

*Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumani 241 - sonli umum ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani birinchi toifa, katta o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Faollashtirish jarayoni, jismoniy tarbiya darslari, mashg'ulotlar, jismoniy mashqlar, uslubiy tamoyillar.*

### KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev 2021 yilni "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" deb nom berdilar. Barchamizga ma'lumki jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, aholi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportni o'rni beqiyosdir. Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishni, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti hisoblanadi. Aholini ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishlari, turli sport musobaqalarida ishtirok etishlari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshiradi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi va ularda mardlik, vatanparvarlik, sadoqat va halollik tuyg'ularini shakllantirishda yordam beradi. Davlatimiz raxbari ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy sahalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surdi. Bunda ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport sohasida qobiliyatini nomoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan. Shunday yaratib berilgan imkoniyatlardan foydalanib, o'quvchi yoshlarimizni qiziqishiga qarab sportning turli xil yo'nalishlariga jalb qilib, ulardan yangi chempionlarni tayorlashimiz zarur.

Shu o'rinda davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning quyidagi fikrlarini misol qilib keltirmoqchiman "Dunyoda qobilyatsiz bola bo'lmaydi, biz ana shu qobiliyatni ko'ra olishimiz, taxlil qilib yuksaltirishimiz va shu qatorda o'quvchilarning qobiliyatidan kelib chiqqan holda biror bir kasbga yoki hunarga yo'naltira olishimiz bizning eng asosiy vazifamizdir"

### MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali olinadigan foyda juda ko'p, bu yoshlarda sog'lom turmush tarzi muhimligini biladigan mas'uliyatli kattalar bo'lib yetishishiga



yordam beradi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jarayonini boshqaradigan, inson vujudiga, jismoniy o'sishga tasir qiladigan tabiat qonunlari jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida printsip-tamoyil nomini olgan.

Organizm rivojlanishining umumiy tamoyillarini bilish va ularni amaliyotda qo'llash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yanada samarali darajaga olib keladi. Jismoniy tarbiya va pedagogikaga oid adabiyotlarda tamoyillar har xil tariflangan, lekin manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil nomlar bilan tariflangan bir printsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

-jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishlari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil etish;

-o'rgatayotgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirilishi uchun ko'rgazmalilikning turli xil shakllaridan foydalanish;

-har bir o'quvchiga taklif qilinadigan muayyan maqsadga yo'naltirilgan va psixologik og'irliklarning soddaligini, tushunarligini taminlash;

Shug'ullanuvchi o'quvchilar avvalgi mashg'ulotlarda o'zlashtirib olganlarini mustahkamlashlarida talabni kuchaytirish va keyingi mashg'ulotlar uchun zamin yaratishni taminlash. Pedagogika fanida bu printsiplarni o'rgatishda taalluqligini hisobga olib, didaktik tamoyillar deb ataymiz.

Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlarga o'rgatish va shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan qurollantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashni o'z ichiga qamrab olganligi uchun tamoyillarni didaktik emas, metodik - uslubiy deb atash qonuniyroqdir. Ko'nikma va malakalarni shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar o'quvchilarning yoshlari qanday bo'lishidan qafiy nazar, barcha uchun bir xil va zarurdir. Har bir tamoyilning mohiyatini va o'quvchilar jismo niy tarbiyasi jarayonida uni amalga oshirish yo'llarini alohida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Onglilik va faollik tamoyili. "Didaktik adabiyotlarda onglilik deganda, o'rganilayotgan temaga oid qonuniyat, tarif va faktlarni asosli egallash, xulosa va umumlashlarni chuqur, atroflicha fahmlash, tema yuzasidan bilimlarni izchil va to'g'ri bayon qila olish, bilimlarning ishonch va e'tiqodga aylanishi, o'rgatilgan bilimlardan turmushda mustaqil foydalana bilish kabilar tushuniladi. Onglilik bilimlarni ong li o'zlashtirishga yo'nalgan printsipdir. Egiluvchanlik – bukurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagiharakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillargabog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikning mumkin qadar ko'proq rivojlantirishga erishmaslik kerak. Uni kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlantirish zarur. Bundan egiluvchanlikning miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq (Egiluvchanlik zapasi) bo'lishi kerak.



Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar(cho'ziluvchanlikni oshiradigan) qo'llanadi. Ular 2 guruhga-faol va passiv harakatlarga bo'linadi.

Faol mashqlaru yoki bu bo'qimlarda mushaklarning qisobiga ko'ra harakatlarni amalga oshiradi.

Passiv mashqlaresa tashki harshilik bilan bajariladigan mashqlardir.

To'piqlar harakat amplitudasi.

1-2 yoshli 10-14 yoshli 40 yoshli 70 yoshli

Faol egilish

41 32 28 22

Passiv egilish

57 39 35 28

Faol egilish

34 33 31 26

Passiv egilish

51 42 39 33

Faol mashqlar bajarilish xarakteri bo'yicha bir fazali va prujinali (ikkilangan va uchlangan egilishlar): tebranishli va fiksatsiyalangan: oqirlashtirilgan va oqirlashtirilmagan mashqlarkiradi. Undan tashhari bu guruhga statik mashqlarkirib unda maksimal amplituda holatida tananing harakatsiz holatini saqlash vazifasi beriladi.

Passiv statik mashqlarda holat tashqi kuchlar qisobiga saqlanib faol egiluvchanlikni saqlash uchun foydasizroqdir bo'lib passiv egiluvchanlikni yuqori natijaga ergashishga imkon beradi.



Mushak nisbatan kam chuziluvchanli bo'ladi. Uning cho'ziluvchanligini oshirish uchun mashqlarni takror-takror bajarish kerak. Negaki, har takrorlashdan takrorlashga mushak cho'ziluvchanligi oshib boradi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikni oshirishga oid mashqlarni seriyali tarzda bajariladi. har bir mashq ko'p marotaba takrorlanadi va seriyadan seriyaga harakat amplitudasini oshirib boriladi.

Ayrim mashqulotlarda mushaklar cho'ziluvchanligini oshiruvchan mashqlarni takror-takror bajargandan so'ng qattiq charchash, qatto oqriq ham paydo bo'ladi. Bu mashqlarni bajarishni to'xtatishga olib keladi.

Umuman, egiluvchanlikni tarbiyalash ko'pincha unga vazifa berish orqali olib boriladi. Dars, mashqulot jarayonida ko'pincha tayyorlov qismida va asosiy qismining



oxirida o'tkazish rejalashtiriladi. Bu mashqlarni bajarishdan oldin hamma mushaklarni yaxshi qizishi lozim, ya'ni yaxshigina terlaguncha.

Faol bajarilgan mashqlardan so'ng egiluvchanlikni oshirilgan ko'rsatkichlar passiv bajarilgan mashqlarga nisbatan ko'proq vaqt saqlanadi.

Egiluvchanlikni yoshlik davrida tarbiyalash nisbatan onson bo'lgan egiluvchanlikni tarbiyalashning shu kichik yoshga rejalashtirish kerak, taxminan 11-14 yoshgacha.

Faol egiluvchanlik– bushaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga hara-katlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik– butashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik– dinamikxususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik– statikegiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik– turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik– kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki bo'yumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – butakrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Egiluvchanlik bu harakatlarni katta amplitudada bajara olishdir. Egiluvchanlikning o'lchamlari katta amplitudada harakat qila olishdir. Ilmiy tekshirish ishlarida egiluvchanlik burchak o'lchovlarida (gradus, yoki chiziqli o'lchovlarda metr, sm.larda) ifodalanadi.





Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga boqliq. Mushaklarning elastikligi xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin (masalan: musobaqalar paytida emotsiya orqali egiluvchanlik ortadi). Egiluvchanlik tashqi qavo bilan boqliq bo'lishi mumkin: harorat ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi.

Bolalarda kattalarga nisbatan egiluvchanlik yaxshi. Lekin har doim ham shunday emas. Shuning uchun ayrim paytlarda extiyotkorlikka e'tibor berish kerak.

Faol egiluvchanlik bevosita mushak kuchi bilan boqliq. Biroq, kuchlilikni oshiradigan mashqlar bilan shuqullanish bo'qinlaridagi harakatchanlikni chegaralab qo'yish mumkin. Lekin bu salbiy ta'sirni engish mumkin: Egiluvchanlikni va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qo'shib olib borish yo'li bilan har ikkala fazilatning yuksak darajada rivojlanishiga erishish mumkin.

Bilim malakalarni ongli o'zlashtirish quyidagicha xususiyatlarga ega: talimning maqsadi, hayot uchun zarurligini anglash; faktik materiallarni ongli egallash va ularni o'zaro farqlay bilish; bilimlarni o'rganish, mustahkamlash, takrorlash jarayonlarini sezish; tema yuzasidan o'zi erishgan natijalarni baholay bilish.

Faollik esa, o'z navbatida bolalarda mustahkamlikni tarbiyalash uchun asos bo'ladi. Bu printsiplar bir-birini to'ldiradigan hodisalar bo'lib, ularning mohiyatini tashqaridan ichkariga va ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayonlar sifatida tasavvur qilingandagina anglash mumkin. Faollik tashqaridan ichkariga yo'nalgan jarayon sifatida tasavvur etilsa, unda bolalarda mustahkamlikni shaxsiy sifat shaklida tarbiyalashni anglaymiz. Agar faollik ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayon sifatida qaralsa, unda insonning ichki intilishlari, emotsiyalari, qiziqishlari mustaqillikni shakllantirish vositasi ekanligini tan olishga to'g'ri keladi".

Jismoniy tarbiya jarayoni-bu ikki tomonlama jarayondir. Bir tomondan o'rgatishga intilayotgan o'qituvchi, ikkinchi tomondan o'rganishga xohishi bo'lgan o'quvchi qatnashadi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, agar o'quvchi oldiga qo'yilgan vazifaning mohiyatini tushunib etsa va uning hal etilishiga qiziqsa, o'rgatishning muddati tezlashadi va sifati yaxshilanadi.

Yoganing afzalliklari hammaga ma'lum, ammo nima uchun yoshi bolalar uchun ushbu intizomdan boshlash qulaymi? Bu barcha bolalar uchun tavsiya etiladimi? Sinflar qanday? Ushbu va boshqa savollarni biz quyida hal qilamiz

Yoganing afzalliklari hammaga ma'lum, ammo nima uchun yoshi bolalar uchun ushbu intizomdan boshlash qulaymi? Bu barcha bolalar uchun tavsiya etiladimi? Sinflar qanday? Ushbu va boshqa savollarni biz quyida hal qilamiz.



Ko'p maktablarda allaqachon bolalar uchun yoga mashq qilinadi Ba'zan hatto bolalikdan va boshlang'ich maktabdan boshlab shunday nomlanmaydi. O'qituvchilar ko'pincha foydalanadilar yoga texnikasi, bolalar o'zlari, mushaklari va nafas olishlari to'g'risida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishlari, shuningdek ularni tinchlantirishlari uchun cho'zish yoki nafas olish mashqlari.

Uslubiy adabiyotlarda onglilik va faollik alohida mustaqil tamoyillar hisoblanadi. Amaliyotda esa onglilik va faollik jarayoni o'zaro bog'liqdir, ularni bir-biridan ajratish mumkin emas. Sababi shuki o'quvchining faolligisiz onglilikni amalga oshirish mumkin emas, faoliyatning maqsadi esa ongli ravishda tushunib etilgandagina inson faol bo'ladi.

Faollashtirish jarayoni deganda o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarning intellektual, axloqiy, irodaviy va jismoniy kuchlarini o'rganib, tarbiya sifatini oshirish tushuniladi. Ammo mavjud tabiiy va manaviy qonuniyatlarni bilishning o'zi o'quvchilarni ongli va faol qila olmaydi. Bu vazifani o'qituvchi bajarishi kerak.

Qulaylik va individuallik tamoyili. Bu tamoyillar yosh va jinsiy farqlanish bolalarga xos. Bunday tashqari bir xil yoshdagi va jinsdagi bolalar, har xil qobiliyatga ega, shuning uchun o'rgatish va tarbiya jarayonida shu tomonlarni albatta hisobga olish zarur. Bunda qulaylik va individuallik tamoyiliga amal qilinadi. Bu yerda so'z, o'qituvchining har bir bola yuragiga yo'l topa olishi, vaqtincha qiyinchiliklarni anglay olishi va uni tuzatishga yo'l topa olishi, ularning qobiliyati va qiziquvchanligini rivojlantirishda hamkorlik qilishi ustida boradi.

#### XULOSA VA TAKLIFLAR

Ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'llarini shunday tashkil qilish kerakki, ular har doim rivojlanishda bo'lmog'i zarur. Shuni ham unutmaslik kerakki, o'qituvchi dars jarayonida faqat alohida yaxshi tayyorgarligi bor yoki faqat qoloq o'quvchilar bilan ishlamaydi, albatta.

U sinfdagi barcha o'quvchilar bilan ishonchli muammolarda va bir-birini to'liq tushungan holda ishlamog'i zarur. Xo'sh, buning uchun o'quvchilarning qaysi xususiyatlarini hisobga olish kerak va bularga muvofiq tarzda nimalarga amal qilish kerak? Hammadan oldin bolaning o'qishga va uning natijasiga bo'lgan munosabatini farqlash, o'qishga va uning natijasiga salbiy munosabatda bo'lgan o'quvchilar pedagogning muntazam diqqat markazida bo'lmog'i kerak.

Ularga metodik tasir etishning xilma-xil usullaridan foydalanishi kerak. O'quv materialini o'zlashtirish va mustahkamlash uchun, mashqlarga bo'lgan ehtiyojda katta



farq mavjud. Har bir o'quvchida zaruriy mashqlarning soni va hajmi har xil: alohida shug'ullanuvchilarning o'rgatish tempi har xil. Alohida harakat faoliyatining texnikasini o'zlashtirib olishda o'quvchilarning xususiyatlarini hisobga olib, yordamchi mashqlarning xarakterini va hajmini o'zgartirib berish zarur.

### REFERENCES

1. Tolipov O'Q va boshq. Pedagogik texnologiyaning tatbiqiy asoslari. T., "Fan"2006y 130-b
2. Usmonxo'jayev T. va boshq. Jismoniy tarniya nazariyasi va uslubiyoti. T "Oqituvshi"2004y
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevnmg" Oliy Majlisga murojaatmmasi". 29.12.2020.
4. Кепетап Л.У., Хих1аеуа Б.У. Бо1а1агт ^тоту 1агЫуа1аБЪ пагаг1уав1 уа те1юё1кав1. Т.,1988
5. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки: метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений». - Калининград: Изд-во Калининградского университета, 2007.