

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**Z.M.BOBUR NOMLI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKUL`TETI
JISMONIY TARBIVANING NAZARIY ASOSLARI KAFEDRASI**

**Sport mashg'ulotlarini tashkil etish nazariyasi va metodikasi
MAVZUSIdagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat ta'lim
yo'nalishi, 4-bosqich talabasi Salimov Dilmurod
ILMIY RAHBAR: Ibragimov X

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI KAFEDRADAN
DASTLABKI HIMOVADAN O'TDI.**

___ sonli bayonnomasi « ___ » _____ 2015 yil

Andijon 2015

MUNDARIJA

№

Mavzusi

Bet

1	KIRISH	1
2	1.BOB. TADQIQOT MUAMMOSI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI	4
3	1.1. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, maxsus atamalari	4
4	1.2. Sport mashg‘ulotini tashkil etish uslubiyoti	11
5	1.3. Sport mashg‘ulotlarining uslublari	19
6	2.BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFASI VA ILMIY TADQIQOT ISHLARINING BORISHI	23
7	2.1. Sport mashg‘ulotlarining vositalari	23
8	2.2. Sport mashg‘ulotlarining organizmga ta’siri	32
9	XULOSA	44
10	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	48
11	ILOVALAR	49

Mavzu: Jismoniy tarbiyaning ta’lim ta’moyillarini takomillashtirish

R e j a
KIRISH

ASOSIY QISM

I. BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFASI VA ILMIY TADQIQOT ISHLARINING BORISHI

- 1.1. Jismoniy tarbiya tizimida har tomonlama ta'lim va tarbiya berish tamoyillari
- 1.2. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta'lim tamoyillarining ahamiyati

2. BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYANING ASOSIY SHAKLI JISMONIY TARBIYA DARSLARI

- 2.1. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonlarini tashkil etishning uslublari
- 2.2. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning pedagogik asoslari

XULOSA

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

ILOVALAR

Kirish

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi. Mustaqillik davrlarida o'zbek sportchilari dunyo xalqaro musobaqalari va jahon birinchiliklarida hamda olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishib kelmoqdalar. Sportchilarimizning xalqaro maydonlarda ko'rsatayotgan yutuqlariga qarab shohsupaning eng yuqori o'rinlari nasib etmoqda. Jahonga mamlakatlarni dovrug'ini ketgazguvchi omillardan biri jismoniy madaniyat va sportdagi yutuqlari hisoblanadi. Albatta bu natijalarga erishish uchun sportchilarimizdan katta masuliyat va matonat talab qilinadi. Jamiyatimizda yosh sportchilarni tayorlash, zamonaviy sport inshootlarini barpo etish va mamlakatimizda ko'plab xalqaro musobaqalar o'tkazishga katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston xalqaro sport uyushmalariga a'zo bo'lib xalqaro musobaqalar, olimpiada o'yinlarida teng xuquqli raqib sifatida ishtirok etib kelmoqda. Mamlakatimiz sport uyushmalariga a'zo bo'lib, Poytaxtimiz Toshkent shahrida Respublikamizning Milliy Olimpiada Qo'mitasi tashkil topgan, yaqin kelajakda mamlakatimiz yozgi olimpiada o'yinlarini o'tkazishni maqsad qilgan holda jahon andozasi talablariga to'liq javob bera oladigan sport inshootlari qurilishlarni jadallik bilan olib bormoqda.

Sportchilarni tayorlash hamda yuqori malakali sportchilarni etishtirish tizimida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini ommaviylashtirishga katta e'tibor berilmoqda.

Mamlakatimizda sportchilarni tayyorlashga moslashtirilgan oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari faoliyatlari kengaytirilmoqda. Mamlakatimizda mingdan ortiq sport klublari, sport saroylari va yuzlab bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasiga moslashtirilgan sport maktablari faoliyat ko'rsatmoqdalar. Bu o'quv yurtlardan yuqori malakali sport ustalari va sport murabbiylari hamda jahon miqyosidagi sportchilar etishib chiqmoqdalar. Bu o'ziga xos katta tizim bo'lib, minglab sportchilarni, trenerlarni, murabbiy o'qituvchilarni va sportga aloqador boshqa soha kishilarini o'z ichiga oladi. Ushbu tizimning asosiy vazifasi jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, xalqaro musobaqalarda O'zbekiston shanini munosib himoya qiladigan, mamlakatimiz va xalqimiz dovrug'ini dunyoga keng yoyadigan, xar taraflama jismonan etuk va aqlan teran bo'lgan yuqori malakali sportchilarni hamda sport mutaxassislarni tayyorlashdan iboratdir.

Sport mashg'ulotlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonlari sportchilarni sport musobaqalarda yuksak natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri bo'lib hisoblanadi. Sportchilarni sport turlariga muvofiq umumiy va maxsus tayyorgarliklarini zamonaviy uslublar yordamida takomillashtirish hozirgi sport olamidagi eng dolzarb masalalardan biridir.

Ilmiy izlanishning maqsad va vazifalari: ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarini takomillashtirish ularning yosh avlodni jismonan barkamol inson qilib tarbiyalashdagi ahamiyatini ortirish. Bitiruv malakaviy ishnida ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarini jarayonlar o'rganilib tahlil etiladi.

Mavzuning o'rganilish darajasining qiyosiy tahlili: Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda quyidagi ilmiy tadqiqot ishlari o'tkazildi. Adabiyotlar, darsliklar, ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalar hamda Internet materiallarini o'rganish. Tekshiriluvchilar jismoniy va texnik, taktik tayyorgarliklarini baholash va nazorat qilish. Pedagogik nazorat, amaliy sinov-nazorat me'yorlari, testlar o'tkazish, suhbatlar, anketalar, uchrashuvlar tashkil etildi. Kundalik yurgizildi. Natijalar qayd etildi. Tibbiy ko'rik davomida tana vazni, bo'y va tana qismlari uzunligini o'lchash, bilak muskullari kuchini dinamometrlarda, bel muskullari kuchini stanometrda, o'pka tiriklik sig'imini spirometrda o'lchash, ko'krak qafasi aylanasini nafas olganda, nafas chiqarganda va tinch holatda o'lchash, yurak urishlarini tinch holatda va jismoniy yuklamadan so'ng va dam olgandan keyin o'lchash o'tkazildi. Tibbiy varaqalar tayyorlandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Bitiruv malakaviy ishida olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarining natijalari xamda xulosalardan SHaxrixon tumani 40-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida jismoniy tarbiya, sport – sog'lomlashtirish tadbirlarining tashkil etishda keng foydalanish mumkin. Shunindek bolalar sportini rivojlantirish va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng tashviqot qilish ishlarida dissertatsiya mavzusi bo'yicha qilingan ishlarga asoslanish mumkin.

Tadqiqot predmeti va ob'ekti: Bitiruv malakaviy ishining ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari Shaxrixon tumani 40-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining 90 dan ortiq o'quvchilarining jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish jarayonlari o'rganilgan.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati: Bitiruv malakaviy ishi mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarining natijalari bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha tashkil etiladigan tadbirlarda keng foydalaniladi. Ishlab chiqilgan uslubiy va ilmiy tavsiyalar yosh avlodni jismoniy barkamol va ma'naviy etuk qilib tarbiyalash xamda ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot va tashviqot qilish, sog'lom avlod tarbiyasida sport mashg'ulotlarini muhim vazifalarini tahlil etishda keng foydalanish mumkin.

ASOSIY QISIM

I.BOB. TADQIQOT MUAMMOSI BO‘YICHA ADABIYOTLAR

TAHLILI

1.1. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo‘lib, yangidan ajralib chiqqan fandır.

Sport nazariyasi fani sport mashg‘ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyati hamda unga ta‘sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o‘rganadi.

Sport nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi; sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligini, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg‘ulotlari tizimi, sport ko‘rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va hajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi o‘rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo‘lmaydi.

Sport – qisqa ma‘noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma‘noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyati asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - ko‘rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o‘ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo‘lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko‘rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi – kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ‘ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob‘ektiv baho berishdir.

Sport harakati- ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo‘lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topish uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi.

O'zbekistonda sport harakati-g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlardan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi – professional sportini yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishni oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy – pedagogik faoliyatlarga bo'linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib etish, sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamaları kiradi.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omili jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy- metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan o'qshib olib borishni hisobga oladi.

Ushbu atamalarin ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlanishni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizimni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

- *sport mashg'ulotlari* pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“Sport mashg'ulotlari” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

“Sportchini tayyorlash” – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashguloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada “*mashq bilan chiniqqanlik*”, “*tayyorgarlik*”, “*sport formasida bo'lishlik*” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “*Mashq bilan chiniqqanlik*” tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik, funktsional va morfologik moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular umumiy va maxsus turga bo'linadi.

“Mashq bilan chiniqqanlik” – mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

“Tayyorgardik darajasi” atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada ekanligini ko'rsatadi.

“Sport mashg'ulotlari tizimi” - bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarini tamoyillarini, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

“Sport ko'rsatkichlari” - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi.

“Sport natijalari” – sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

“Sportchining tasnifi” - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

O‘zbekiston Respublikasida “*yagona sport tasnifi*” mavjud bo‘lib har to‘rt yilda o‘zgarib turadi. Sportni ijtimoiy hodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma’naviy kamolotiga ham kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi sub’ektiv omili deb hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha jamiyatda ko‘rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyati davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo‘lib o‘tishini o‘rganadi va tadbiq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi.

Bu oqibatlar majmui, sport bilan shug‘ullangan xar bir jamoa a’zosi, xar bir ijtimoiy guruh uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishni aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

-aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalariga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta’siri;

-jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

-har bir jamiyat a’zosining ruhan va jismonan sog‘lom bo‘lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida xar tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman, ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, hayotda tutgan o‘rniga sportning tarbiya, ta’lim va sog‘lomlashtirishga qaratilgan ta’sirining amaliy natijasi;

-mashg‘ulotdan bo‘sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

-ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilishning samaradorligi;

-xalqaro sport harakatlari va olimpiya o‘yinlarining rivojlanishiga. turli mamlakat xalqlari o‘rtasida tinchlik-totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga,

keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorligiga bog'liqdir. Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalarni bundan ham ko'paya boradi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga mahsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, hayotiy ko'nikma va malakalarining shakllanishiga yordam beradi, ma'naviy ahloqiy va aqliy o'sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi, insonlarda o'zaro xurmat, do'stlik inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o'zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, bayrambinallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko'ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari, dam olish, jo'shqin xordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib hisoblanadi.

Nazariya deganda, asosan u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Nazariya – ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar tushuncha va funktsiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini xaqiqiyli sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir – biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalarini va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi-fan sifatida anglab etish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatini o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

“*sport nazariyasi*” ni ko‘p funktsionalli jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy madaniyat instituti va jismoniy tarbiya fakul’tetlariga mo‘ljallangan o‘quv dasturidagi hajmi bo‘yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo‘yicha o‘quv predmetidir.

Sport nazariyasi- gepotezo-deduktiv yoki induktiv- deduktiv nazariyasi turiga kirib, bu ma’lum tizim va emperik, amaliy-tajriba holatini logik bog‘liqligiga ega.

Sport nazariyasi-bir-biri bilan bog‘langan, predmet va hodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy funktsiyalari ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bunday tashqari amaliy va metadologik funktsiyalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quydagi elementar tuzilishlar ajratiladi.

1. Daslabki emperik asoslari, tajriba yo‘li bilan - bu sport faoliyati to‘g‘risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muhtoj ma’lumotlardir.

2. Daslabki nazariy asoslari quydagi tarkibiy qismlarga ega.

- ko‘p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini onglab etishi va amaliy qayta tuzilishida aniq haqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushiniladi, bu esa onglab etgan maqsadni o‘z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma’lumotlardir.

3. Daslabki logik asoslari- sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u hodisa va predmetlar hususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo‘lgan bilimni ham ko‘rsatadi.

4. O‘zining nazariy qismi – bajarilgan mashqlardan yig‘ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish va tasdiqlashni o‘z ichiga oladi.

SHunday qilib sport nazariyasi – bu sport ahamiyati to‘g‘risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo‘yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimdir.

Sportda dam olishni tashkil qilish sohasida yoki organizmni maxsus qayta tiklash tizimida, charchashga qarshi kurash omili sifatida, emotsional talablarni

qondirishda va organizmni vaqtincha yo‘qotgan funktsional imkoniyatlarini qayta tiklashda ko‘proq ishlatiladi.

Sportning funktsiyalari

- Informatsiya funktsiyasi
- Bilish funktsiyasi
- Ma’rifat funktsiyasi
- Bashorat qilish evrestik funktsiyasi
- Aql-idroq, zakovat funktsiyasi.

Sport turlarining tasnifi.

Bugungi zamonaviy sportning juda ko‘p mustaqil turlari paydo bo‘ldiki, ularning har qaysisi o‘zining musobaqa shakli, maxsus harakat tarkibi, bellashuv qoidalari va musobaqa faoliyatiga baxo berish usuli bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.

Matveev L.P.(1977)- sport turlarini harakat faoliyatiga qarab **5** guruxga bo‘lgan:

Birinchi gurux – sportning bu turi jismoniy sifatlarni chegaragacha talab qiladigan sport turlari bo‘lib, sportchini o‘z shaxsiy imkoniyatiga qarab muvafaqqiyat qozonishi mumkin (boks, gimnastika, kurash, sport uyinlari, engil atletika va boshqalar);

Ikkinchi gurux-yuruvchi texnik vositalarni boshqarish bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlari (mototsikl, avtomobil, tayera, yaxta va boshkalar);bunday turda sport natijasi uzi yuruvchi texnik vositalariga, xam ularni boshqarish qobiliyatiga ega bo‘ladi;

Uchinchi gurux-maxsus qurollar (miltiq, kamon va boshqalar)dan qat’iy cheklangan shart bilan nishonga tekkizuvchi sport turlari;

Turtinchi gurux-model-konstruktorlik faoliyatini uzaro takkoshlash turlari (aviamodel, avtomodel va kabilardagi faoliyatlar);

Beshinchi gurux-sportning abstrakt-qantikiy yul bilan galaba qozonish turi(shaxmat, damka);

Yozgi va kishki olimpiya uyinlari dasturiga kiritilgan sport turlari boshqa hislatlarga kura guruxlarga birlashtiriladi.

1-gurux-davriy xarakterdagi xarakat faoliyati bilan bog‘liq sport turlari suzish, eshkak eshish, engil atletika, velosport va boshqalar;

2-gurux-asosan tezkorlik-kuch sifatlarini namoyon etishni talab etuvchi sport turlari sakrash, uloktirish, ogir atletika;

3-gurux-asosan xarakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog‘liq sport turlari-sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, batut, figurali uchi shu va boshqalar;

4-gurux-yakkakurash, boks, kurash (barcha turlari), qilichbozlik va boshkalar;

5-gurux-sport uyinlari futbol, xokkey, basketbol, voleybol, suv polasi va boshkalar.

6-gurux-kupkurash changi ikki kurashi, engil atletika kupkurashi, zamonaviy beshkurash va boshkalar.

1.2.Sport mashg‘ulotini tashkil etish uslubiyoti

Sport trenirovkasi pedagogik xodisa bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiyaning “sport ordasi” sport vositasida amalga oshiriladigan jarayondir. Sport trenirovkasi termini bilan bir qatorda “sportchining tayyorlash” termini ham qo‘llaniladi. Bularning tushunchasi bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas. Sportchini tayyorlash kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksak ko‘rsatkichlarda erishishga tayyor bo‘lish va buni oshira borishni ta‘minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Sport trenirovkasida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, sportchining sport – texnika, taktik va ma‘naviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko‘p o‘rin olgandir.

Umuman sport – trenirovkasi va sportni tayyorlash biologik va psixologik o‘zgarishlarning murakkab kompleksini yuzaga keltirib, natijada mashq ko‘rganlik, tayyorgarlik, sport formasida bo‘lishlik darajasi yaxshilanishiga olib keladi. Mashq ko‘rganlik tushunchasi, odatda, trenirovka ta‘siri ostida sportchi organizmida sodir bo‘ladigan hamda uning ish qobiliyatini oshirishda o‘z ifodasini topadigan biologik moslashuv o‘zgarishlari ma‘nosida anglanadi. Sportchi qancha yaxshi mashq ko‘rgan

bo'lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Mashq ko'rganlik trenirovka vositasida organizmni jismoniy faoliyatga moslashganlik darajasidir.

Umumiy mashq ko'rganlik bilan maxsus mashq ko'rganlik farqlanadi. Maxsus mashq ko'rganlik sport turi maxsus talablariga sportchi organizmini moslashganlik darajasini ifodalaydi. Umumiy mashq ko'rganlik harakat faoliyatini xilma-xil shakllarga moslashganlik holati bilan belgilanadi. Sportchini mashq ko'rganlik va tayyorgarligini sistematik mashg'ulotlarda to'xtovsiz yuksalib turadi. Bu jarayon muayyan tsikl holatida bo'ladi. Har bir yangi tsiklda sport mahoratining qulay davri mavjud bo'lib, bu mahoratga erishishga tayyor ekanlik sport formasi deb ataladi. Shuning uchun sport trenirovkasini sport formasining boshqarish jarayoni deyish mumkin.

Sportchini jismoniy tayyorgarligini sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarini tarbiyalashdir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus bo'ladi. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi sportni o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Sportchini umumiy jismoniy tayyorgarligi sport turi uchun xos bo'lmagan, lekin sportda muvoffaqiyatga erishish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash hisoblanadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida jismoniy tarbiya vositalari jismoniy mashqlar va tabiat omillari hamda gigienik talablardan foydalaniladi. Bunda maxsus jismoniy mashqlar asosiy o'rin tutadi. Sportchining texnik tayyorgarligi sportda baxs yuritish vositasi yoki trenirovka vositasi bo'lib, qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rganishga aytiladi. Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida sportchi tanlagan sport turi texnikasini o'rganadi va sport bo'yicha ixtisoslashishga aloqador harakatlarning qonuniyatlarini bilib oladi.

Sportchining taktik tayyorgarligi.

Texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi. Sport taktikasini qisqa qilib sportda baxslashish san'ati deb ta'riflash mumkin. Sport taktikasi sportchini imkoniyatlarini,

raqiblarni xususiyatlarini hamda musobaqaning konkret shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda maqsadga muvofiq qatnashishdir.

Sportchining ma'naviy iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya iroda tarbiyalash jarayonidir. Sportchining ma'naviy iroda tayyorgarligi jarayonida hal etiladigan vazifalar, avvalo, faoliyat yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushunishdan iboratdir. Sport iroda sifatlarini to'la namoyon etishni talab etadigan mardonavor, ko'pincha, xato beshafqat faoliyat turidir. Umumiy va maxsus iroda tayyorgarligini bir-biridan farq qiladi. Iroda tayyorgarligi jarayonida bajariladigan maxsus vazifalarni eng muhimlaridan biri bevosita musobaqalarda beriladigan ko'rsatmalarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish, musobaqalar davomida paydo bo'ladigan salbiy emotsiyalarni engib o'tish va sportchilarni psixik holatini boshqarish imkoniyatini ta'minlashdir. Sport faoliyatidagi ongli intizomni, do'stlik, jamoatchilik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik va boshqa axloqiy xis-tuyg'ular va sifatlarni tarbiyalash uchun g'oyat katta imkoniyatlar yaratadi.

Sportchining nazariy tayyorgarligining taktik, texnik va boshqa turlari bilan aloqada sportchi uchun zarur bo'lgan bilimlarning shunday keng doirasi mavjudki, ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarining hech biriga kirmaydi. Ana shu bilimlarni o'zlashtirib olish nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi. Sportchining nazariy tayyorgarligi, asosan aqliy ma'lumot olish, mustaqil muomalaga xarakterli bo'lgan shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita sport trenirovkalarida texnik, taktik ma'naviy iroda va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlarning bir ko'rinishi sifatida bo'ladi.

Sport trenirovkasi vositalari sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat:

1. Tanlangan musobaqa mashqlari.
2. Maxsus tayyorlov mashqlari.
3. Umumiy tayyorlov mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyati bo'lib, sportga ixtisoslash hisoblanadi va mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa shartlariga to'la

muvofig holda bajariladi. Maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, shuningdek, qobiliyat namoyon etish shakl va xarakteri jihatdan ularga o'xshash harakat va holatlarni nimaga ko'proq xizmat qilishiga qarab, yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar bo'lishi mumkin. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ko'proq harakat shakli texnikasini egallashga qaratilgan bo'ladi.

Rivojlantiruvchi mashqlar esa funktsional imkoniyatlarni taraqqiy ettirishga qaratilgan bo'ladi. Umumiy tayyorlov mashqlari sportchini umumiy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar sifatida hilma-xil mashqlardan foydalanish mumkin. Hozirgi paytda quyidagilar eng ko'p tarqalgandir. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda o'rtacha va o'zgaruvchan intensivlik bilan uzoq vaqt yugurish kross tayyorgarligi va shunga o'xshash mashqlar chaqqonlik tarbiyalashda: sport gimnastikasi, akrobatika, harakatli va sport o'yinlari.

Kuchni tarbiyalashda o'z o'rnini vazni og'irliliklari va shirigini qarshiliklari bilan mashqlar va rezina espanderlar bilan mashqlar samarali bo'ladi.

Tezkorlikni tarbiyalashda qisqa masofaga yugurishlar va makkisimon yugurish mashqlari qo'llaniladi.

Egiluvchanlikni orttirishda maxsus mashqlardan aktiv va passiv egiluvchanlik harakatlaridan foydalaniladi.

Sport trenirovkasi uslublari aslida belgilangan sport natijalariga erishishni ta'minlash uchun trenirovka vositalaridan foydalanishning xilma-xil usullari demakdir. Sport trenirovkasining asosiy uslubiy jihati sportchidagi harakat malakalarini takomillashtirishga va jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublardan iborat. Bunda qat'iy ravishda reglamentlab qo'yilgan mashq uslublari birinchi darajali ahamiyatga ega. Bular quyidagilardan iborat: to'liq, qat'iy va ekstremal, interval bilan dam olib bajariladigan takroriy mashq uslubi, o'zgaruvchan mashq uslubi, takroriy o'zgaruvchan mashq uslubi, ko'p seriyali, intervalli mashq uslubi va xokazolar. Shu bilan birga o'yin uslubidan va ayniqsa, musobaqa uslubidan ham foydalaniladi.

Sport trenirovkasi jarayonida mashgʻulot uyushtirishni asosiy shakli trenirovka darsi boʻlib, u jismoniy mashq mashgʻulotlarini tashkil etishning umumiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda uyushtiriladi. Jismoniy tarbiya sohasidagi har bir dars singari trenirovka darsi ham uch qismdan, yaʼni kirish – tayyorlov qismi, asosiy qism, yakuniy qismdan iborat boʻladi. Bu qismlarni konkret xarakteristikasi sportning har bir turi boʻyicha oʻtkaziladigan mashgʻulot mazmunining oʻziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Sport amaliyotida trenirovka darslaridan tashqari jismoniy mashqlar bilan qoʻshimcha mustaqil magʻulotlar oʻtkazish ham keng tarqalgandir. Ular, odatda, qisqartirilgan razminkadan, xususiy vazifalarni hal etadigan mashqlardan uncha katta boʻlmagan yakunlovchi qismdan iborat boʻladi. Bu turdagi mashgʻulotlar koʻpincha, ertalabki soatlarda oʻtkaziladi va ular trenirovka funksiyalari bilan bir qator ertalabki gigienik gimnastika rolini ham bajaradilar.

Sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarliklari

Sport trenirovkasi pedagogik xodisa boʻlib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yoʻnaltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiyani “sport orqali, sport vositasida amalga oshiriladigan jarayonidir. “Sport trenirovkasi” termini bilan bir qatorda “sportchini tayyorlash” termini ham qoʻllaniladi. Bularning tushunchasi bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas. Sportchini tayyorlash-kengroq tushuncha boʻlib, u sportda yuksak koʻrsatkichlarga erishish tayyor boʻlish va buni oshira borishini taʼminlovchi barcha vositalardan foydalanishni oʻz ichiga oladi.

Sport trenirovkasida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, sportchining sport-texnik, taktik va maʼnaviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng koʻp oʻrin olgandir.

Umuman sport trenirovkasi va sportchini tayyorgarlik, biologik va psixologik uzgarishlarni murakkab kompleksini yuzaga keltirib, natijada mashq koʻrganlik, tayyorgarlik, sport formasida boʻlishlik darajasi yaxshilanishga olib keladi.

“Mashq ko‘rganlik” tushunchasi odatda trenirovka ta’siri ostida sporti organizmida sodir bo‘ladigan hamda uning ish qobiliyati ortishida o‘z ifodasini topadigan biologik moslashuv o‘zgarishlari ma’nosida angladi. Sportchi qanchalik yaxshi mashq ko‘rgan bo‘lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi.

Mashq ko‘rganlik trenirovka vositasida organizmni jismoniy faoliyatga moslashganlik darajasidir.

Umumiy mashq ko‘rganlik bilan maxsus mashq ko‘rganlik farqlanadi. Maxsus mashq ko‘rganlik sport turi maxsus talablariga sportchi organizmini moslashganlik darajasini ifodalaydi. Umumiy mashq ko‘rganlik harakat faoliyatining xilma-xil shakllariga moslashganlik holati bilan belgilanadi.

Sportchini mashq ko‘rganlik va tayyorgarlik sistematik mashg‘ulotlarda to‘xtovsiz yuksalib turadi. Bu jarayon muayyan tsiklda bo‘ladi. Har bir yangi tsiklda sport mahoratini qulay davri mavjud bo‘lib, bu mahoratga erishishga tayyor ekanlik sport formasi deb ataladi. Shuning uchun sport trenirovkasini sport formasining boshqarish jarayoni deyish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik

Sportchini jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy fazilatlarini, qobiliyatlarni tarbiyalashdir. Jismoniy tayyorgarlik organizmni umumiy jismoniy rivojlantirish, mustahkamlashishi va chiniqishi bilan bog‘liqdir. Jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo‘ladi. Sportchini maxsus jismoniy tayyorgarligi sportning o‘ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Sportchini umumiy jismoniy tayyorgarligi sport turi uchun xos bo‘lmagan lekin sportda muvaffaqiyatga erishishi uchun ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash hisoblanadi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida jismoniy tarbiya vositalari jismoniy mashqlar va tabiat omillari hamda gigienik talablardan foydalaniladi.

Texnik va taktik tayyorgarlik

Sportchining texnik tayyorgarligi sifatida baxs yuritish vositasi yoki trenirovka vositasi bo‘lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o‘rganishga aytiladi. Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida sportchi tanlangan sport turi texnikasini o‘rganadi va sport bo‘yicha ixtisoslanishiga aloqador harakatlarning qonuniyatlarini bilib oladi.

Sportchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Taktik tayyorgarlik ularni qo‘llash sanoatiga o‘rgatadi. Sport taktikasini qisqa qilib sportda baholashish sanoati deb ta’riflash mumkin. Sport taktikasi, sportning imkoniyatlarini, raqibini xususiyatlarini hamda musobaqaning konkret shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda maqsadga muvofiq qatnashishdir.

Ma’naviy – iroda tayyorgarligi

Sportchini ma’naviy-iroda tayyorgarligi o‘zining pedagogik mohiyati jihatdan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya irodani tarbiyalash jarayonidir.

Sportchining ma’naviy-iroda tayyorgarligi o‘zining pedagogik vazifalari, avvalo faoliyat yuzaga chiqariladigan sabablari to‘g‘ri tushunishdan iborat.

Sport-iroda sifatlarini to‘la namoyon etishni talab etadigan mardonavor ko‘pincha, xatto beshavqat faoliyat turidir. Umumiy va maxsus iroda tayyorgarligini bir-biridan farq qilinadi.

Iroda tayyorgarligi jarayonida bajariladigan maxsus vazifalarning eng muhimlaridan biri-bevosita musobaqa uchun beriladigan ko‘rsatmalarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish musobaqalar davomida paydo bo‘ladigan salbiy emotsiyalarni engib o‘tish va sportchilarinng psixik holatini boshqarish imkoniyatini ta’minlashdir. Sport faoliyatida sharoit ham ongli intizomni do‘stlik, jamoatchilik, vatanparvarlik mehnatsevarlik va boshqa ahloqiy his-tuyg‘ular va sifatlarni tarbiyalash uchun g‘oyat katta imkoniyatlar yaratadi.

Nazariy tayyorgarlik

Nazariy sportchi tayyorgarligining taktik, texnik va boshqa turlari bilan aloqada, sportchi uchun zarur bo'lgan bilimlarni shunday keng doirasi mavjudki ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarni hech biriga kirmaydi. Ana shu bilimlarni o'zlashtirib olish nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi.

Sportchini nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma'lumot olish va mustaqil muomala xarakterli bo'lgan shakllarda olib boriladi.

Nazariy tayyorgarlik bevosita sport trenirovkalarida texnik, taktik ma'naviy iroda va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlar bilan bir ko'rinishi sifatida bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida sport trenirovkasi, sportchi formasi mashq ko'rganlik, sportchining jismoniy texnik taktik, ma'naviy-iroda nazariy tayyorgarligi qonuniyatlari ta'riflanadi. Sport trenirovkasining pedagogik mohiyati sportchilarni sport turlari bilan shug'ullanishini yosh va jins xususiyatlari taxlil etiladi. Amalda trenirovka mashg'ulotlarini tahlil etish, trenirovka ta'sirlarining turlari, trenirovka yuklamalarini me'yorlash bo'yicha o'rganiladi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarligini mazmunini tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi. Maxsus tayyorgarlikni mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlari bog'liq bo'ladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligining har-xil nisbati ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir konkret holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq.

Mashg'ulotlar davomida sport trenirovkasining vositalaridan jismoniy mashqlar turlari, tabiat omillari o'yinlar va musobaqalar ta'riflanadi. Trenirovka vositalaridan foydalanish tartib qoidalari va shart-sharoitlari keng yoritiladi. Sport trenirovkasi qonuniyatlaridan "Yuksak natijalarga erishish" tayyorgarliklari

izohlanadi. Sport trenirovkasining uslublari va trenirovka mashg'ulotlarni tashkil etish trenirovka mashg'ulotlari shakllari tushuniladi.

Amalda sport to'garaklari faoliyatini nazorat qilib, trenirovkalarni tashkil etish uslublari, trenirovka mashg'ulotlari shakllari pedagogik amaliyotda o'rganiladi. Tahlil etish natijalari qayd qilib xulosalar keltiriladi.

1.3. Sport mashg'ulotlarining uslublari

Sport trenirovkasi metodlari. Yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti metodlariga kiradi.

Harakat faoliyatiga o'rgatish metodlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga ma'lumdir. Bu erda ularni sport mashg'ulotiga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

Sport mashg'ulotiga belgilangan vazifalarga ko'ra, qat'iy reglamentlangan mashq usullari turli xil variantlarda qo'llaniladi.

Harakat faoliyatini ibtidoiy o'zlashtirish bu harakatlarni amaliy o'zlashtirish usullaridan boshqa narsa emas.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo'llaniladi.

Harakat sifatlarini va organizmning funktsiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli, navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish, uzluksiz mashq qilish, dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz qo'llaniladi va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo'llaniladi.

Bir metodning o'zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin, ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirishi mumkin.

Qat'iy reglamentlangan metoddan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin metodi, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashni tashkiliy-metodik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati. Ikkinchi bosqichda tayyorgarlikning turli vositalarini qo'llashning o'рни va xarakteri quyidagi qonuniyatlar bilan belgilanadi.

Birinchidan, maxsus mashg'ulot omili qanchalik tez-tez va kuchli, albatta, ma'lum fiziologik me'yorlarda ta'sir ko'rsatsa, mashq bilan chiniqqanlik rivojining darajasi xam shunchalik yuqori bo'ladi.

Ikkinchidan, mashq bilan chiniqqanlik o'sib borgan sari, uning turli xarakterdagi mashqlardan foydalanishga o'tish darajasi, aftidan, kamayib ketadi va bu o'tish ko'proq tanlanadigan bo'la boradi.

Uchinchidan, salbiy ta'sir ko'rsatuvchi hodisalar bo'lmas, shartli refleks aloqalarining xar qanday tizimi tez va engil o'rnatiladigan bo'ladi; mazkur tizimni tashkil etish qanchalik murakkab va nozik bo'lsa, uning noadekvativ ta'sirlarga boshlang'ich chidamliligi shunchalik kam bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda bu qonuniyatlardan maxsus mashq bilan chiniqqanlik tez yuksalishini ta'minlash va sport formasining komponentlari o'rtasida o'zaro nozik aloqalarni yo'lga qo'yish uchun foydalaniladi. Bu avvalo tanlangan musobaqa mashqlaridan va ularga juda yaqin bo'lgan maxsus-tayyorlov mashqlaridan ancha kengroq foydalanishda o'z ifodasini topadi. Tayyorlov davri tugallana borgan sari ular tobora ko'proq o'rin oladi va mashg'ulotning boshqa vositalarini qo'llashga yanada kuchliroq ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchi bosqichda ma'lum maxsus-tayyorlov mashqlari musobaqa mashqlari bilan "yaqinlashgandek" bo'ladi.

Bu “yaqinlashish” ikki asosiy yo‘ldan boradi. Xususiyl harakatlarni yoki musobaqa mashqlarining ayrim funktsional xususiyatlarini o‘z ichiga olgan mashqlardan asta-sekin sport musobaqalaridagi yaxlit faoliyatga o‘tish yo‘lidan, masalan, gimnastika kombinatsiyalar elementlaridan birikmalarga, keyin esa kombinatsiyalarning o‘ziga o‘tish; tanlangan masofa bo‘laklarini qayta-qayta yugurib o‘tishdanbutun masofani yaxlit yugurib o‘tishga;

Ma’lum guruh mashqlarining uzunligini bir qadar qisqartirish va intensivligini oshirish yo‘lidan, aytaylik, tezlikni oshirib, musobaqadagidan uzun mashg‘ulot masofasi uzunligini kamaytirish.

Sport turlarining spetsifikasiga qarab ”*yaqinlashtirish*” ning boshqa usullari xam qo‘llaniladi. Biroq ularning moxiyati bir-maxsus tayyorlov mashqlarini tanlangan sport turi xususiyatlariga mumkin qadar yaqinlashtirish. Biroq bu maxsus –tayyorlov mashqlarini umuman musobaqa mashqlari bilan almashtirishga intilish kerak degan ma’noni bildirmaydi. U holda sportchiga zarur bo‘lgan ayrim fazilatlar va malakalarga maqsadga qat’iy muvofiq ravishda ta’sir ko‘rsatish imkoniyati qolmay, mashg‘ulotning samaradorligi pasayib ketgan bo‘lar edi.

Mashg‘ulot uslubiyatida xam ana shunday o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Tanlangan sport turi spetsifikasiga ko‘proq muvofiq keladigan uslublar tanlab olinadi. Sportning mazkur imkoniyatlarga oshirilgan talablar qo‘yuvchi uslublarga, masalan, o‘rtacha distantsiyaga yuguruvchilarda dam olish intervali qat’iy va kamayib boradigan intervalli mashg‘ulot tipidagi uslublarga: og‘ir atletikachilarda esa, chegaraga yaqin va chegara oraliqlar bilan bajariladigan takroriy o‘sib boruvchi mashqlar uslubiga ancha ko‘p o‘rin beriladi. Musobaqa uslubining roli ham ortadi.

Musobaqa uslublaridan dastlab asosan tayyorlov mashqlari negizida, shu jumladan, sportning tanlangan turiga qo‘shimcha yoki uning bir qismini tashkil etuvchi sport turi materiali sifatida foydalaniladi. Masalan, engil atletikachilar dastlab asosiy musobaqa masofalaridan qisqa masofaga yoki aksincha, undan uzunroq musobaqa masofasiga yuguradilar, ko‘p kurashchilar esa, dastlab ayrim turlarda musobaqalashadilar. Tayyorlov davrining oxiriga yaqinlashgan sari tanlangan sport turi bo‘yicha tobora ko‘proq musobaqalashadilar. Biroq xali xam bu mashqlar

mashg'ulot xarakterida bo'lishi kerak. Bu erda taqvim musobaqalarida ishtirok etish rejali tayyorgarlik ko'rishni buzmay, bo'lajak asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish vositalaridan biri sifatida xizmat qilishi kerak.

Ikkinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik vositalarining tarkibidagi xilma-xillik ancha kamayib qoladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlarining ko'pchiligidan foydalanish xarakteri xam o'zgaradi. Ularning bir qismi stabillashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi, ya'ni endi ular yuksalishdan ham ko'ra ko'proq erishilgan umumiy mashq bilan chiniqqanlik darajasini mustahkamlashni ta'min etadi. Bunga asosan mashq bilan chiniqqanlikning "*bilvosita o'tishi*" mexanizmi bo'yicha tanlangan sport turida kamol topishga yordam beruvchi barcha mashqlarni kiritish kerak, masalan, juda yuksak chidamlilik namoyish etishni talab qiladigan sport turlari bo'yicha ixtisoslashayotganda kuch-quvvat mashqlari yoki kuch-quvvat va tezkorlik-kuchlilik talab qilinadigan sport turlari bo'yicha ixtisoslashayotganda umumiy chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar. Ilgari mashg'ulot ahamiyatiga ega bo'lgan ayrim mashqlar ikkinchi bosqichda ko'proq faol dam olish vositasi sifatida ishlatiladi.

Nihoyat, bir qator umumiy tayyorlov mashqlari ixtisoslashtiriladi. Bu bajariladigan harakatlarning tezligi, kuchi, va boshqa xarakteristikasi tegishlicha o'zgarishida, shuningdek mashq jarayonida yuklama bilan dam olishni me'yorlashda o'z ifodasini topadi. Misol uchun, yuguruvchi-sprinterlar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar, bokschilar mashg'ulotida shtanga bilan bajaradigan mashqlar yorqin ifoda etilgan tezkor kuchlilik xarakteriga ega bo'ladi.

2.BOB. ISHNING MAQSADI, VAZIFASI VA ILMIY TADQIQOT ISHLARINING BORISHI

2.1.SPORT MASHG‘ULOTLARINING VOSITALARI

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatida harakat kuchi yotadi. Sport mashg‘ulotlarining vositalari-sportchini mahoratiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi xar xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg‘ulotlarining vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo‘lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

Umumiy jismoniy tayorgarlik mashqlari harakat faoliyatining vazifalarini hal etish vositalaridir. Harakat kuchi makondagi harakat shakli, harakat va holatlardan iborat bo‘lishi mumkin. Qo‘yilgan vazifalarga ko‘ra harakat kuchi maishiy, mehnat, o‘quv yoki sport xarakterga ega bo‘lishi mumkin.

Agar biz yurib ketayotgan transportga, masalan avtobusga etib chiqib olish uchun yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish maishiy yo‘nalishga ega bo‘ladi.

Agar biz yugurish texnikasini yaxshilash, yoki chidamlilik, tezlikni oshirish maqsadida yugursak unda harakat kuchi sifatidagi yugurish sport yo‘nalishiga ega bo‘ladi.

Shuning uchun xam xar qanday harakat kuchi jismoniy mashq hisoblanavermaydi, faqat ko‘p marta takrorlash yo‘li bilan jismoniy takomillashish yoki sport tayyorgarligi vazifasini xal etuvchilarigina jismoniy mashq doirasiga kirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bir egilish, o‘tirish yoki bir qator harakatlardagi o‘yinlar, gimnastika mashqlaridan iborat bo‘lishi mumkin.

Sport mashqlari harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish yoki sportchining funktsional imkoniyatini oshirishga qaratiladi.

Xar ikkala holatda ham bu sportchiga taqdim etilayotgan ishga moslashish, tanani harakat faoliyatiga ko‘nikishi qonuniyati bo‘yicha amalga oshadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida kishi tanasida ro'y beradigan o'zgarishlar mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashq bajargandan keyin tanada qoladigan o'zgarishlar izli mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Mashg'ulotlar, izli mashq samaralarini ma'lum davrini umumlashtirish yakuniy yoki mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Sport mashklari bilan bog'liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun xam jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Ular shartli ravishda to'rt guruhga bo'linadi: musobaqa mashqlari, umumiy tayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Musobaqa mashqlari xaqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladi, ular harakatlar rejimi, shakliga ko'ra ayrim jihatlari bilan farqlanadi.

Sport turi bo'yicha ixtisoslashuv musobaqa mashqi, sport turining, tanlangan turidan chuqur takomillashtirish yo'nalishi bo'yicha boradi.

Boshqa musobaqa mashqlaridan, sportning boshqa turlari tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajaruvchi qo'shimcha turlar sifatida foydalaniladi.

Musobaqa mashqlari sport mashg'ulotida muhim o'rin tutadi, chunki mazkur sport turi sportchiga qo'yadigan talablar majmuini tiklashga yordam beradi, bu esa maxsus tayyorgarlikni rivojlantiradi. Shu bilan birga mashg'ulot paytidagi musobaqa mashqlarini hajmi mashq jarayonining umumiy hajmiga qaraganda uncha katta bo'lmaydi.

Buni ikki holat bilan tushuntirish mumkin:

-musobaqa mashqlari tanada vujudga keltirilgan funktsional siljishlarning ko'pligi;

-maxsus tayyorgarliksiz, ya'ni natijalarni sifat va miqdor jihatidan o'zgartirmay turib ularni tez-tez qaytarish maqsadga muvofiq emasligini.

Musobaqa mashqlari mashg'ulot paytida, musobaqa sharoitida mavjud bo'lgan turdan bir oz og'ish bilan bajariladi.

Bir xil hollarda og'ish o'rnatilgan musobaqa harakatlarini yaxshilash zaruriyati munosabati bilan yuzaga kelsa, boshqa holatda oldinda turgan musobaqalarda

boʻladigan harakatlarning barcha xususiyatlarini toʻla bajarish imkoniyati boʻlmagan mashgʻulot sharoitida roʻy beradi. Bu yakka kurash va sport oʻyinlari turlariga tegishlidir. Bu turlardagi musobaqa mashqlarining mashgʻulot shakllari yaxshi natija berishi bilan ajralib turadi.

Sport mashgʻulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga boʻlinadi. Asosiy yoʻnalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakllarini egallashga qaratilgan oʻrgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga boʻlinadi.

Umumtayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning bu guruhi sportchining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat boʻladi.

Umumtayyorgarlik mashgʻulotini tashkil etishda, umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda quyidagilarni eʼtiborga olish zarur;

- mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarini keng rivojlanishiga va harakat koʻnikma va malakalarining fondini boyishiga taʼsirining samaradorligini hisobga olish;

- mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarini aks etishini hisobga olish.

Bunda koʻnikma, sifat, mashq bilan chiniqqanlikning maʼlum qoidasini hisobga olish zarur, chunki u mashgʻulot ishlar chogʻida faqat ijobiy koʻnikma va sifatlarinigina emas, balki sportning bu turida yomon taʼsir qiladigan salbiy narsalarni xam bir xilda muvaffaqiyat bilan oʻtkazishni taʼminlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maqsadi va vazifalari.

- texnik tayyorgarlikda qurilish materialini rolini oʻynovchi yordamchi vazifaga ega boʻlgan, musobaqa mashqlari yoki maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishni yaxshilashga yordam beruvchi koʻnikma va malakalarni ijobiy koʻchirish boʻyicha shakllantirish, mustahkamlash yoki takomillashtirish uchun;

- faol dam olish sifatida qoʻllaniladi.

Sport mashgʻulotlarining qoʻshimcha vositalari. Jismoniy mashq oʻz ahamiyatiga koʻra sportchini tayyorlash tizimida asosiy vosita hisoblansa, tabiatning sogʻlomlashtiruvchi kuchlari, quyosh, havo, suv va gigienik omillar shaxsiy va jamoa

gigienasi jismoniy mashqlarning samarali ta'sir etishiga imkon beruvchi ulardan to'g'ri foydalanilganda qo'shimcha vosita sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar tasnifi. Tanlashga qulay bo'lishi uchun jismoniy mashqlar o'zlarining butun bir guruhiga xos bo'lgan umumiy belgiga ko'ra tasniflanadi.

a) mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi

- qo'l mushaklari va elka, bel uchun;
- tana va bo'yin mushaklari uchun;
- oyoq va tos mushaklari uchun;

Bu guruhlar bajarilishiga qarab yanada mayda guruhlarga bo'linadi. Masalan, qo'l kaftlari, boldir mushaklari, tirsak bo'g'imlari.

b) jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahamiyati bo'yicha;

- kuch, tortilish, qo'lni bukib yozish, og'irlik ko'tarish;
- tezkorlik, shiddati;
- tezkor-kuchlilik, sakrash, uloqtirish;
- chidamlilik;
- egiluvchanlik;
- harakat murakkabligi, koordinatsiya;

v) mashqlarning tuzilish belgilari bo'yicha:

- tsiklik turdagi mashqlar;
- atsiklik turdagi mashqlar;
- aralash turdagi mashqlar

g) sport mutaxassisligi va ta'lim vazifalari bo'yicha:

-umumiy rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, umuman xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

-maxsus jismoniy sifatlarni, kuch, tezkorlik, chidamlilik, harakat murakkabligi, egiluvchanlik;

-yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganish va takomillashtirish uchun;

-asosiy sportchi ixtisoslashgan predmeti yoki o'quv dasturidagi ta'lim vazifalari.

Jismoniy mashqlar texnikasi. Sportda mashq bajarish yoki musobaqa faoliyati bu eng avvalo harakat faoliyati bo'lib, uning asosini fikriy faoliyatining tashqi

ko‘rininshi, harakat vazifalarini xal etish usuli sifatidagi harakat holati tashkil etadi. Masalan- to‘siqlardan oshib o‘tish uzoq yoki balandga sakrash nishonga aniq urish yoki uzoqqa uloqtirish. Ammo harakat vazifalarini qanchalik samara bilan bajarishga biz befarq emasmiz. Istiqboldagi izlanish uning texnikasini takomillashtirishning samarali yo‘llarini izlashga yo‘l ochadi.

Sport harakat faoliyatida bajarilayotgan harakatdan muhimlik, qisqalikka intilish, aniqlik turli variatlarni qo‘llashlar hisobiga samaradorlikka va ma’lum natija erishiladi. Bunda sport turining xususiyati hisobga olinadi.

Masalan: tsiklik harakatda texnikaga baho berishda unga kam vaqt kuch sarflanishiga e‘tibor beriladi, bu jismoniy imkoniyatlarni asrab qolishga va yugurish, suzish, velosport, eshgak eshtsh kabilarda masofani o‘tish chog‘ida tezlikni oshirishga imkon beradi

Harakatlarning aniqligiga qaratilgan murakkab majmua mashqlarida tana va qismlari holati, harakat amplitudalari.

-yakkakurash va sport o‘yinlarida musobaqa bellashuvining turli holatlarida belgilanadigan harakatning variatli turg‘unligi.

Sport mashqlar texnikasini shakllanish nuqtai nazaridan harakatlarni o‘rganish jarayoni uslubi namunaviy va xususiy texnikaning belgilaydi.

Sport harakatlarining namunaviy, etallon texnikasi yangi harakatlarga o‘rgatish asosida yotadi. Ammo mashqning egallash jarayonida sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda shaxsiy texnikasi shakllanadi. Shaxsiy texnika aniq, sportchining jismoniy taraqqiyot xususiyatlari va psixomotor sifatlariga moslashtirilgan, namunaviy xislatlardan iborat. Harakat texnikasi muqobil bir tizimga birlashtirilgan egilish, tiklanish, aylanish, bukilish kabi harakatlarning ma’lum tarkibidan iborat bo‘ladi, unda navbatdagi harakat avvalgisiga bog‘liq bo‘lib keyingisiga ta’sir qiladi.

Bir harakatni bajarish butun harakat tizimiga ta’sir etadi.

Masalan: “yugurib kelib oldinga salto qilish” – yuqoriga siltanishni bajarish yaxshi yugurishga, yaxshi tezlikka bog‘liq, siltanishdan keyin uchish balandligi siltanishni to‘g‘ri bajarishga tegishga, uchish balanligi salto bajarishga ulgirishni va

muvaffaqiyatli erga tushirishni ta'minlayli. Murakkab harakatlar texnikasida asosiy va ikkilamchi texnika mavjud. Asosiy texnika – harakatlarning butun tizimi umumiy yo'nalishini belgilaydi.

Masalan yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish, siltanish, uchish va erga qo'nish texnika asosini tashkil etadi.

Ikkilamchi texnika – ayrim harakatlarni bajarish xususiyatlari.

Masalan: langar bilan yuqoriga sakrashda uni joylashtirish xususiyatlari, saltoni bajarishda bosh holati, siltanishda oyoq qo'l holati.

Jismoniy mashqlar texnikasini tahlil qilishda harakatlar tizimi asoslaridan tashqari harakat davri va harakat qismi kabilar belgilanadi. Harakat davrlari jismoniy mashqning texnika asosini tashkil etadi, harakat qismlari esa uni bajarishdagi urinish dinamikasidan iborat bo'ladi. Harakatning tayyorgarlik qismi **vazifalari** – harakatni bajarish uchun urinishni kuchaytirish. Harakatning **asosiy qismi vazifalari** – harakatni bajarishda urinishdan yuqori darajada foydalanish.

Harakatning yaqunlovchi qismi vazifalari - harakatni bajarib urinishini to'xtatish. Sport harakatlari texnikasi tavsifi harakat texnikasiga xos bo'lgan to'rt xususiyatni ko'rsatish mumkin:

I-Fazoviy tavsiflar

Unga quyidagilar tegishli -tana va uning qismlari holati

-harakat yo'nalishi

-harakat amplitudasi yoki troektoriyasi harakat kengligi.

-Tana va uning qismlari holati. Jismoniy mashqlar samaradorligi ko'pincha tana va uning qismlari holati uchun to'g'ri tanlashga bog'liq.

Hususan -mushaklar ishi sharoiti -ichki a'zolar ishi sharoiti -harakat amplitudasi

-harakat yo'nalishi

-tashqi muhit ta'siri

-harakatni ifodaliligi

Harakat amplitudasiga quyidagilar bog'liq:

- kuchni jalb etishning davomiyligi, shunga ko'ra tezlanishni kattaligi,

- mushaklar cho‘zilishi va qisqarishi to‘laligi,
- harakatning ifodaviyligi.

Harakat yo‘nalishiga ishga jalb etilgan mushaklar tarkibi bog‘liq bu mushaklarni mustahkamlash uchun mashqlar tanlashda muhim ahamiyatga ega.

I I. Vaqt tavsifi.

Ularga harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub.

-harakatni davom etish vaqti

Mashqni davom etishi umuman uning tanaga ta’siri, yuklamaning kattaligini belgilaydi, yugurish, arqon bilan sakrash.

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta’sir etishi mumkin.

Masalan: harakatning biror-bir qismidagi egilishni yoki rostlanishning davomiyligi buzilishi butun mashqning bajarilmasligiga sabab bo‘ladi. Saltoni bajarishda guruhlashtirilganidan keyin erta yoki kech ochilishi erga tushishida aniq bo‘lmasligiga olib keladi.

Harakat tezligi vaqt oralig‘ida harakat miqdorini belgilaydi.

Siljish tezligi harakat tezligiga bog‘liq yugurish, suzish, eshkak eshish. Harakat tezligiga yuklamani kattaligi ham bog‘liq.

III Fazoviy vaqt tavsiflari

Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish
- sekinlanish.

IV Dinamik tavsifi

Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o‘zaro aloqasini aks ettiradi.

Bosh ichki kuch- mushakning taranglashuvi

Tashqi kuchlar – og‘irlik, tortish kuchi, ishqalanish kuchi, qarshilik kuchi, tayanch mo‘ljali kuchi.

Misol: og‘ir atletika – og‘irlik kuchi, tayanch mo‘ljali kuchi, markazdan qochish va markazga intilishi kuchi.

-suzish suvning ishqalanish kuchi

- velosport muhitning qarshilik kuchi

V. Ritmik tavsiflar

Harakat ritmi uchun harakatning kuchi, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarning vaqt jihatidan xilma-xil munosabatda bo'lishi bilan xarakterlidir.

Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari

Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Asosiy yo'nalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan xarakat shakllarini egallashga qaratilgan o'rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Umumtayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning bu guruxi sportchining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat bo'ladi.

Umumtayyorgarlik mashg'ulotini tashkil etishda, umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda quyidagilarni e'tiborga olish zarur;

-mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarni keng rivojlanishiga va xarakat ko'nikma va malakalarining fondini boyishiga ta'sirining samaradorligini xisobga olish;

-mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarini aks etishini xisobga olish.

Bunda ko'nikma, sifat, mashq bilan chiniqqanlikning ma'lum qoidasini xisobga olish zarur, chunki u mashg'ulot ishlar chog'ida faqat ijobiy ko'nikma va sifatlarnigina emas, balki sportning bu turida yomon ta'sir qiladigan salbiy narsalarni xam bir xilda muvaffaqiyat bilan o'tkazishni ta'minlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maqsadi va vazifalari.

-texnik tayyorgarlikda qurilish materialini rolini o'ynovchi yordamchi vazifaga ega bo'lgan, musobaqa mashqlari yoki maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishni yaxshilashga yordam beruvchi ko'nikma va malakalarni ijobiy ko'chirish bo'yicha shakllantirish, mustaxkamlash yoki takomillashtirish uchun;

-faol dam olish sifatida qo'llaniladi.

Sport mashg'ulotlarining qo'shimcha vositalari. Jismoniy mashq o'z ahamiyatiga ko'ra sportchini tayyorlash tizimida asosiy vosita xisoblansa, tabiatning

sog'lomlashtiruvchi kuchlari(quyosh, xavo, suv) va gigienik omillar (shaxsiy va jamoa gigienasi) jismoniy mashqlarning samarali ta'sir etishiga imkon beruvchi (ulardan to'g'ri foydalanilganda) qo'shimcha vosita sifatida foydalanigadi.

Jismoniy mashqlar tasnifi.Tanlashga qulay bo'lishi uchun jismoniy mashqlar o'zlarining butun bir guruxiga xos bo'lgan umumiy belgiga ko'ra tasniflanadi.

a) mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi

-qo'l mushaklari va elka, bel uchun;

- tana va bo'yin mushaklari uchun;

-oyoq va tos mushaklari uchun;

Bu guruxlar bajarilishiga qarab yanada mayda guruxlarga bo'linadi.Masalan, qo'l kaftlari, boldir mushaklari, tirsak bo'g'imlari va boshqalar.

b) jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahamiyati bo'yicha;

-kuch(tortilish, qo'lni bukib yozish, og'irlik ko'tarish);

-tezkorlik(shiddati);

-tezkor-kuchlilik(sakrash, uloqtirish);

-chidamlilik;

-egiluvchanlik;

-xarakat murakkabligi(koordinatsiya);

v) mashqlarning tuzilish belgilari bo'yicha:

-tsiklik turdagi mashqlar;

-atsiklik turdagi mashqlar;

-aralash turdagi mashqlar

g) sport mutaxassisligi va ta'lim vazifalari bo'yicha:

-umumiy rivojlantirish, sog'ligini mustaxkamlash, umuman xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

-maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, xarakat murakkabligi, egiluvchanlik);

-yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganish va takomillashtirish uchun;

-asosiy sportchi ixtisoslashgan predmeti yoki o'quv dasturidagi ta'lim vazifalari.

TSiklik turdagi mashqlar:

Davom etishi

-yuqori energiya talab qiladigan mashqlar

20 son.dan

180 zarb.dak

-o'ta yuqori enegiya talab qiladigan mashqlar

20son.dan

160-179 zarb.daq

-katta energiya talab qiladigan mashqlar

5daq-30 daq

140-159 zarb.daq.

-me'yoriy energiya talab qiladigan mashqlar

300 daq ortiq

129-139 zarb. Daq.

Atsiklik turdagi mashqlar:

Yuklamaning jadalligini quyidagicha aniqlash mumkin:

-ma'lum bir vaqta bajarilgan mashqlar soni.

Masalan, gimnastikada 1 daq. Davomida bajarilgan qismlar miqdori;

-ma'lum bir sportchi va u bajarayotgan mashqlar uchun eng kuch sarflash munosabati bilan foizlar o'lchovida(uloqtirish, og'ir atletika);

-yuqori nergiya 90%-100%

-eng yuqori energiya talab qiluvchi 80%-90%

-katta energiya talab qiluvchi 70% -80% ;

-meyoriy energiya talab qiluvchi 60%-70%.

2.2.Sport mashg'ulotlarining organizmga ta'siri.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda inson organizmida bir qator funksional va morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday o'zgarishlar trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etilganda, ovqatlanish va dam olish tartiblarini to'g'ri rejalashtirilganda ijobiy natijalar beradi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda sportchilar sog'ligi va jismoniy rivojlanishi doimo sportchilar tibbiy nazorati muassasasida nazorat qilinadi. Har bir sportchini antrometrik ko'rsatkichlari va somatik ko'rinishlari kuzatib boriladi.

Jismoniy rivojlanish, muskul kuchini ortib borishi, muskul hajmini o'sishi qayd etiladi. Sportchilarni yurak qon tomir sistemasi faoliyati, yurak urishlar chastotasi (E.K.G.) o'pkaning tiriklik sig'imi, qon va ayrim organlari maxsulotlari tarkibi, ter tarkibi o'rganiladi. Shuningdek sportchilarning nerv sistemasi refleks faoliyati tekshirildi. Jismoniy rivojlanish tug'ilgandan 18-20 yoshga qadar evolyutsion jarayon bo'lsa so'ngra involyutsion jarayonga o'tadi. Gavda tuzilishi tana o'lchamlari shakli, ko'rinishi bir-biriga munosib holda bo'ladi. Erakalarda suyak sistemasi yirik bo'lsa ayollarda nozik bo'ladi. Bolalarda esa suyak sistemasi egiluvchan bo'lib tog'ay qism ko'p bo'ladi. Qomat gavadani yotgan va o'tirgan holatda moslashgan holati hisoblanadi. Gavadani to'g'ri holatida gavda va bosh to'g'ri vertikal chiziqda joylashgan. Elka kamari pastroq va bo'sh holatda bir tekisda bo'ladi. Kurak gavadaga yopishgach umurtqa pog'onasi fiziologik bukilmalari to'g'ri joylashgan. Ko'krak qafasi ko'tarilgan qorin bir oz tortilgan. Oyoq uzatilganda tos, son, chanoq, tizza, tovon bo'g'inlari bir-biriga to'g'ri turadi. Gavadani tuzilishi har bir sportchida shug'ullangan sport turiga muvofiq rivojlanadi. Bokschilarda elka kamari va boldir muskullari, velosipedchilarda oyoq va bel muskullari, qilichbozlarda qo'l va oyoq tovon muskullari, kurashchilarda bo'yin va orqani keng muskullari yaxshi rivojlangan bo'ladi. Suzuvchilarda kaft muskullari, son muskullari, elkaning deltasimon va orqani tranetsiyasimon muskullari yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan maydonlar va sport zallari tashqi ta'sirlarga va gigienik talablarga javob oeradigan bo'lishi shart. Aks holda sportchilar sog'ligiga va sport natijalariga ushbu omillar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

1. Musobaqa va mashg'ulotlarda gigienik qoidalarga rioya qilish.
2. Musobaqa va mashg'ulotlarda kasallanish va jaroxatlanishni oldini olish.
3. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda ijtimoiy-maishiy ta'minotni hisobga olish.

4. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda kun tartibiga rioya qilish.
5. Ovqatlanish tartibi va vitaminlar muolajalari ta'minoti.
6. Massajlar, sauna, suv muolajalari kislorod kokteyli, gidro-bal'neoterapiya muolajalari.
7. Tashqi omillar, qiyin sharoitlarda tarbiyani sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega. Musobaqalar davomida hamda sovuq iqlim sharoitida oziq-ovqatni kolloriyasini orttirishi kerak. Chunki bunday sharoitda organizmda ko'plab mikroelementlar, vitaminlar yo'qotiladi.

Sportda jaroxatlanishlar oldini olish.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda hamda mushg'alotlar davomida organizmga ko'plab jismoniy yuklamalar tushishi natijasida jaroxatlanishlar va kasallanishlar sodir bulish mumkin.

Har qanday kasallik organizmni o'zgarishga olib keladi, qon bosimi o'zgarishi, qon tarkibi o'zgarishi asab sistemasini buzilishi, nafas olish o'zgarishi. Shu bilan birga to'qimalar strukturasi va ish faoliyati o'zgarishi sodir bo'ladi. Kasallarni davolashda parvarish muhim o'rin tutadi. Bemor umumiy ahvolini engillashtirish va davolashni muvoffaqiyatli bo'lishi parvarishga bog'liqdir. Bu tadbirlar kasallik turi va tabiatidan qat'iy nazar umumiy va muayyan bo'ladi. Ya'ni kasallik turga muvofiq parvarish etiladi. Umumiy parvarish hajmi bemorni sog'ligiga bog'liq bo'lib o'z ichiga kasalga mexribonlik va uni kuzatishni oladi. Shuningdek bemorni fiziologik ehtiyoji vaqtida yordam berish gigienik sharoitlar yaratish shular jamlasidandir. Kasallik davrida ikkita assoiy belgi namoyon bo'ladi.

1. Umumiy belgilar.
 2. Kasallangan joy reaksiyasi.
- Kasallangan erda 5 ta belgi namoyon bo'ladi.
1. Shish
 2. Qizarish
 3. Harorat o'zgarishi
 - 4 Og'riq

Kasallik – biror tashqi faktorlar ta’sirida organizmdagi barcha organ va to‘qimalar sistemalarini bir maromda emas, tashqi muhitga bog‘liq holatda og‘riqli ishlashi.

To’satdan avj oladigan og‘ir kasalliklar va baxtsiz xodisalar inson hayotida uchrab turadi. Bunday hollarda tibbiy yordam ko‘rsatish talab qilinadi.

Buni har – bir kishi uddalay olishi kerak. Xushidan ketish bosh miyada qon aylanishini o‘tkir etishmovchiligi oqibatida sodir bo‘ladi. Bu holat odam qattiq jismoniy charchaganda, qo‘rqqanda, havosi og‘ir bo‘lgan xonada yuz beradi. Klinikasi bosh aylanishga, ko‘ngil aynishga, ko‘z oldi qorongi bo‘lishi. Bemorni rangi oqari’, badani sovib, ter bosadi, tomir urishi tez kuchsiz bo‘lib qoladi. Bunda bemorni yotqizib oyoq tomoni ko‘tariladi, xona shamollantiriladi, ko‘krak qafasi va bo‘yin sohasi bo‘shatiladi, sovuq suv purkalib spirt xidlatiladi.

Shok – so‘zi ingliz tilida turtki degan ma’noni bildiradi. Klinik amaliyotda kardiogen infark miokard kasalligida, anafilaktik shok uchraydi. Shok-dori darmonga va xashorat zaxariga javob reaksiyasi bo‘lib ham xisol bo‘ladi. Shuningdek travmatik – jarohatlanish shoki ham sodir bo‘ladi. Travmatik shok bosqichi jarayon bo‘lib unda erektel va torpid fazalari mavjud.

Erektel faza jarohatdan so‘ng birdan rivojlanadi. Bemor atrofdagilarga befarq bo‘ladi. Qon bosimi ortadi, brak urishi tezlashadi, teri rangi oqaradi. Bu fizi 15-20 minut davom etadi va torpid fazaga ztadi. Bu fazada qon bosimi tushib karaxtlik holati ro‘y beradi. Yordam berilmasa og‘ir holatga o‘tadi.

Birinchi yordam nafas yo‘llarini tozalash va havo o‘tishini ta’minlash, qon ketishni to‘xtatish, og‘riqsizlantirish, immoblizatsiya va kasalxonaga jo‘natish.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda ko‘rish hamda eshitish organlari ham jarohatlanishi mumkin. Ko‘z soqqasi jarohatlanganda ko‘zda qattiq og‘riq paydo bo‘lib atroi shishadi, teri rangi o‘zgaradi. Ko‘z soqqasi jarohatlanganda hamda kimyoviy moddalar ta’sirida shikastlanganda birinchi yordam ko‘z toza suv bilan yuviladi so‘ngra novakoin bilan himoyalanadi. Quloq sohasi jarohatlanganda quloq suprosi shishib ketishi u erda qon va suyuqlik to‘planishi mumkin. Bunday holda quloq supراسi sovuq suv bilan kompress qilinadi. Bir necha saodatdan so‘ng esa quloq

suprasi issiq kompress qilinadi. Shuningdek quloqdan qon kelishi va quloq shangʻillashi mumkin. Bunday holda quloqdan qon kelishi toʻxtatilib ogʻriqsizlantiruvchi dori beriladi. Quloq jarohatlari kurashchilarni asosiy jarohatlanishi hisoblanadi.

Burun jarohatlanishida burunni togʻay qismi sinishi hamda koʻp qon kelishi kuzatiladi. Bunda bemor yotqizilib qon kelishi kuzatiladi. Peshonaga va burun sohasiga sovuq kompress qilinadi. Kon tuxtatuvchi va ogriksizlantiruvchi dorilar berilib kasalxonaga joʻnatiladi. Burun jarohatlanishi boks sportchilarida koʻp uchraydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishdagi jarohatlanishlar asosan quyidagi omillar taʼsirida sodir boʻladi.

1. Tashqi taʼsirlar oqibatlar.
2. Sport bilan shugʻullanishda.
3. Jismoniy yuklamalarni salbiy taʼsirida.
4. Mashgʻulotlarni notoʻgʻri tashkil etish oqibatida.
5. Oʻz vaqtida davolanmalik natijasida.
6. Tugʻma nuqsonlarni eʼtiborga olmay sport bilan shugʻullanish natijasida.
7. Turmush sharoitini notoʻgʻri olib borishda.
8. Dam olishni toʻgʻri tashkil etmaslikda.
9. Uzoq vaqt jismoniy mashq bajarmasdan mashgʻulotlarni birdan boshlab yuborish natijasida.
10. Sport bilan shugʻullanishni jihozlari nosozligi hamda sport maydonlarini nosoz gigienik talablariga javob bermasligi.
11. Organizmdagi patalogik holatni toʻliq oʻrganmay sport bilan shugʻullanishda sportchilar organizmda kasallanish va jarohatlanishi sodir boʻladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishda jarohatlanishda umuman hayotda uchrab turadigan halokatlarda birinchi tibbiy yordam koʻrsatish zarur boʻlib qoladi.

Birinchi tibbiy yordam deb toʻsatdan ogʻrigandan yoki jarohatlanishlarida, zaharlanishlarda tez tibbiy yordam koʻrsatishda aytiladi.

Birinchi tibbiy yordam 3-guruhni o'z ichiga oladi.

1. Zudlik bilan ta'sirlovchi ogent ta'sirini txtatish.
2. Birinchi tibbiy yordam qon to'xtatish, jarohatga bog'lam qo'yish, sun'iy nafas yurakni massaj qilish.

3. Jarohatlangan odamni zudlik bilan kasalxonaga jo'natish.

Birinchi tibbiy yordam ko'rsatishda quyidagi qoidalarga amal qilinadi. Zudlikda jarohat sababi aniqlab tinchlik va og'riqsizlantirib chora ko'rish. Yordam ko'rsatayotganda muskul tonusini hisobga olish.

Jarohatlanish holatida bemorni umumiy holatni to'liq baholay olish. Birinchi tibbiy yordam choralari ko'rish.

Aseptika – infeksiyani jarohatga tushurmaslik uchun choralari ko'rish.

Bunda barcha jihozlar sterillangan bo'lishi kerak.

Antiseptika – jarohatga tushgan infeksiyalarni yo'q qilish choralari. Bu tadbirda turli antiseptik moddalardan perikis, furatsilin, margantsovka, yod, zelyonka va boshqa moddalar hamda antibiotiklar va sul'fanlamidlardan foydalaniladi.

Bemorni kasalxonaga tez jo'natish.

Bog'lam jarohatga infeksiya tushmasligi uchun, qon to'xtatish uchun, muskullar va pay cho'zilganda, suyak singanda qo'yiladi.

1. Tashqi ta'sirlardan saqllovchi.
2. Ezib turuvchi.
3. Immo blizatsiyalovchi.
4. Koorektsiyalovchi bog'lamalar mavjud.

Bog'lamalar yumshoq va qattiq materiallarga bo'linadi. Yumshoq materiallar bintli elastik bintli, leykoplastirli setkali bo'ladi. Sportchilarni qayta tiklash trenirovkadan, kasalliklardan so'ng, musobaqalardan so'ng qilinadi. Qayta tiklash uchun parafin, elektroforez, massaj, ultratovush elektrostimulyatsiya, vanna, gidromassaj, sauna, balchiq bilan, dush dengi suvida cho'milish va boshqa tadbirlardan foydalanish.

Kompleks davolash tayanch harakati apparati kasalliklarida va jarohatlarishlarda turli qizdiruvchi, og'riq qoldiruvchi, shamollashga qarshi surtma maz', gel' va

kremlar ishlatiladi. Mazlar gel' va kremlar gemotoma va shishni qaytaradi. Mikrotsirkulyatsiyani yaxshilaydi. To'qimalarda rageneratsiya jarayonini yaxshilaydi.

O'tkir travma holatida gendan foydalaniladi, reabilitatsiya jarayonida maz' va kremlardan foydalaniladi. Nikofleks mazi muskullarda og'riq bo'lishda lat eyishda, pay tortishda gimnostogol-radikulit artrit bronxit, bo'g'imlarni cho'zish, mnozit lat eyishda.

Genarin – mazi – qon tomirlarni kengaytiruvchi xossaga ega. Efkamon reporiya gen, nikoriya limiment, reakevral, nenoven ninadan, fonnagon, vekorutan – gel, pul'pyutin, elakor, kopsatorma, og'riqsizlantiruvchi suyuqlik, medokamon, gemorid, neonoksidarm ritofit-sport, massaj moyi, troksevazin-gen, sportchini ovqati kuli vitaminli, oqsil va mikro elementlariga boy engi xazm bo'lishi kerak, mineral suvlar, vitaminlar qo'shilishi kerak.

Musobaqadan oldin albatta oziq-ovqat ratsionida o'tkir tuzli, achchiq qiyin xazm bo'ladigan ovqatlar eyish mumkin emas. Musobaqa kuni oziqlanish o'ziga xos bo'lishi kerak. Ya'ni uglevod muskullarda va jigar hujayralarda zohirda holati bo'lishi kerak. Bunda yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga zamin yaratiladi. Buning uchun 4-5 maxal oz-ozdan har-xil ovqatlar iste'mol qilinadi. Ratsionda turli oziq-ovqatlar vitaminlar mikroelementlar, non vaflil shokolad, qiyom va asallar, sharbatlar bo'lib musobaqadan 2-3 soat oldin iste'mol qilinishi kerak. Musobaqadan so'ng organizmni suv-tuz almashinishi balansini normaga tushirish uchun mineral suv sutli maxsulotlar meva sharbatlari ichiladi.

Ovqatlar 6 ta asosiy guruhga bo'linadi.

- 1 – sut mahsulotlari
- 2 – go'sht va tuxumdan tayyorlangan maxsulotlar
- 3 – konditer va undan tayyorgangan maxsulotlar
- 4 – Yog'lar
- 5 – Sabzavotlar
- 6 – Mevalar

Parantral' oziqlantiruvchilar 3 ta guruhga bo'linadi.

- 1 – tarkibi azotga boy bo‘lgan moddalar (aminokislotalar)
- 2 – tarkibi azotga boy bo‘lgan moddalar (yog‘ va uglevodlar)
- 3 – suv va tuz elementlar balanchini normaga solib turuvchi moddalar.

Iqlim yaxshi bo‘lmagan joyda katta yuklamalar va musobaqalardan keyin sportchi organizmidan ma’lum miqdorda tuzlar, yog‘lar oqsillar terlash va siydik bilan tashqariga chiqib ketganda, o‘rinni to‘ldirish uchun oqsil va tuzlar ushlovchi dori darmonlar beriladi.

Formakologik dori darmonlarni sportchi organizmiga berishdan oldin albatta qon tarkibi ko‘zatiladi, sportchida surunkali charchash holati bor yo‘qligi aniqlanadi, trener bilan hamkorlikda tavsiya etiladi.

Vitaminlarga ehtiyoj issiq iqlim vaqtida, trenirovka va musobaqalardan keyin sportga organizmida olib ketadi.

Vitaminlar etishmaslik belgilari: charchash immunitet kamayishi teriga harxil yaralar toshishdir.

Kuchli tayyorgarlik organizmni tiklash jarayonini yaxshilash uchun ovqat tarkibiga maxsus ovqatlar (anabolik xarakterga ega) kiritiladi. Bu moddalar sharbat, oqsil va uglevodlarga boy va tez hazm bo‘luvchi ovqatlar hamda sportchilarni qayta tiklash uchun ishlab chiqarilgan dori-darmonlar kiradi. Shuningdek tinchlantiruvchi, muskullar topusini pasaytiruvchi hamda uxlatuvchi dorivorlar va ichimliklar ham keng foydalaniladi.

Sportchilar organizmini sog‘lomlashtirish

Sportchilarni jismoniy rivojlantirish hamda sog‘ligiga alkagol ichimliklar ichish, chchekish, ortiqcha vazn, sun’iy dori darmonlar anaboliklar, doping autogemotransfuziya salbiy ta’sir qiladi. Sport bilan shug‘ullanishda audigemotranfuziya bir qator asoratlar keltirib chiqaradi. Anemiya, leykopeniya, trombotsitopeniya, gopiprotopeniya jigar va buyrak xastaliklari, yurak kasalliklari va o‘tkir yuqumli kasalliklarida hamda tog‘ sporti bilan shug‘ullanishda va 18 yoshgacha bo‘lgan sportchilarga autogemotranfuziya qilinmaydi.

Alkohol' ichimlikni organizmga salbiy ta'siri ko'plab ilmiy kuzatishlar hamda amaliy tajribalar bilan tasdiqlangan. Ichkilik jigarga, miya faoliyatiga va boshqa organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ichkilikni doim ichib turish inson tanasida ham yomon o'zgarishlar sodir qiladi.

Tekshiruvlar va klinik kuzatishlarda alkoholni jigar va yurak hamda boshqa organlarga salbiy ta'siri ko'p bo'lish aniqlangan 90 % alkohol' jigarda parchalanib zararsizlanadi. Ko'p miqdorda va surunkali alkagolv kabul kilinganda jigarda glikogen moddasi ozayib ketadi. Bunda jigar hujayralariga yog'lar o'tirib jigar shishadi va gepatit boshlanadi. Alkagan yurak qon tomir sistemasi ovqat xazm qilish sistemasi markaziy nerv sistemasi ichki sekretiya bezlari va ayrim organlari faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Harakat buziladi.

Jigar kasalliklari natijasida ovqat xazm qilishi va uni so'rilishi mexanizmlari buziladi. Spirtli ichimliklar yurak kon tomir sistemasiga ham yomon ta'sir ko'rsatib qon tomirlar skelerozi – ularni o'tkazuvchanligini pasaytirib yuboradi. Qon bosimi ko'tariladi. Yurak urishlari soni ortadi, qon ivishi va qon tarkibi o'zgaradi. Alkohol' 15-20 kunga qadar qonda saqlanib turadi.

Chekish salbiy odatlardan hisoblanib, organizmning barcha sistemalariga yomon ta'sir ko'rsatadi. Chekish oqibatida birinchi navbatda nafas olish sistemasi, yurak qon tomir sistemasi hamda markaziy nerv sistemasi zararlanadi. Inson chekayotganda sigaret tutuni tarkibida 250 mg zaharli gaz va ming hil boshqa zaharli elementlarni yutadi. Bulardan nikotin chumoli kislotasi, fenollar o'pkaga o'tib, qonga suriladi va markaziy nerv sistemasiga ta'sir qiladi.

Doimiy chekuvchilarda qon tarkibi keskin o'zgargan bo'ladi. Ya'ni qon tarkibida uglerod okis ko'p uchraydi. Chekuvchilar ko'rsatkichlarining pasayib ketishi hisoblanadi.

Vazn tushirish kurash, boks, og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi, sportchilar uchun muhim hisoblanadi, musobaqalar vazn darajalari bo'yicha bo'lganligi tufayli vazn ushlab turish katta ahamiyatga ega. Bu tadbir ikki hil usulda amalga oshiriladi. Birinchisi formokologik, ikkinchisi tabiiy usullar hisoblanadi.

Sportchilar vazn turishda siydik xaydovchi dorilar, parxez, sauna, anabolik dorilardan foydalanadi. Siydik haydovchi dorilar natijasida organizmda katta miqdorda suvni yo‘qotish, mikroelementlar, glikogen vitaminlar yo‘qotiladi.

Degidratatsiya – suvsizlanish holatida sportchini jizg‘anoq, uyquni buzilishi oshqozon ichak ishini buzilishi, muskullari tortishishi, qabziyat, lanjlik, furunkuyoz va boshqa salbiy holatlar kuzatiladi. Ovqat iste’mol qilmasdan vazn tushirishda qon zardobiga oqsil ozayishida gipoprotanmeniya kuzatiladi.

Suyuqlik qon tarkibidan to‘qimaga o‘tib shishlar paydo bo‘ladi. Vaznni ortiqcha tashlash jigar kasalligiga olib keladi immunitet pasayadi.

Tana vaznini ozaytirishni tabiiy usuli bir muncha ijobiy tomonlari mavjud. Bu usulda asosan parxez qilinadi. Muntazam issiq hammom va sauna qabul qilinadi. Kam ovqatlanish va parxez vaqtida organizmga kam miqdorda oqsillar, uglevod va yog‘ moddalari qabul qilinadi. Buning natijasida jismoniy va aqliy ishganlik qobiliyati susayadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar parxez qilish va kam ovqatlanishi ma’lum bir qonunlar asosida tashkil etishi kerak. Aysincha jismoniy rivojlanishida va musobaqalarda salbiy natijalar bo‘lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda organizmda keskin o‘zgarishlar qilish, muskullar hajmini orttirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirish maqsadida anabolik steroidlar qo‘llaniladi. Ularni ta’sir qilish mexanizmi oqsillarni yuqori darajada ishlab chiqilishi bilan uzviy bog‘liq. Bu mexanizm muskullarni ishganlik va chidashlik qobiliyatini orttiradi. Bu usul faqatgina jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanganda samarali natija beradi, aksincha jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanmaslik muskul to‘qimalarida ko‘plab yog‘ to‘planishiga olib keladi. Anabolik steroidlarni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni ilk davrida shuningdek organizmda bo‘ladigan yosh o‘zgarishlari davrida foydalanish mumkin.

Anabolik steroidlarni doimiy qo‘llash hamda musobaqalar davrida foydalanish ta’qiqlanadi. Shuningdek ular organimda bir necha hin patalogik o‘zgarishlar keltirib chiqarishlari mumkin. Muskullar o‘tkazuvchilanligini yomonlashuvi, jinsiy zaiflik, ichki organlarni gipertrofiyasi, nasl kasalliklari hamda markaziy nerv sistemasini bir

necha psixik kasalliklar paydo bo‘ladi. Shuningdek bquimli kasalliklarni moyillik-immunitetni yo‘qolishi sodir bo‘ladi.

Anabolik dori-darmonlar ta’sirida hujayralarni ferment sistemasi blokadasida oqsillar sitezi buziladi.

Trenirovka va musobaqa oldidan sportchini vaznini ko‘tarishini eng yaxshi usuli parhez va sekin astalik bilanshug‘ullanish hisoblanadi. Oziqlanish turli oqsil qo‘shimchalari, mikroelementga va tuzlarga boy ovqatlar ichimliklar qabul qilish bilan bo‘lib, aksincha achchiq va sho‘r ovqatlar eyish man etiladi, ovqat tez-tez ozdan qabul qilinadi. Anabolik dori-darmonlar oqsillar sintezini kuchaytiradi, lekin muskullarni elastikligini, yukshoqligini tortishishi xususiyati pasayadi.

Kortinosteroidlar quyidagi asoratlarga olib boradi. Buyrak usti bezi va chipofiz bezini ish mexanizm regulyatsiyasi buziladi. Yuqumli kasallik bilan og‘rsh holatlari kuzatiladi.

1973 yil M.O.K. komiyasi anabolik garmonlar, streoidlar, doping dori darmonlar ishlatish ta’qiqlangan. Shuningdek quyidagi dorilar ham ta’qiqlangan.

1. Psixotrop spimuyatorlar.
2. Simpatomimetiklar.
3. M.I.S.ning moddalar 0,5% anabolik steroid.

Oilaviy hayot sportchi hayotida muhim rol’ o‘ynaydi. Har bir sportchi o‘zi organizmi uchun individual jinsiy hayotni belgilaydi. Pola-partish jinsiy hayot kechirish sport ko‘rsatkichini pasayishi, turli yuqumli teri tanosil kasalliklarini keltirib chiqaradi. Jinsiy organlarni yallig‘lanishga olib keladi. Bu holat kelajakda bepushtlik kasalligiga olib keladi.

Jismoniy yuklama haddan tashqari ortiqcha bo‘lganda organizmda patalogik holatni ya’ni yumshoq va qattiq to‘qimalarni genoksiya va genoksemiya holatiga olib keladi. Haddan tashqari jismoniy yuklamalarni olish sportchi o‘z organizm holatini hisobga olmasligi, yoshi jinsi, sport trenirovkasini ortirib yuborish natijasida vujudga keladi. Jismoniy yuklamalarni birinchi navbatda nerv sistemasida muskullarda, suyak sistemasida (suyaklarni ginertrofiyasi) egiluvchanligi yo‘qolish natijasida yuklamadan sinishi va charchoqlikda sinishi kuzatiladi. Oshqozon ichak sistemasida

jigarda yurak qon tomir sistemasida o'ynasa, qon tarkibini o'zgarishiga olib keladi. Ortiqcha darajada sport trenirovka qilinishida organizmda immunoglobulinlar JgC, JgA, JgM pasayishi sportchi yuqumli kasallikka moyilligi ortadi. Muskullarda zo'riqish oqsil, amina kislotalar, kreatin va boshqa moddalar bo'g'imlarni kontraktura holatiga olib keladi, buyrak ishini buzilishi adrenalin va paradrenalin ko'payishi yurakni distrofik o'zgarishlarga olib keladi.

Inson organizmiga shuningdek sportchilar organizmiga ham tashqi ta'sirlar salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Tabiat omillari issiq iqlim, sovuq havo, doimo shamol, atmosfera bosimi o'zgarishi, ichimlik suvi hamda havo tarkibi ham shu omillardan bo'lishi mumkin. Shunga qaramay sportchilar organizmi tashqi ta'sirlarga tez moslasha oladigan va organizm faoliyatida salbiy o'zgarishlar sodir bo'lmasligini ta'minlaydi. Buning asosiy sababi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish tabiat omillar-quyosh va havo vannalarini doimiy qabul qilish, suv muolajalari yordamida chiniqish tadbirlari hisoblanadi.

Xulosa

Sport mashg'ulotlarining vositalari va uslublari hamda ularga qo'yiladigan talablar, amaliy tayyorgarlikni tashkil etish jarayonlari bitiruv malakaviy ishda taxlil etildi. Sport turlari buyicha trenirovkalarni tashkil etishda talablari o'rganildi. Sport mashg'ulotlari va tibbiy nazoratdan ijobiy natijalar bilan o'tgan bolalar guruxi saralanadi. Sport trenirovkalarida jismoniy yuklamalar, texnik va taktik tayyorgarlik masalalarining xaftalik xajmi rejalashtirish o'rganildi. Sport trenirovkalarining shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq yillik rejalari ishlab chikiladi.

Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari sport turlariga muvofiq bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar, ularga o'rganish uchun zarur bo'lgan yordamchi va umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar xisoblanadi. Shuningdek tabiat omillari suv, kuyosh va xavoning sog'lomlashtiruvchi ta'siri, shaxsiy va jamoa gigienasi talablari sport tayyorgarlik vositasi bo'ladi.

Sport trenirovka mashqlarini tashkil qilishda dastlabki tayyorlov guruxi saralash va bu guruxga kiritilgan bolalar amaliy tayyorgarlik trenirovkalarida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni o'tashlari taxlil etildi.

Mutaxassislikka erishtiruvchi guruxda trenirovkalar sport turlari malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish umumiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilganligi ko'rib chiqildi.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlash guruxi yuqori malakali sportchilardan tashkil topgan bo'lib, trenirovkalar amaliy tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik maxoratni orttirish hamda maxsus va umumiy jismoniy fazilatlarni takomillatirishga qaratilgan bo'ladi.

Sport trenirovkasi ikki yunalishni: umumiy va maxsus tayyorgarlikni tarkiban birlashtiradi. Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida organlar, sistemalar va funktsiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi va kengaytiradi, shuningdek uning turli xil xarakat, ko'nikma va malakalari munosabatini boyitadi.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisos xususiyatlarini ham aks ettirishi lozim, chunki aloxida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy ta'sirlarga uchrab, umumiy tayyorgarlik xar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Sportchilarning maxsus tayyorgarliklari amaliy tayyorgarlik xisoblanib jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikdan iborat bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonlari va jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlikni takomillashtirishdan iborat bo'ladi.

Amaliy tayyorgarlik uslublariga jismoniy fazilatlarni, texnik va taktik xarakatlarni mustaqil trenirovkalarda takomillashtirib berish ko'zda tutiladi.

Bitiruv malakaviy ishida yashash joylari va ta'lim muassasalarida bolalar bilan sport mashg'ulotlarining tashkil etish bo'yicha bir qator adabiyotlar, darsliklar va o'quv — uslubiy qo'llanmalar tahlil etildi. Adabiyotlar tahlili bo'yicha quyidagilarni xulosa qilish mumkin. O'zbekistan aholini 33,3% fuqarosi 14 — 30 yoshdagi yigit va qizlarni tashkil etadi. Aholining asosiy qismi xisoblangan bolalarning kun tartibidagi mustaqil mashg'ulotlari yashash joylari va oilada o'tkaziladi.

Tekshirishlar natijasiga ko'ra o'quv yurtlar o'quvchilarining sog'ligi tekshirilganda, ulalarning 40% turli surunkali kasalliklar bilan og'rishi ma'lum bo'lgan. O'quvchilar sport sog'lomlashtirish tadbirlari ularni jismoniy barkamol va m'naviy etuk qilib tarbiyalashning bosh omili bo'lib xizmat qiladi.

Tekshirishlar natijasiga ko'ra Toshkent shaxrida istiqomat qiladigan bolalarning harakat faoliyati 58% ni qizlarning harakat faoliyati 84% ni tashkil etadi. Bu yoshlarni jismoniy barkamol bo'lib voyaga etishishlarida asosiy o'rin tutishi belgilangan.

Yoshlarni kasalliklarga ko'p chalinishining asosiy omili ularning kam harakatlanishi natijasidir. Shu bilan birga bolalarni salbiy odatlari bo'lgan tamaki mahsulotlar chekish, alkohol' ichimliklar kabul qilish kabi illatlar ham uarni ko'p kasallanishini keltirib chiqaradi.

Tekshirishlar natijasiga ko'ra jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish valeologiyaning asosi bo'lgan salomatlikka, organizmning xarakat va funktsional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlarni sog'lom turmush tarzi kechirishi,

sogʻlom avlod tarbiyasi talablariga rioya qilinishi, ularni zamon talablariga muvofiq boʻlgan mutaxassislar boʻlib voyaga etishlariga asosiy taʼsir koʻrsatadi.

Bolalarni jismoniy barkamol boʻlib etishishida yashash joylari va oilada tashkil etiladigan sport mashgʻulotlarining ahamiyati beqiyos boʻlib xisoblanadi. YOsh sportchilarni tayyorlashda katta yuklamali mashgʻulotlarni nisbatan kam (xafta davomida 1—2 marta) qoʻllab, har kuni bir marta dars oʻtkazish orqali uzluksizlikka erishish mumkinligi O.Gancharovanning ilmiy ishlarida bayon etilgan.

Bolalar bilan jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlarini tashkil etishda ulalarning jismoniy qobiliyatlari, jins va yosh xususiyatlari hamda shaxsiy qiziqishlarini eʼtiborga olish sport tayyorgarlik jarayonlarida yuqori samaralar beradi. O.Gancharovanning taʼkidlashicha bir meʼyorli, bir tusli yuklama, xatto uncha yuqori darajada boʻlmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi.

O.Gancharovanning taʼkidlashicha jismoniy qobiliyatlarni eng koʻp oʻsishi jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishning boshlangʻich davrida kuzatilgan. Shuning uchun bolalar bilan yashash joylari va oilada tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari, ularni jismoniy fazilatlarini boʻlgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chavdonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan boʻlishi kerak. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashgʻulotlar tabiat qoʻynida oʻtkaziladigan sayrlar, sayoxdtlar, suv muolajalari xisoblangan chumilish hamda ijodiy mex;nat faoliyati sharhida boʻlgan dala ishlari va chorva xdyvonlariga kdrash shakllarida tashkil etilishi mumkin. Bunda bolalularning jismoniy tarbiya jarayonlari bilan birga me^nat tarbiyasi ham amalga oshiriladi.

Ilmiy tadqiqot ishlarida bolalar organizmining jismoniy rivojlanish darajalari tibbiy nazorat qilindi. Bolalarni shaxsiy xususiyatlari, ruhiy — maʼnaviy dunyo qarash shakllari, jismoniy qobiliyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajalari maxsus testlar, surovlar, anketalar hamda amaliy nazorat meʼyorlary orqali aniqlandi va baholanib borildi.

Muntazam jismoniy tarbiya tadbirlariga jalb etilgan, sport turlari bilan shugʻullanib kelgan bolalar bilan bush va^tlarini xech kdnday faoliyat bilan utkazmaydigan yoki harakatli uyinlar va jismoniy mashqlar bilan mustaqil, ixtiyoriy

shugʻullanuvchi bolalar organizmi jismoniy rivojlanish darajalari, ruhiy — maʼnaviy dunyo qarashlarining shakllanish x;olati urtasidagi tafovutlar aniʼutndi. Ularni bartaraf etish boʻyicha tadbirlar belgilandi.

Bolalularning jismoniy rivojlanish darajalari hamda shaxsiy qiziqishlari va xususiyatlariga muvofiq sport turlariga saralash va yoʻnaltirish tadbirlari tashkil etildi. Sport turlari bilan muntazam p;utullanuvchi bolalularning sport boʻyicha erishayotgan muvoffaqiyatlari dinamikasi oʻrganildi va taxdil etildi. Shuningdek bolalar urtasida salbiy odatlarni tarqalishi, ularni bush vak,tlarini samarasiz utkazilishi, bolalar urtasida jinoyatchilik, xuquq buzarluk kabi salbiy koʻrinishlarini asosiy omillari oʻrganildi va ularni bartaraf etish boʻyicha vazifalar belgilandi. Zaruriy kinofilimlar, videofilʼmlar kurgazmalari tashkil etildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон миллий истиклол иқтисод сиёсат мафкура 1996 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби 1997 Тош.
3. И.А.Каримов. Биз келажакимизни ўз қўлимиз билан қураимиз 1999 Тошкент.
4. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан еркин ва фаровон ҳаёт — пировард мақсадимиз 2000 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз 2001.Т.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентга И.А.Каримовнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш, ривожлантириш ҳамда Болалар спортини такомиллаштириш бўйича асарлари, қарор ва фармонлари ўрганилди. 2006-2008.
7. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. А.Матвеев. М. 1982.
8. Ашмарин Б.А. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» Тошкент. Ўқитувчи 1979 йил
9. Галперин С.И. «Қатта танаффусда фаол дам олиш ақлий ишчанлик қобилиятини оширувчи воситадир». ФИС М. 1983.
10. Борисенко А.Ф. «Ўқув кун тартибда жисмоний тарбия» М.1987
11. В.М.Качашкин. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбияси М.,1988.
12. Турсунов У. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» Кўкон 1992 йил
13. Абдумаликов Р, Юнусов Т. «Жисмоний маданият ҳаракатини кенгайтириш йўллари». Т. 1989.
14. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Ю.М. Юнусова. Тошкент 1994.
15. Жисмоний тарбия. А.Нормуродов. Тошкент. 1998
16. Педагогик илмий тадқиқот муаммолари. Е.А.Сейтхалилов. Тошкент. 1999.
17. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар дастури. Т.2000;
18. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари ўқув қўлланма Тошкент – 2005
19. Интернет материаллари (Rambler: ru., <http://www.mail.ru>, Google.)