

5-MAVZU. WORKOUT – KO‘CHA FITNESSI.

Reja:

1. Ko‘cha sporti nima?
2. Ko‘cha sporti madaniyati.
3. Ko‘chada mashg‘ulotlar.
4. Bazaviy ketma-ket bajariladigan mashqlar
5. Malakalar va mohirlik bilan bajariladigan mashqlar.
6. Dasturlar tuzish. Mashg‘ulotlar dasturi.

Tayanch so‘z va iboralar: vorkaut, turnik, brus, djimbar, kalistenika, plansh mashqi, planka.

Street Workout (Vorkaut; o‘zb, ko‘cha mashg‘uloti; ko‘cha fitnessi) – ommaviy jismoniy mashg‘ulotlarining turi hisoblanadi. Ko‘cha yoki hovlidagi sport maydonchalarida bajariladigan mashqlarni, ya‘ni, turnikda, brusda, shved devorlarida, gorizontalar narvonlarda, boshqa konstruksiyalarda yoki, umuman hech qanday buyumlarsiz (erda) bajariladigan mashqlarni o‘z ichiga qamrab olgan. Ba‘zida bu yo‘nalishni sport turi deb atashadi, biroq rasman bu sport turi hech bir mamlakatning sport turlari ro‘yxatiga kiritilmagan. Bunday mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanuvchilar, o‘zlarini vorkautchilar yoki ko‘cha gimnastlari deb atashadi.

Vorkaut (shu bilan bir qatorda Street Workout, Ghetto Workout, Calisthenics) – sportda yangi yo‘nalish bo‘lib, o‘zida ko‘pgina boshqa sport mashqlarini birlashtirgan. Hozirgi kunga kelib, vorkaut yo‘nalishining dunyo shaharlarida mashhurligi shiddat bilan o‘sib bormoqda.

Ushbu turdagi mashqlar ilgari, Sobiq Ittifoq davrida, o‘z tanasi salomatligini mustahkamlash maqsadida bajariladigan oddiygina badantarbiya, chigal yozdi mashqlar, turnik va bruslarda bajariladigan mashqlar deb atalar edi. 2000 yillar internet tarmog‘ining rivojlanishi va mamlakatlarning o‘zaro axborot almashinishning oshishi natijasida sayyoramizning turli burchaklaridagi yangiliklar va ma‘lumotlardan foydalanish imkoni keng ommaviylashdi. Shu vaqt ba‘zi saytlarda ko‘chada bajariladigan o‘ziga xos mashg‘ulotlarning (ingl. Street workout) havaskor videoroliklar paydo bo‘la boshladi. Ba‘zi videoroliklar getto-mashg‘ulotlar deb nomlangan edi (ingl. Ghetto workout), bu, ushbu videoroliklarni, “getto”larda istiqomat qiladigan afroamerikaliklar tomonidan internet tarmog‘iga tashlashlari sababli bo‘lishi mumkin. Shunday qilib Workout – sport turi sifatida AQShda vujudga keldi. Ba‘zi roliklar butun dunyo yoshlarida katta qiziqish uyg‘otdi. Bunday turdagi mashg‘ulotlarni har xil nom bilan atashadi: ko‘cha fitnessi, ko‘cha mashg‘uloti, yoki oddiy inglizcha “mashg‘ulot” so‘zining ekvivalenti bo‘lmish “workout”. Internet tarmog‘i tufayli mashhur bo‘lib ketgan ushbu norasmiy sport turi, MDH mamlakatlarida ham ko‘pgina izdoshlar orttirdi. Shu bilan bir qatorda yaxshi va sifatli “ko‘cha mashg‘ulotlarini” o‘tkazish maqsadida ko‘pgina yangi sport maydonchalari qurila boshlandi. Ushbu sport turining rivojlanishiga quyidagi jamoa sportchilari kuchli turtki bo‘lishdi: "Barbarians", "Barstarzz", "Beastmode", "Bar-Tendaz" va boshqalar. Shular bilan bir qatorda Workout sport

turining boshqa mamlakatlarda rivojlanishiga Hannibal For King ismli sportchi juda katta hissa qo‘shdi. Uning videoroliklari yoshlarga o‘ta kuchli ta’sir qilib, ularning Workout sport turi bilan shug‘ullanishlariga undadi. Workout butun dunyoda mashhur bo‘lib, ko‘pgina professional sportchilarga ega. Professionallar bilan bir qatorda ushbu sport turi bilan yosh sportchilar ham shug‘ullanishib, uning aholi o‘rtasida keng tarqalishini ta’minlamoqda.

Workout – bu nafaqat sport turi, balki to‘laqonli g‘oya, harakatdir. Shu bilan birga Workout inson salomatligiga asoslangan. Ushbu sport turi sog‘lom turmush tarzini tashviqot qiladi. Bu degani, Workout bilan shug‘ullanuvchi sportchilar, qat’iy alkogol, tamaki va narkotik moddalardan voz kechadilar. Undan tashqari ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchilar biologik va kimyoviy qo‘shimchalarni iste’mol qilmaydilar.

Workout odamlarga o‘z tanasini mashq qildirish va mustahkamlashga ko‘maklashadi. Tanani doimiy tarzda, asta-sekin oshib boradigan yuklamali mashqlar qildirish va chiniqtirish odam immunitetini oshiradi, bu esa o‘z navbatida salomatlikni mustahkamlaydi. Undan tashqari mashqlar yigit va qizlarga ideal qad-qomatni, chiroyli tanani shakllantiradi.

Agar Workout so‘zini ingliz tilidan so‘zma-so‘z tarjima qilsa, Work – ish, out – tashqarida ma’nosini hosil qilamiz. Ushbu ikki so‘zni qo‘shsak “tashqarida ishlash” degan iborani hosil qilamiz, bu degani, ushbu sport turi bilan nafaqat zallar va maxsus binolarda, balki ko‘chada ham shug‘ullanish mumkin degani. Workout sport turining birlamshi maqsadi odam tanasini ko‘cha sharoitida shakllantirish va mustahkamlash bo‘lgani uchun ham "Ghetto Workout" yoki "Street Workout" iboralari hozirda mashhur.

Odatda sportchilarning mashg‘ulotlari hech bo‘lmasa turnik va bruslar bor maydonchalarda o‘tadi. Ko‘p yillar davomida ishlatilmagan, zanglagan turniklarni hozirgi zamon yoshlari o‘rab olishgan va har qanday ob-havo sharoitida ham mashg‘ulotlarni davom ettirishmoqda.

Nazorat savollari:

1. Ko‘cha sporti va ko‘cha sporti madaniyati deganda nimani tushunasiz?
2. Ko‘chada mashg‘ulotlar qanday maydonlarda o‘tkaziladi?
3. Vorkautda bazaviy ketma-ket bajariladigan mashqlardan misollar keltiring.
3. Malakalar va mohirlik bilan bajariladigan mashqlar deganda nimani tushunasiz?
4. Dasturlar tuzish qanday amalga oshiriladi?
5. Namunaviy mashg‘ulotlar dasturini tuzing.