

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ
TA`LIM VAZIRLIGI

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedgogika instituti

Jismoniy madaniyati fakul`tet

Jismoniy madaniyat mutaxassisligi
(5112000)

3- D kurs talabasi Xaytbaev Muxtar Gulimmatovichning
«**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi**» fanidan

KURS ISHI

Tema: Issiq iqlim sharayotinda bolalarning jismoniy
tarbiyasini rivojlantirish vazifalari

Bajargan.

M. Xaytbaev

Qobillagan.

T. Iskenderov

NUKUS-2015 yil

Reja

1. Kirish

2. Issiq iqlim sharayotinda bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish vazifalari

3. Yosh bolalardi sportga chiniqtirishning ayrim uzgachaliklari

4. Guruxlar buyicha grafigin tuzish

5. Xulosa

6. Adabiyotlar

KIRISH

Jismoniy tarbiya tuchunugi keng ma`noda umumiy tarbiya tuchunugi ishiga kiradi. Jismoniy tarbiya belgisi tarbiviy bilim berish vazifasin eshiladigan pedagogik ish bwlilb hisoblanadi. Jismoniy tarbiyasining uziga mos uzgachaligi bu odamning xarakat kunikishin moslashtirishga va jismoniy saposin rivojlandirishga bogishlangan. Umumiy olganda odamning ish jaraeshining tarapi bwlilb xisoblanadi. Jismoniy tarbiyasining uziga tegishli maxsus ikki tarapi bor.

1.Xarakat qwzg`alishin urganish. Jismoniy saposin tarbiyalash. Quzg`alish xarakatlarin urganish-bu mashklarni maxsus u`rganish vaktida odamning uz xarakatin sa`noat boshkarish yullarin egallashi chuning bilan qator turmuchta zaru`r xarakat kunlikmasin va ularga boylanishli bilimini uzlashtiradi.

2.Jismoniy tarbiyaning bilimlandirish tarapi bu odamning xarakat saposin rivojlantirishiga tasirleydi. Xarakatka urgatish va jismoniy saposin tarbiyalash bir-biri bilan makkam boylanishi, oyirim axvolda da ikkisi bir vaktta ishga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya odam jismoniy etilishtiradigan pedagogik sistema va odamlarning jismoniy rivojlanishin, bilimin boshkarish ta`rbiya ishlarining biri.

Jismoniy tarbiya termini bilan bir katorda jismoniy tayergarligi termini foydalaniladi. Bular mazmuni, utkazish xizmatlari buyicha bir-biriga uqshash. Birok jismoniy tayergarligi termini, jismoniy tarbiyasi orkali odamni mexnatga va boshqa da faoliyat tarbiyalash yunalishi Otap kursatish uchun foydalaniladi.

Jismoniy tayyorgarligi bu jismoniy tayergarligi ishining natijasi, va odamda kerakli iskarlikni foydalanish xarakat kunlikmasining moslashuvi. Maxsus jismoniy tayergarligi-bu jismoniy tarbiyasining bir turi, kupshilik axvolda odamning bir yunalishiga arnalgan maxsus iskarligin tarbiyalash uchun kullaniladi. Mutaxassis, sportning bir turi buyicha mashk kilish bulib topiladi. Bularga mos turda umumiy jismoniy tayergarligining natijasi umumiy jismoniy tayergarligining termini bilan aniqlanadi, al maxsus jismoniy tayergarligining natijasi maxsus jismoniy tayergarligi deyiladi. Bu termin guruxlari odamni belgili faoliyat tayerlashda jismoniy tarbiyasining tutash urnin aniqlaydi.

Otap aytganda jismoniy tarbiya umumiy ta'biyaning bir turi, u odam xarakat boshkarishda, jismoniy saposin rivojlantirishning yunalishi.

Jismoniy tarbiya-jamoatlik qubilis. U jamoat bilan birga paydo buladi va jamiyatning rivojlanish karori buyicha rivojlanadi. Jismoniy tarbiyasi turmushta paydo bulish va tashkillashtirish yullari jamiyalik kotnashi bilan aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya sistemasi bu jismoniy tarbiyaning turmushta paydo bulish va tashkillashtirish yullari katnashi bilan aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya sistemasi bu jismoniy turmushta paydo bulish tarixiy kaliplaskan tartibi demak uni moslashtirip paydo bulish va tashkillashtirish turi jamiyatimizning umumiy sotsial ekonomikasi rivojlanish axvoliga boylanishli.

Jismoniy tarbiyasi, pedagogik ishning uch maxsus (umumiy jismoniy tarbiyaligi, mutaxassislikka yunalishi, jismoniy tarbiyasi va sport tayergarligi, jismoniy madaniyati (fizkul`ura) bu umumiy xalq madaniyatining bir bulimi) turida ishga oshiriladi.

Jismoniy madaniyati bu odamlarning jismoniy tanasin har taraplama etilishtirish uchun paydo bulish, jamiyatimizning material va adop-ikrom bayligin yig`idigi. Material boylikka jismoniy tarbiya darsi uchun paydo bulish kuruluslar, uskunular va.t.b. etadi. adop-ikrom boylikka siesiy sotsial ilmiy va amaliy etishkanlikler, bular jismoniy tarbiyasining ilmiy tashkillashtirish va taraplarin taminlaydi.

Issiq iqlim sharayotida bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish vazifalari

Chiniqtirish mavsumining va boskishlarining uziga mos ukuv-ta`rbiya vazifalari buladi. Umumiy chiniqtirish mawsimi tumandagicha tu`ziladi.

1.Tayergarlik mavsumi-bu ikki boskishtan turadi, umumiy tayyorgarlik boskishi (urtasha tsikl: mutaxassislikka asos soladi): maxsus tayergarlik boskishli (urtasha tsikl: chiniktirishning natijasi teksherishi kemis erlar tuzatilip, tayergarlik kishayip boradi).

2.Musobaka mavsumi-Urtacha tsikl: musobaka oldi, musobaka tayergarligi va jismoniy tanasining tayergarlik ishlari.

3.Ukuv mavsumi-Urtacha tsikllar: sport natijasining turaqligin saqlash, jismoniy tanasining uziga kelishi tamiyinlash mashk musobakalari.

Tayergarlik mavsumi bir yillik tsiklda 5-7 oyda va yarim yillik tsiklda 3-4 oyda suziladi. Bu mavsumining asosiy vazipasi jismoniy tanasining umumiy ish iskarligin orttish, xarakat va erk saposin rivojlantirish xarakat uqibin va kunligish vazipasiga soy va qayta tuzatish t.b.

Chuning uchunda bu mavsum borliq tayergarlikni tiykarin saluvchi bulib xisoblanadi. U ulkan ikki boskishqa bulinadi.

1.Umumiy tayergarlik. 2.Maxsus tayergarlik.

Umumiy tayergarlik boskichida umumiy jismoniy mu`mkinshiligin yukorilatish, psixologiya va xarakat saposin rivojlantirish, xarakat uqibin va kunligishi qaliplastirish uchun ish islanadi. Chuning uchun da bu boskishta musoboka tayergarligina qarag`anda kup ish urinlashda diqqat awdariladi va xar taraplama tasir etish mashklar kup foydalaniladi.

Bu boskishda yukori darajali sportchilar uchun chiniqtirishda rejalashtirilgan vaktning yarimi yumsholadi. Birok maxsus tayergarlikning asosiy qurali xisobinda maxsus tayergarlik mashklari urinlanadi.

Utish mavsum-bu mavsumni vazipasi haddan tis chiniqtirish va ishining uzining eskartish va musobakalarda shaklep martalastirip borish. Chuning asosida sportchining iskarligin belgili mugdarla xisoblap borish buringiga qaroganda sportchining «Sport iskarligi» tumanlashi mu`mkin. Birok bu iskarlik xar qiyli mashklarni urinlash orkali kerakli mug`darda saqlanip boradi. Shiniqkonlikning belgili da`rajasi yakunlash oralig`ida va tayergarlik mavsumiga shakam saklanip boriladi. Demak maxsus tayergarlik tayarlang`anlikning mug`dari tumanlashgan bilan umumiy chiniqkonlikning darajasi uslanip turadi.

Bu mavsumda asosiy qural bulib umumiy jismoniy tayergarligin (masoli: kross, sport uyinlari uslanip h.t.b turlari bilan chug`ullanivi) xisoblanadi.

Utish mavsumining tu`zilishi 2-3 urta boskishtan turadi (uziga kelish, bir qalipta ushlap turish va uziga kelish, tayergarlik). Sportshi jismoniy tanasining uziga kelishi bilan (utish mavsumi) kam-kamnan ish kulami usip chiniqtirishning kelasi tayergarlik mavsumiga utadi.

Sportning turiga boylanishli chiniqtirish mavsumining uzgachaligi.

Mavsumga bulish xukukiy borliq sportga tegishli, biroq xar qiyli ishga oshiriladi. Bu musobaka mavsumining davom etish vaqti bilan boylanishli. Misali: xokkeystlarda (shabarlar komandasi musobaka mavsumi otli 7 oyg`a suziladi). U sportning turlariga qaramaydi. Misali: engil atletika buyicha Evropa birinshiligi yozda va qishta (epiq urinda utkariladi). Xozirgi axvoli Olimpiada uyinlarina tayyorlanishga boylanishli chiniqtirish ishlari (sport shabarlari uchun) yillik boskishta bulinip utkaziladi.

Yosh bolalardi sportga chiniqtirishning

ayrim uzgachaliklari.

Sportga chiniqtirish ishi bolalar bilan esh vaqtidan boshlap yurgiziladi. Chuning uchun da chiniqtirish ishiga va musobakalarni tashkillashtirishge oyriqsha talap quyiladi. Yosh avlodlardi xar

taraplama tayirlashda va yakka odamning qaliplashtirishda sport kuchli ulkan qurol bulib xisoblanadi. Agar usip boratirgan eshlarning anatomii-fiziologiya psixoloya uzgachalıkları xisobga olinip chiniqtirish utkarilmasa, sport esh bolalarning jismoniy tanasiga kerisinsha tasir yashap xolsirashi mu`mkin. Xozirgi shakam esh uspirimler sportning mashqalalari tuliq islanip chiqkon ywq.

Yosh sportchilarni chiniqtirishga quyilish talaplar:

1.Ma`jbu`riy xar taraplama jismoniy tayergarligin utkazish, u kelejakta sport natijasiga asos bulib xisoblanadi, sababi jismoniy tarbiyaning iskarlik mu`mkinshiligi yukorilaydi, xar qiyli xarakat sapasi rivojlanadi va uqup kunligishi qaliplasadi.

2.Mashkning didaktika jixotidan tamiyinlashi va chiniqtirishga qaraganda urgatishga kup axamiyat berishi kerak.

3.Jismoniy va psixologiya tayergarlik ishlari usip boratirgan jismoniy tarbiyasiga (organizmga) soy bulishi tiyis. Jismoniy mashq ish kulamining usishining izba-izligi qatal turda saqlanish tiyis va esh uzgachaligiga, tayyorgarligiga qarap ish kulami aniqlanish kerak. Chiniqtirish darsining haptalik soni borliq sportchilar bilan teng bulish mu`mkin, biroq kulami davom etish vaqti ozmoz buladi.

4.Qisqa oraliq vakt ishida eng yukori sport natiyjasiga erishish nazarida tutilmaydi. Birok birinshi musobakaga puxta tayergarlik yuritilishi tiyis. (1 yildan kam bumag`an vakt ishida).

5.Sport chiniqtirishining rejalashtirishda maktabdagi ukuv ishi xisobga olinish kerak.

6.Musobaka utkarishda engil axvoli bulishi zarur. Ukuvchilar kup sharshamashi kerek. Kupshilik axvolda musobaka mashklari engillashtirilgan utkarilishi kerek.

7.Musobakaga tuchirishda sportning turiga soy esh uzgachaliklari soqlanish tiyis. Maktab ishidagi musobakalarga 9-10 esh, rayon, qala musobakalaridan 11-12 esh, oblast kulamida 13-14 esh, respublika musobakalarda 16-16, 16-18 esh.

8.Yillik musobaka soni shaklangan bulishi tiyis.

Guruxlar buyicha grafigin tuzish

Yasli boqshalarining ta`rbiyasi esh ayirmashiliklariga qarap xar tu`rli tashkillashtirish mu`mkin.

1.Yasli guruxlarin jismoniy mashklari xar bir bola bilan yakka utkariladi. Toza xavoli yorda bolaga tarbiyalawshining erdami bilan xar qiyli xarakatlerdi isletadi, muchelerning ireti bilan xarakatka keltirip jismoniy tanalarining isiqlap, bulshiq etlerdi quzg`alishka keltiradi. Bunday mashklar bolalarning kon aylanisin yaxshilaydi. Bolalarga uyinshilarning shing`irlisi orkali ularning eshitish muchalalariga tasir etish mu`mkin. Bolalarni awnatip bir axvoldan ikkinshi axvolig`a quyish mu`mkin, ayoq qullari xar ta`rapka eyip, bulshiq etlarin qisqaro iyilish

va suzish qasiyoytlarin yaxshilash mu`mkin. Shunday etip chiniqtirish 10 daqiqa davom etadi.

2.5-6 boladan gurux tuzip mashklar utkazish mu`mkin. Bunda tarbiyashilar etip uyinshiqlar orkali bolalarga xar tu`rli xarakat ishlatishga buladi (tuplarni domalalish, kunliklardi iyig`ishtirish, yuqori tubashiklarga kutarilish t.b)

Shunday aq bolalarning xarakatlarin Toza havoda oylandirish, uyin orkali jadallashtirish, ularning sog`ligin bakkamlashga erdamin tiygizadi.

Bolalar boqshalarinda jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning uzgachaliklari.

1.Jismoniy tarbiyasi dars turida tashkillashtirish ukuv tarbiya ishining asosiy turi bulib xisoblanadi. Bu tongi vaktleri haptasida ikki marta kishi guruxlari 20 min, tayergarlik guruxlarga 35 min davomida utkariladi. Buni tarbiyachi bolalarning xarakat saposin rivojlantirish uchun yunalishiga soy rejalashtirilgan. (mis dungalak bulib sapka turish, yugurish orkali xarakat chaqqonlig`in rivojlantirish, ikki ayoq bilan paska sakrash t.b.) Tarbiyashi bolalarning mu`mkinshiligin xisobga olip xar qiyli mashklarga tanlap oladi. xar bir dars uz ishiga kirish, asosiy va juwmaqlaw bulimlarinen oladi. Birok bolalarning shidamsizligin, diqqatin, tez charshashin mumkinshiliklarin xisobga olish tuziladi. Shularga boylanishli mashklar belgili vaktning ishida uzgartilip turadi,

uyinlar beriladi, mashklardi gurux bulib urinlash yakka urinlashga uzgartiladi, berilish tapsirmalar kup xarakat islatishga yunalishi buladi.

2.Tongi gimnastika sog`liq salomatligin makkamlashga tasirin tiygizadi va xar ku`ni jismoniy mashk ishlari adotin kaliplashtiradi. Tongi avqotlanish oldinda kishi gurux bolalar bilan 5 min, onnan yukoriraq gurux bolalari bilan 10-12 min davomida bal umuman avqotlanish mashklari bilan urinlanadi va oddiy xarakat uyinlari uynatiladi yukori gurux bolalariga talap yukorilash buladi. Mis xarakatlarning tug`ri urinlanishi kup tasir etish mashklarda urinlash talap etiladi.

3.Dars oraliq dam alish tashkillashtiradi. Bunda yukori gurux bolalari bilan engil uyinlari va mashklari tashkillashtiradi.

4.Xarakat uyinlari adatta qidirish vaktida xar ku`ni gurux bolalari bilan utkariladi. Toza havoda qidirishning talabiga qaray burin urgatilgan uyinlar uynatiladi va yangi uyinlarni urgatish mu`mkin.

5.Sportga kiziqtirish ishlari uskunularidan moydanshalarda tashkillashtirish mu`mkin. (misali, velosiped aydash, shumilishga tayerlash, sirg`anash va t.b.)

6.Qidirish va ekspertitsiyaga chikish, bu yuqori gurux bolalari bilan oldin alip tu`zilgan shu bilan yawaw qidirish tashkillashtiriladi. Bu bolalarning oy-urisin va jismoniy chidamliligin yukorilatadi. Shunday aq bolalar ta`biyat bilan tanishishga mu`mkinshlik beradi.

7. Bolalarning jismoniy mashklari bilan uz mustakil chug`ullanish tarbiyasining boschiligi ostida moydanshada, joyning ishida bolalarga yakka tapsirma berish, ularni baqlash orkali utkariladi. Tarbiyashi bolalarga uyin urgatadi. Uyinchiqalar uynash zatlari bilan ta`minlanadi. (Top, dungalak, sakrash kabi) va ularning aktivligin ratlastirib turadi.

8. Yilina ikki marta bayram tashkillashtiriladi. Bu bolalarning qizig`ishin orttirish, keyin kutarish uchun va estetika tomonnan tarbiyalash uchun utkariladi. Balolar burin urganilgan mashklarni urinlap kursatadi. Musobaka uyin, ayoq uyinlari tashkillashtiradi. Bularning xammasi burin urgatilganlardi kuzdan utkerish va urgatihning natijasini tamomlap bulib xisoblanadi.

Bu maktabka shakamgi yoshtagi bolalarning tug`ilgandan boshlap maktabka boraman degancha oralig`i organizmning eng tez usip rivojlanish davri. Bu oraliqta ularning odam bulib qaliplashi urtalikning va tarbiyaning ta`siri og`ada a`hamiyatli. Shu eshlarda bolalarning sog`liq salomatligin, aktlining jismoniy tanasining xar taraplama rivojlanishi asosiy tu`ziladi. Bu urtalikning tasiriga qarshi turish uqiqlig`i kam buladi, shundan esh bolalar kasallash buladi. Chuning uchunda bizning mamlakatimizda kishi eshtagi bolalarning sag`ligin saqlash va makkamlash eng javob berish vazifaning biri dep xisoblaydi.

Maktabka shakamgi eshtagi bolalarning xarakatke bundagi talabi kuchli buladi. Shu yoshtagi bolalarga uylap tashkillashtirilgan kundaligi

xarakat tarbiyasi ularning iskarligina unamli tasir etadi, ularning ishki du`n`yasin, kaypiyatlarin yaxshilaydi. Kam-kamnan qoug`alis ukiplari ortip, xarakat iskarligi, kunligishlar qaliplasa boshlaydi. Bir-biri bilan xarakat qatnasiqlari yaxshilanip ularning manaz kulkining moslashuviga unamli tasirin tiygizadi. Bolalar xarakat iskarligi orkali uzin qorshag`an du`n`yaning qubilislarin taniy boshlaydi va bu ularning psixologiyasining rivojlantirishiga tasirin tiygizadi. Maktabka shakamgi yoshtagi bolalar bilan yaxshi tashkillashtirilgan jismoniy tarbiyasi kelajakta mexnat iskarligining va aktlining rivojlantirishiga tasirin tiygizadi. Bizning respublikamizda maktabka shakamgi makamalarda jismoniy tarbiyasina oyriqsha ahamiyat berilmakta va unga aytorliqtoy axvoli tuwg`izilmoqta. Bolalar yaslisinda umumiy ta`rbiya va jismoniy tarbiyasi bolalarga qulayli axvolda utkariladi. Sababi bolalar barcha pedagogning va meditsina xizmatkarlarining baqlawinda buladi. Ulr gigiena axvoli bilan, ku`n tartibi bilan, jismoniy mashklari bilan tamiyinlanadi. Chuning bilan birga ular uz qatarlari orasida buladi, bular ularda bir-birine qatnochikti, jamiyatlik sezimdi ta`rbiyalaydi.

Bolalar yaslisinda borliq tarbiya ishlari mamlakat tarapidan bekitilgan «Bolalar yaslisinda ta`rbiya rejasiz degan hu`jjatka tiykarlanip yurgiziladi. Bu hu`jjatka umumiy tarbiyaning maqsati vazipasi va jismoniy tarbiyasi darslarin tashkillashtirishning tartibi kursatilgan.

Jismoniy tarbiya vazipasi

1..Jismoniy tarbiyani chiniqtirish orkali sirtqi urtalikning tasiriga odam tanasining chidamliligini yukorilatadi. Bu uchun chiniktirishni astalap olip borish, bolalarning tanasini uzgachaliklarini xisobga olish talap etiladi.

2.Tanasining tik bulishi tugri rivojlantirishiga buwinlarning rivojlanishiga va borliq guruxlar bulshiq etlarning xar taraplama rivojlantirishiga tasir etish.

Bu vazifani sheshish uchun ukuvchilarning yakka uzgachaligini xisobga olip xar qiyli mashklarni paydo bulishi, yakka tapsirma berishni talap etadi.

3.Mashklar orkali kon aylanish, dam alish sistemalarining etilishiga zot almasuvmining yaxshilanishiga tasir yashash, shundok xarakat vaktida tarang dam olishga urgatish.

Bilim berish vazipasi:

1.Bolalarni yurish, yugurish, sakrash, iloqtirish, suzish va.t.b xarakatler buyicha xarakat uqibin va kunligishlarini qaliplashtirish.

3.Bolalarning yakka va jamiyatlik gigienasini qaliplashtirish.

4.Jismoniy mashklarina boylanishli da`slepki bilimni qaliplashtirish.

Tayergarlik vazipasi:

Mashklarni urgatish orkali aqlining diqkatin asta saqlash uqibinini rivojlantirishiga tasir yashash, uzicha urinlanip atirgan mashkning tugri urinlanishi aniqlashga va qatosini tuzatishga urgatish.

Jismoniy tarbiyasi sport uskunularin va maydonshalarni tayirlash orkali yakka jamiyat bulib mehnat etishga urgatish kupshilikta uzin tutip yurish, bir-biriga hu`rmat etish, bir-biriga qatnasliq, dustlik sezimi t.b di wrgatish orkali pravlik jihatidan tarbiyalash. Shunday aq xarakatning chiroyligin sirtqi urtalikning guzalligin sezdirish orkali estetika jixotidan tarbiyalash. Maktabka shakamgi eshtagi bolalar bilan uchrashganda, gaplashganda, topsirma berganda, mashklarni urgatganda xar qiyli vazifalarni sheshish orkali yakka rivojlantirishiga tasir yashash kerek.

Misali: Xarakat uyin tashkillashtirganda uni bolalarning jismoniy tanasining rivojlanishg`a bog`lap ularg`a xarakatlarni tug`ri urinlashgaa uyin qog`iydasiga bog`inishga qosliq bilan xarakat etishga va sezimlarni aytishga urgatish kerek.

Jismoniy tarbiya kurali (ilohlari)

Jismoniy mashklari borliq eshtagi bolalarga quyiladi. Bolalar bog`chasining ta`rbiya programmasining jismoniy tarbiya bulimida xar eshtagi gurux bolalar uchun jismoniy mashklarining asosiy tu`rlari berilgan.

Emizikli bolalar uchun massaj, ulkan odamning yordami bilan ishlanatugin mashk, Toza havada chiqarish, enbakleshga urgatish, ayoqlarin bostirip turg`izish berilgan.

3-4 eshtagi bolalar uchun:

1. Gimnastika mashklari: yurish, kishkina tupti iloqtirish, gimnastika diyalogiga urmalash va tantsa mashk. xar qiyli zatlar bilan umumiy rivojlantirishni mashklari, sapqa turish, dungalak yashap turish, ikki qatordan turish h.t.b.

2. Xarakat uynlari: bir vazifa fani sheshishga, xar qiyli xarakatlarni foydalanip utkariladi mis: maktabka shakamgi bolalarning ulkan guruxi uchun komandada bulib uynatadi.

Gigiena yashash axvolii, turmuchi boqcha bolalar uchun ahamiatli jixozlarining biri bulib xisoblanadi. Asirese bolalarning oylash tartibin tashkillashtirish, dam olishin tamiyinlesh, iskarligin jedellestiriw ulkan ahamiatga ega. Kun tartibi rejalarin saqlash bu sirtki axvolda iykamlasuvchi yaxshilaydi, kun buyicha uzin yaxshi sezish buladi.

Ta'biyatning kuchleri bolalar uchun jismoniy tarbiyasin maxsus qurali qilib foydalaniladi. Toza xavoda dam olip yurish, quyoshta oynash, shumildirip chiniktirish t.b.

Xulosa

Organizmning funktsional holati deganda sportchining uz oldida turgan vazifalarni samarali bajarishini ta'minlovchi fiziologik funktsiyalarning xususiyatlari va ruhiy-fiziologik sifatlari birligini tushunamiz. Demak, inson organizmining funktsional holati haqidagi tasavvurlar bir yoki bir necha kursatkichlarni urganish asosida yaratilmaydi, ular sport faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishni bevosita va bilvosita shart qilib quyadigan funktsiyalarga integral baho berilishini talab qiladi.

Sportchining funktsional holatini urganish tayyorgarlik jarayoni xususiyatlaridan kelib chiqadigan bir qator masalalarning hal etilishi bilan bog'liq. Tadqiqotchi qanday fiziologik funktsiyalar ishning qaysi bosqichlarida asosiy funktsiyani tashishini aniq kuz oldiga keltira bilishi lozim.

Sportchi organizmining funktsional holatidagi kursatkichlarning uzgarishi uning ishchanlik qobiliyati va toliqishining rivojlanish bosqichlaridagi uzgarishlarini bilvosita namoyish etadi. Kungina tadqiqotchilar jismoniy mehnat va ruhiy zarba (stress) yuklamalaridan toliqishdagi uziga xos tafovutlardan kura umumiy jihatlarga kuproq ahamiyat beradilar. Ammo ruhiy zarba yoki qattiq hayajon vaqtida markaziy asab tizimida, oliy asab faoliyatida, analizatorlar hamda ruhiy faoliyatda jiddiy funktsional siljishlar kuzatiladi.

Shuni alohida takidlash kerakki, sport faoliyati jarayonida organizmning holatini har jihatdan tadqiq etish va qatilylik bilan baholab borish hozirgi paytda bu holatni xolis ravishda nazorat qilish

vositalarini izlab topishning muhim muammosi bulib turibdi. har bir alohida holatda kursatkichlarni tanlab olish, eng avvalo, organizmning jadal faoliyat kursatadigan, muayyan faoliyatini taminlashda eng muhim, hal qiluvchi rol uynaydigan tizimlariga beriladigan baholarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Shunga kura sport faoliyati xususiyatlari, uning funktsional tuzilishi bilan birga mazkur faoliyat olib boriladigan sharoitlarni ham etiborga olish zarurdir. Masalan, insonning sport faoliyati yurak-tomir tizimining tobora usib boruvchi kislorod qarzdorligi ostida kechadigan faol mehnati hamda atrof-muhitning yuqori harorati sharoitida bajariladigan jismoniy harakatlar paytidagi funktsional holati bilan ulchanadi.

Sportshining funktsional holati mashg'ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funktsional holatning sutkalik isish surati mashg'ulot mikrotsikli jarayonida, yillik mashg'ulot tsikli va funktsional holatning k1p yillik usish surati jarayonida urganiladi.

Funksional holatning sutkalik isish surati sportshining kun davomidagi uquv, ishlab shiqarish faoliyati hamda mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liq.

А Д А Б И Е Т Л А Р:

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent «Ukituvchi» 1982 yil. 1 tom.
2. V.M.Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «Ukituvchi» 1982 yil .
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil.
4. I.A.Karimov. Buyuk maksad yulidan ogishmaylik. Toshkent «Uzbekiston» 1993 yil
5. I.Karimov. Xalollik va fidoyilik – faoliyatimizning asosiy me`zoni bulsin. Toshkent «Uzbekiston» 1994 yil.
6. I.Karimov. Yuksak malakali Mutaxassislar - tarakkiyot omili. Toshkent «Uzbekiston» 1995 yil.
7. Barkamol avdod Uzbekiston tarakkiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
8. Umumiy urta ta`limning Davlat ta`lim standarti va ukuv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
9. L.P.Matveev Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya kul`tuры M «Prosvещenie» 1990 yil
10. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya M.«Prosvещenie» 1990 yil.