

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**BOSHLANG'ICH TA'LIM USLUBIYOTI
FAKULTETI 4-KURS A-2 GURUHI TALABASI
ASATOVA MUNAVVARNING
“TRENIROVKA JARAYONINING MUNTAZAMLIGI”
MAVZUSIDA YOZGAN**

KURS ISHI

Himoyaga ruxsat etaman:

Kafedra mudiri: kat o'qit N.K.O'tkirov

Ilmiy rahbar: kat.o'qit.B.Z.Iskanov

Navoiy-2015

MAVZU: “TRENIROVKA JARAYONINING MUNTAZAMLIGI”

Reja:

KIRISH

1.TRENIROVKA JARAYONINING MUNTAZAMLIGI

2. YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O’KAZISHGA OID KO’RSATMALAR.

3.YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR TRENIROVKASINING KO’P YILLIK PERSPEKTIV PLANINI TUZISHGA OID KO’RSATMALAR.

4.JISMONIY MASHG`ULOTLARNING GIGENIK QOIDASI.

Kirish

Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo'nalishda – sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarni shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz Prezidenti Islom Karimov mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini ko'rdi. Ana shu maqsadda istiqlolning dastlabki yilidayoq «Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil etildi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola, sog'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoqli qadamlar qo'yildi. Birinchi davlat mukofotining «Sog'lom avlod uchun» ordeni deb atalgani bu boradagi intilishlar qanchalik qat'iy va uzoq maqsadlarni ko'zlaganidan dalolat edi.

Muhimi shundaki, davlatimiz rahbari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb bildi, bu sohadagi tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish taklifini berdi.

Bugun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimizning, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilayotgani mazkur sohadagi ishlarning naqadar puxta o'ylab, uzoqni ko'zlab amalga oshirilganini ko'rsatadi. Ta'kidlash joizki, bunday olijanob ishlar o'tish davrining nihoyatda murakkab bosqichida amalga oshirila boshlan-gani bilan yanada ahamiyatlidir. Sobiq ittifoq hududidagi boshqa yosh mustaqil davlatlar iqtisodiy muammolar girdobiga kirib, siyosiy mojarolarga ko'milib qolgan bir davrda bizning yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy ishlar jamiyat hayotidagi tub o'zgarishlar bilan hamohang tarzda amalga oshirildi.

Ana shu ezgu ishlar hozirgi kunda ham izchillik va qatiyat bilan davom ettirilib, xalqimiz, avvalo, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga mustahkam zamin bo'lmoqda, mamlakatimizda jismoniy-intellektual resurslar-ning ro'yobga chiqishini ta'minlamoqda. Buning zahirida yurtboshimizning «Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi» degan g'oyalari mujassam. Soddaroq qilib aytganda, yurtimizda sog'lom avlodni voyaga yetkazish vazifasiga qudratli davlatni shakllantirish, ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish, huquqiy fuqarolik jamiyati barpo etish jarayonining muhim sharti sifatida qaralmoqda. O'tgan tarixan qisqa davr – mustaqillik yillarida bu boradagi ishlarning keng quloch yoyishi va salmoqli natijalar berishining boisi ham shunda.

Bugungi kunda poytaxtimizda, viloyat va tuman markaz-larida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishini ta'minlovchi birlamchi omil-munosib shart-sharoitlar yaratildi. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarning barpo etilishi o'quvchi – yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'la qamrab oladigan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyo qarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlamoqda.

1.TRENIROVKA JARAYONINING MUNTAZAMLIGI

Jismoniy yetarli darajadagi rivojlanganlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi. “Har qanday mehnat – bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolni miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi”,- degan edi Chernishevskiy. Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft ko'rsatgani-dek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqazo qiladi. Jismoniy tarbiyaning vazifasi shunda muvaffaqiyatli qilinishidir, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqib, tashabbus ko'rsatib ijodiy yondashsalar, organizmdaharakat malakalarini to'g'ri shakllanishi, funksional qobiliyatlarini rivojlanishi uchun umumiy maxsus bilimlarga tayanishlari lozim bo'ladi. Jismoniy tarbiyada yoki sportda talantni ochish shug'ullanuvchida umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik hamda soha bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanish ko'rkoronalikka yo'l qo'ymaslikni talab qiladi. Mashg'ulotga ongli munosabatda bo'lmashlik talantni so'nishiga sabab bo'ladi. Enghavflisi shug'ullanuvchida bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi – jamiyat uchun esa boqi-mandalar ko'payadi. Sport trenirovkasi sirlariga sho'ng'ish, uni tushunish, shug'ullanuvchi mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat bir tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o'rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kura-shish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o'tkir intellekt sohibi bo'lishlik talab qilinadi. Aqliy va jismoniy tarbiyaning o'zaro bog'liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlarning tadqiqotlari asosida ulug' rus fiziologi I.M. Sechenov va I.P. Pavlov tomonidan isbotlangan. “Men butunhayotim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni hal qilish uchun aqlimni qo'lim bilan bog'laganimda o'zimni juda yaxshilash qilar edim”, - deb yozgan edi ulug' rus olimi I.P. Pavlov. Demak, jismoniy tarbiya intellektining aqliy tarbiyasi bilan o'zaro uzviy bog'liqlikda amalga oshirilishi lozim. Har qanday jamiyat azal-azaldan o'zining axloq normalari va ularning talablari bilan biri-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqei, o'rnini, darajasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat a'zolari rioya qilishidek zarur muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko'ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini hozirgi kundaham o'ynab kelmoqda.

O'zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shon-shuhrati uchun qayg'urish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to'g'ridan-to'g'ri tarbiyalangan. Mamlakat sportchisining axloqi – bu, millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O'zbek sportchisining axloq normalari maxsus, alohida emas. Ular ham mazkur jamiyatning oddiy a'zosining axloqi normalaridan farq qilmaydi. «Sportchining axloqi» degan axloqni tuzushga urinish sharq xalqlari axloq normalaridan uzoqlashishga olib keladi. Biz qisqa fikrli, to'g'ri aytadigan faqat sport bilan shug'ullanadigan baquvat, yaxshi xazm qilish organlariga ega bo'lganlarni emas, fikrlar doirasi keng, maonaviy boy, kirishuvchan, tashkilotchilik qobiliyati yaxshi bo'lgan individni tarbiyalashni nazarda tutmog'imiz lozim. Bu sifatlar ko'proq navqiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluqlidir. Sportchi va fizkulpturachilar axloqiy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yilishi quyidagi yo'nalishda va shaklda bo'lishiga e'tibor qaratilmoqda:

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, jamiyat ishini o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishini darajasini pasaytirmaslik. O'zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, muvofiqsizlikka doimo tayyorlik har bir jamiyat a'zosining umumiy burchiga aylangan bo'lishligi sport hayotidagi maqsadni birligi va umumiyligi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo'lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalanishi, jamiyati jismoniy madaniyati tarixi, an'analari, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati.

Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi g'alabalarning hal qiluvchi omili ekanligi, o'z xalqi, muvofiqsizlik oldidagi javobgarlik burchini his qilabilishlik xususiyati.

2. Jamoat mulkiga (sport inshooti, undagi jihoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni sport maydonlarini jihozlash va qayta jihozlash ishida ishtirok etish.

3. Jamiyat a'zolarining axloq normalarini eng asosiy mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lishlikdir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchi mehnatda, ishlab chiqarish jarayonida har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchini sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo'lib, chidamli mehnatni talab qiladi. U rekordlarinigina yangilash bilan mehnat jarayoni uchun iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadrlashga o'rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishga o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qat'iyyan rioya qilish talabini qo'yadi. Ularga bo'ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi hayotini havf ostida qoldirishi – masalan, to'p uchun kurasha-yotganda o'yinchilar bir-biri bilan to'qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Qo'pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o'zini to'g'ri yo'lga

olish va nizoliholatni tinch yo'l bilan hal qilish uchun lozim bo'lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

5. Gumanizm, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin, bir-birini qo'llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami o'z raqiblariga nisbatan hurmat ruhida turkiy xalqlarda o'ta yuqori bo'lganligi, mustahkam salomatlik va jisman tayyorgarlik jamiyat aozosining axloq normalari, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash xususiyatlarini shakllantiradi. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning ham alohida vazifalari hal qilinadi va yo'lga qo'yiladi:

1. Muomila estetikasini tarbiyalash. Gimnastika, sport, o'yinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha xususiy tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jarayoni va undan tashqari dahavas qilgudekdir. Chunki uning asosida sharq xalqlari axloq normalari yotadi. Yomon muomila estetikaga zid deb baholani beriladi.

2. Inson g'aydasining ko'rinishi, shakli-shamoyilini ta'minlanadi. Jismonan g'armonik rivojlangan odam g'aydasi-ni chiroyliligi, sog'likning hayotiy qobiliyatlarining yaxshi-ligi belgisidir. Chernishevskiy: «inson go'zallig'ida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz», - degan edi.

V.V. Gorinevskiy esa: «go'zallik baxtga qarshi sog'lik bilan qarama-qarshilikda emas, nosog'lik esa, aksincha, norma-dan chetga chiqib, go'zallik tushunchasini buzadi», - degan edi.

3. Go'zallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go'zallikni his qila olishni tarbiyalash yotadi. harakat texnikasi go'zallik, harakat nafosati, uning mazmunini ifodalashning o'ziga go'zal. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalanilayotgan harakat faoliyati bir-biriga o'xshash emas. Lekin ularning har biri – yugurishning chiroyliligi, balandlikka sakrash, rekord og'irlikni ko'tarish texnikasi, gimnastika snaryadlarida «ishlash mahorati»-Hammasi go'zal. Futbol maydonidagi o'yinga qarab baholani berish: «chiroyli o'yin bo'ldi», «o'yin juda qiziqarli chiqdi», «jamoahujum paytida to'p bilan muomila sanoatining yuqoriligini chiroyli namoyish qildi» deb vahokazolar. Sportdagi harakat go'zalligini tushunish tomoshabin yoki shug'ullanuvchiga huzur baxsh etadi. Sport kurashida go'zallikni, chiroylilikni ko'ra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko'rsatadi. Boksga estetik sport turi emas, deb baholani beradilar. Bu muloHaza to'g'rimi? Yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan bokschi harakati olam-olam zavq beradi. Qolaversa ruhiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, namoyon qiladi. Yaxshi bokschi mard, irodali, botir bo'lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushunib, tomosha qila olishni o'zi estetik zavq beradi, uni tarbiyalaydi. Takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat ko'nikmasiga ega

bo'lgan sportchi yoki fizkulpturachilarharakat faoliyatini erkin, ravon, keraksiz kuch sarflashlarsiz, keraksizharakat-larsiz bajaradilar.Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti umumiy prinsiplari va jismoniy tarbiya nazariyasi usuliyatining prinsiplari deb ataladigan prinsiplarga tayanadi: Bulardan tashqari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko'rinishlari va xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, o't o'chiruvchilar trenirovkasi vahokazo) prinsiplariham mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, prinsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsip-lari bilan tanishib chiqaylik. Ular: a) jismoniy tarbiyaning mehnat vaharbiy amaliyot bilan bog'liqligi; b) shaxsnihar tomonlama rivojlantirish; v) jismoniy tarbiyaning sog'lom-lashtirishga yo'naltirish prinsipi deb guruhlanadi.Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy prinsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini o'tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchini nazariy va metodik jihatdan maolom ramka (qolip)ga, yo'nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda prinsip majburiyat, qonun tarzida aHamiyat kasb etishi mumkin.Ayrimholatlarda: prinsipga jismoniy tarbiyadagi maolom bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yo'riqchi (ko'rsatma beruvchi), yoki turli xil aloHida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb qaraymiz. Bu prinsip kishilarniharakat faoliyatiga yoki meHnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayoning asosiy sotsial qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat o'zining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruHi fizkulptura va sportning xizmat funksiyasigahozirgi davr turmushidagi,hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ularhozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.Fizkulptura va sport jismoniy tarbiya jarayonidahayot uchun kerak bo'lganharakat malakalarini tarbiyalash va rivoj-lantirishdaginahayotiy ahamiyat kasb etish bilan cheklanmay ijtimoiyhayotdaham foydalanadilar. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqalihosil qilingan malaka to'g'ridan-to'g'ri mehnat faoliyati jarayoniga ko'chsagina, uhayotiydir.To'g'ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliyhayotiy aHamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaninghayotiy zaruriyati hali aytarli cheklan-maydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshqa sport o'yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muHim mashqlar asosiy omillar,hayotiy aHamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni "Hayot uchun zarur" deb o'zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to'pni aniq nishonga urishiga ehtiyoji yo'q. Mehnatda yoki mudofaada undan foyda yo'q. Biroq futbol o'yini mashg'ulotlarida egallangan chaqqonlik, chidam-lilik, tezkorlik, qisqa vaqt

ichidahal qiluvchi qaror qabul qila olish, dadil aniq bajariladigan harakat sifat-larini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir. Jismoniy tarbiyaning maqsadi mehnatga va mudofaaga to'g'ridan-to'g'ri yo'naltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va ko'nikmalar za'hirasi ko'p bo'lsa, kishi notanish sharoitga – ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo'lgan mehnat faoliyati harakat texnikasini tez egallaydi. Ma'lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi harakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda sog'lom bo'lsada, harakat za'hirasi kam bo'lsa, u kishi lozim bo'lgan harakat texnikasini sekin o'zlashtiradi. Gimnastika mashqlari hayotiy mi? Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toli-qishning, charchashning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydi. Suzish, muvozanat saqlash apparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jihozi - "Kon" dagi xilma-xil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi. Tashqi ko'rinishidan bu mashqlar hayotiy-amaliy emasdek tuyulsada, aslida... Yana misol, ma'lumki, samolet va kosmik kema ning uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqa-ruvchilari organizmida kutilmaganda xilma-xil o'zgarishlar ro'y beradi - ma'lum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki oz boradi. Sababi, bosimning yuqori yoki kamligi, tezlikning o'ta yuqoriligidir. Bu taosirdan tez qutilishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi. Tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. SHuning uchun jismoniy tarbiya mutaxassisi jismoniy tarbiya jarayonida mehnat va harbiy amaliyotning hayotiy-amaliy mashqlaridan mukammal foydalanishni o'z faoliyatining prinsipiga aylantirish shart. Vaznsizlik gavdani boshqarishni talab qiladi. Batuta, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashg'ulotlarining asosini tashkil qiladi. Ulug' Vatan urushi vazohirgi zamon harbiy o'quv mashg'u-lotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan harbiy texnika, tez manyovr qilish uchun soldat va ofitserda yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini ilgari surmoqda. Bunga esa harbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan sistemali shug'ullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvohmiz. Yuqori darajada uyushtirilgan ishlab chiqarish mehnati fabrika ishchisidan bir tomonlama rivojlanishni emas, undan universallikni talab qiladi. U o'z navbatida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sifat-lari yoki ko'rsatkichlariga ega bo'lishlikni taqazo etadi. SHuning uchun ham mehnatni uyushtirishning yuqori darajasi takomillashgan mehnat ishlab chiqarishi «Har tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi» muammosini paydo bo'lishiga olib kelishi tabiiydir. Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxshar tomonlama rivojlangan bo'lishi lozim, chunki, kishilar ruhiy, maonaviy va jismoniy sifat-larni o'zida mujassamlashtirgan holda tug'ilmaydilar. Bu sifat-larni kamol

topishi, o'sha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga bog'liq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir. Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, har doim va har yerda inson organlari va sistemalarining biologik rivojlanishining ichki talabi tarzida qo'yadi. Shuning uchun ham inson tarbiyasida qo'llaniladigan tarbiyaning har qanday shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojisiz bog'langandir. Boshqa tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bog'liqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy-ilmiy fanlarning ochiq munozarasi, bundagi o'sha eski bahshozir ham davom ettirishga urinuvchilar mavjud, ular odam tanasining tashqi ko'rinishi va uning funksiyasiga tashqi taosir bilan o'zgartirish kiritish mumkin emas deb tarbiyaning rolini hozir ham inkor etadilar. Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yo'lga qo'ya olishni mumkinligi ilmiy asoslangan. Kishining ruhiy, maonaviy qobiliyatini o'sishga eng avval o'sha ijtimoiy sharoit, so'ngra esa insonni o'zning muhitni o'zgartirish yoki o'sha o'zgartirish uchun olib borilgan faoliyatni rol o'ynashligini I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarining tabiiy fanlardagi ilmiy tadqiqotlar orqali allaqachon ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muhit bilan aloqasida shartli reflekslarning mohiyati katta ekanligini, ham jismoniy, ham psixik faoliyat, bosh miya po'stloq qismida sodir bo'ladigan «vaqtli aloqa» orqali sodir bo'lishligining amaliy isboti shohidimiz. Ular taolim va tarbiya jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni hosil qilish" deb tushuntiradilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli reflekslardagi vaqtli aloqalarini yuzaga keltirish shaxsning faqat maonaviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan kamolotga erishishiga fiziologik poydevor bo'lishi mumkinligini isbotladilar. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipining jismoniy tarbiya muktaxassisiga qo'yadigan asosiy talablari:

1. Tarbiyaning turli tomonlarining bir butunligiga erishish. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natija-ni o'zi shaxsni har tomonlama rivojlanishligini belgilaydi, deb bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik, va maonaviy sifatlar ham qo'shib tarbiyalansa, shaxs shundagina ijodiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyor bo'ladi. Bu talab o'z navbatida jamiyatimiz aozolarining hal qiluvchi vaqtda, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflilarning barchasida oldinda bo'ladilar.

2. Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish. Jamiyat aozolarining barcha faoliyatlari maolom maonodagi kasbga, hunarga yo'naltirilgan bo'lishi, bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. har qanday faoliyatdagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Armiya safidami yoki mehnat frontidami umumijismoniy tayyorgarligi sust bo'lganlar qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatlari insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, hayot uchun kerakli zarur

bo'lgan harakat va mehnat malakalari yetarli bo'lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o'zlashtiriladi. Jismoniy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun olib borilgan rejali faoliyathar tomonlarni garmonik rivojlantirishning omilidir. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi prinsipi shug'ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lishida ularni sog'ligiga javob berish maqsuliyatini o'rta tashlaydi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilari, trenerlar, davlat, xalq oldida shug'ullanuvchilarning sog'ligiga javob beribgina qolmay, uni mustahkamlashga va takomillashtirishga ham javob beradilar. Jismoniy mashqlar bilan vrach va pedagog nazorati ostida shug'ullanilishiga, u ijobiy effekt beradi. Noto'g'ri foydalanish esa shug'ullanuvchi sog'ligiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shuning uchun biologik xususiyatlari - yoshi, jinsi, sog'ligini hisobga olish, sistemali vrach va pedagog nazorati tarbiya jarayonida yetakchi omildir. Amalda rejasiz ishlash o'ta salbiy oqibatlarga olib keladi. Tanlangan uslubiyatlar, mashqlarning me'yori, bajarish intensivligi, yuklamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arziyas xatosi shug'ullanuvchi uchun o'ta qimmatga tushishi mumkin. SHunday hollarga duch kelish mumkin, sport natijalarini vaqtinchalik o'sishi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ortishi, organizmda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obro'siga salbiy ta'sir etadi. SHu sababli vrach nazorati dalillarini e'tirof etish bilangina cheklanmay, asosiy e'tibor ularning ta'hliliga qaratilishi lozim. Nazoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrardir. Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirish bilan bog'lab olib borish prinsipi vrach, pedagog va shug'ullanuvchining kunlik muntazam muloqotini talab qiladi. Jismoniy tarbiya prinsiplari bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqlikni taqazo etadi. Shunday qilib ular ahamiyatini saqlab qoladi. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi uning yetakchi prinsipidir. Shu prinsipga mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, uning ahamiyati jamiyatimiz a'zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlashdadir.

2.YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O'KAZISHGA OID KO'RSATMALAR.

Bolalar bilan o'kaziladigan yengil atletika mashqlari mshg'ulotlari kattalarnikidek tashkil qilinadi va o'tkaziladi. To'g'ri, o'ziga xos ba'zi xususiyatlar ham bor; masalan; dars muddati oz, nagruzka hajmi va shiddati kichik va h.k.

Bolalik va o'smirlik yoshida harakat analizatorlari funksiyasining takomillashuvi bilan harakat malakalarini o'rgatishga bo'lgan sezgirligi oshadi. Bolalar bu yoshda juda ham ko'p nozik harakat malakalariga o'rganish qobiliyatiga ega. Kuch quvvat va chidamlilikka zo'r kelmasa bas. Shuning uchun turli –tuman harakatlar va ishga ham o'rgatish muhim. To'plangan malakalar va bilim kattaroq bo'lganda texnikani muvaffaqiyatli takomillashtirishga yordam beradi.

Ayni vaqtda yengil atletika mashqlarini o'rganish va ularni takomiliga yetkazish mushak kuchi, markaziy asab sistemasi yuqori darajada ishlashi ostida harakatlarni tez bajarish zarurligi bilan bog'liqdir. Shug'ullanuvchilarning organizmiga yuqori talablar qo'yiladi. Ana shuning uchun ham nagruzkalarni (ayniqsa yurak, qon – tomir sistemasiga) asta – sekin oshirib borishi kerak.

Tezkor yugurish ko'pgina yengil atletika mashqlarining tarkibiy qismidir. O'yinlarga taaluqli bo'lgan yugurish elementlari kichik va o'rta yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda asosiy o'rin tutadi. 12 -13 yoshda harakat tezligini oshirish va nerv proseslarining harakatlarini takomillashtirish uchun eng qulay sharoit vujudga keladi. Tez yugurish mashqlari ayni vaqtda yengil atletikaning boshqa turlaridagi harakatlarni yaxshiroq egallashga yordam berdi.

Yugurish texnikasini o'rgatishga harakatlarining tabiiyligi va yengilligini saqlab qolish va oyoq uchida yugurishga o'rgatish muhim. Bolalar zo'r berib yugurganlarida, yelkalarni ko'tarib, yuzlarini burishtirgan holda boshlarini orqaga egadilar va ko'kraklarini oldinga chiqaradilar. Qisqa masofaga yugurish va ortiqcha zo'riqish sezilishi bilanoq, mashqni to'xtatish orqali yugurishda yengil harakatga erishadi. Yugurish vaqtida gavdani to'g'ri holatga saqlashga e'tibor berish kerak. Yerga oyoqni “ ovozsiz ” qo'yish yengil yugurish qadamlarini hosil qilishga yordam beradi.

Oyoqlarni to'liq to'g'rilanmagan taqdirda, oldingi oyoqda oyoqqa sakrab siljish mashqlari qo'llaniladi. Bunday sakrashlar turli xil sur'atda bajariladi; tez sakrashlar yugurishga o'xshashdir. Bu mashq shiddatining o'sib borishi shaklida bajarilishi kerak. Agarda shug'ullanuvchi tizzasini yuqori baland ko'tarib yugurishlar foydalidir.

Bolalarni tez yugurishga o'rgatayotganda , yugurishlarning tezligini asta – sekin oshirish kerak. Tezlashib boradigan yugurish buning uchun eng yaxshi mashqdir. O'quvchilarga yugurish vaqtida, tezlikni o'zlari boshqarishga o'rgatish muhim; buning uchun dastlabki yugurishda o'qituvchining o'zi bolalar bilan qo'shilib, yugurgani ma'qul.

Tezlanishib boradigan yugurish masofasi va ularning darsdagi miqdori o'quvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir. Yugurish masofasi qanchalik uzoq bo'lsa, ularning takrorlanishi ham shuncha oz bo'lib, ular o'rtasidagi dam olish ko'p bo'ladi.

O'rgatishning dastlabki bosqichlarida juda yuqori tezlikda yugurib o'tish tavsiya qilinmaydi. O'quvchilar kuchanmay tez yugurishni qanchalik o'zlashtirganiga qarab, 10 metr va bundan ortiq qismda imkon boricha tez yugurishlari mumkin. Harakatlarda ortiqcha kuchanish va tanglik sezilishi bilan tezlikni pasaytirishi darkor. Shu bilan birgalikda, faqat tezlashib boradigan yugurish bilan chegaralanmay, chidamkorlikni ham rivojlantirib borish kerak. Buning uchun o'quvchilar masofalar qismlarini va butun masofani takror va maksimal tezlik bilan yugurib o'tadilar.

O'quvchilarni, masofa bo'ylab yugurib o'tish texnikasini o'zlashtirib olgandan keyin, patski sartdan yugurishga o'rgatish mumkin. Signaldan keyin sartdan aniq va tez yugurib chiqishga e'tibor berish kerak. O'quvchilar sartdan to'g'ri yugurib chiqishni va masofa bo'ylab yugurishni o'rganganlaridan keyin, katta tezlikda marradan yugurib o'tishni boshlab turib, ularni marraga kelish usullari bilan tanishtirish mumkin.

16 – 18 yoshda 20 sek dan 3 – 4 min gacha davom etadigan mashqlarda (masalan, 200 – 800 m ga yugurish) maxsus chidamlilikni hamda 1 soatgacha davom etadigan mashqlar orqali umumiy chidamlilikni rivojlantirishga o'tadi.

O'rtacha masofalarga yugurishdagi trenirovkaning birinchi bosqichi, masofa bo'laklarini tekis va belgilangan tezlikda yugurib o'tishdan boshlanadi. Keyinchalik trenirovkalarga bo'laklarni o'zgaruvchan tezlikda yugurib o'tish kiritiladi.

Masofaning turli bo'laklarini belgilangan tezlikda qayta yugurib o'tish ayrim bo'laklari turli tezlikda o'tish bilan bog'liq takroriy va almashalab yugurish bilab almashib turiladi. 100 – 200 – 300 m ga turlicha yugurishning trenirovkaga kiritilishi mashqni tobiga keltirishga yordam beradi. Bunga e'tibor yugurish texnikasi elementlarini egallash va nafas olishni takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

3.YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR TRENIROVKASINING KO'P YILLIK PERSPEKTIV PLANINI TUZISHGA OID KO'RSATMALAR.

Yosh yengil atletikachilar trenirovkasining vazifalari kattalar trenirovkasining vazifalaridan ancha farq qiladi.

Bu davrda turli xildagi jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmining yaxshiroq shakllanishi va rivojlanishiga yordam berishi kerak. Sog'lom, har tomonlama jismoniy yetuk yosh yengil atletikachilar keyinchalik sport ixtisosini egallab, yaxshi muvaffaqiyatlarga erisha oladilar.

Yosh sportchilar o'sgan sari, ularning trenirovkalari kattalar trenirovkasiga yaqinlashaveradi. Yosh sportchilar uchun bir necha yillik perspektiv plan tuzayotganda, o'smirlar va bolalarning kuchini va chidamliligini ataylab rivojlantirish o'rinsiz ekanligini sedon chiqarmaslik zarur. Ayni vaqtda, ularning yosh chog'ida, tezkorlikni rivojlantirish yaxshiroqdir.

Yosh yengil atletikachi keyingi yillarda yuqori natijalarga erishish uchun, tanlangan yengil atletika turiga mumkin qadar ko'proq harakat malakalarini orttirib, texnikani imkoniyati boricha ko'proq egallashi kerak.

Trenirovkaning ko'p yillik perspektiv planini tuzayotganda, yosh yengil atletikachilarning texnikaviy tomondan kamolotga erishuvchi zarurligini ham e'tiborga olish kerak. Yosh yengil atletikachi shug'ullanayotgan jismoniy mashqlar xilma – xil bo'lsa, harakat tajribasini ko'proq to'playdi, harakatlarini boshqara olish qobiliyati ham shunchalik yaxshi bo'ladi.

Sport trenirovkasining ko'p yillik perspektiv planida musobaqalar ham muhim rol o'ynaydi.

Planda trenirovkaning ko'p yillik yo'li va yilgi vazifasi aniqlanishi zarur.

Yosh yengil atletikachilarning trenirovkalarida yengil atletikaning barcha turlarini keng qo'llash kerak. Yosh yengil atletikachilar (14-17 yosh) trenirovkasining ko'p yillik perspektiv planidagi asosiy vazifa quyidagilardan iborat.

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlash; gavdaning barcha muskullarini garmonal rivojlantirish, yurak – qon tomir va nafas olish sistemalarini mustahkamlash, organ va sistemalarning funksional qobiliyatlarini yaxshilash, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirish.

2. Harakatlarini tez va ketma – ket bajara olish qobiliyatini rivojlantirish. Bunga eng avvalo qisqa masofalarga yugurish va o'yinlar yordamida erishiladi. Ko'proq lapta, shaybali xokkey, basketbol o'yini, shuningdek, g'ovlar osha yugurish va sakrashlar tavsiya qilinadi. Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotlarida tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar o'rtacha 50 prosent vaqtni egallashi kerak.

3. Yengil atletikaning asosiy turlari (qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, yadro otish va disk uloqtirish) texnikasini, maxsus va umurivojlantiruvchi mashqlar, basketbol, akrobatik mashqlar, shtanga (yengillashtirilgan) ko'tarishlarning texnikasini egallash. Uch xatlab sakrash, langar bilan sakrash, shuningdek, nayza va bosqon otish texnikalari bilab tanishtirish.

4. Yosh yengil atletikachilarning keyinchalik ixtisoslanishi mumkin bo'lgani sababli, ularga texnikani chuqurroq o'rgatish uchun yengil atletikaning 2 – 3 turini tanlash.

5. GTO kompleksi normativlarini topshirishga tayyorlanish. Yengil atletika turlarining soddalashtirilgan (elementar) texnikasiga o'rgatishni 12 yoshdan boshlash kerak. Bu texnika keyinchalik takomillashtirilayotganda hosil bo'lgan malakani buzishga to'g'ri kelmaydigan bo'lishi kerak.

Tanlab olingan yengil atletika turiga yuqori natijalarga erishish uchun maxsus trenirovkani qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, sakrash va uloqtirishlarda 15 -16 yoshdan, o'rtacha masofalarga yugurishda – 17 yoshdan, o'ngkurashda – 18 yoshdan boshlab tavsiya qilinadi. Ayrim hollarda jismonan yaxshi rivojlangan va durust tayyorlangan o'spirin va qizlar maxsus trenirovkalarni barvaqtroq boshlashlari mumkin.

Maxsus trenirovkalar boshlashga ikki yilcha qolganda, o'quvchilarning sport iste'dodini aniqlash va shunga qarab ularni bo'lajak ixtisosga tayyorlab borish kerak.

O'rta masofalarga yosh yuguruchilarning tayyorgarligini 4 – 6 yil oldin planlashtirish tavsiya etiladi. Shu sababli dastlabki ikki yilda (14 -15 yoshdan 16 yoshgacha) 100 va 200 metrga, keyingi 1 – 2 yilda 400 metrga yugurish natijalarini yaxshilangandan keyin 800 va 1500 mga maxsus trenirovka qilishga o'tish mumkin.

Yosh sportchilarning iroda va xarakterini tarbiyalashda oyda 2 – 3 marta musobaqalarga qatnashib turish foydalidir. Shu maqsadda trenirovka mashg'ulotlarida musobaqalashuv metodlaridan keng foydalanish kerak.

15-17 yoshli sportchilar trenirovkasini perspektiv planlashtirish uchun to'rt yillik davr (silk) ni belgilash tavsiya qilinadi. U davrning oxirgi yilidagi muhim musobaqalarda ko'rsatilgan eng yuqori sport natijalarini oldindan ko'zga tutish kerak.

4.JISMONIY MASHG`ULOTLARNING GIGENIK QOIDASI.

Har qanday jismoniy mashg`ulot ham sanitariya – gigeniya talablariga to`liq rioya qilingan holda o`tkazilishi kerak. Bu talablar quyidagilarni : mashg`ulotlar joyining gigenik jihatdan mos bo`lishini, tegishli jihozlar, asbob – anjomlar, maxsus ust – bosh va oyoq kiyimlarining mavjudligini o`z ichiga oladi.

Jismoniy mashg`ulotlar sharoratiga qarab ochiq havoda, stadionda, maktab sport maydonchasida, sayrbog`larda o`tkazilishi mumkin.

Bordi – yu, jismoniy mashg`ulotlar sport zalida, xonalarda o`tkaziladigan bo`lsa, quyidagicha talablar qo`yiladi; ya`ni ichkari shamollatilgan va ozoda bo`lishi, harorat normal bo`lishi, o`quvchilar sport kiyimlarini kiyib olishlari yoki mashg`ulot raxbari muayyan tartib o`rnatilgan bo`lishi lozim.

Jihoz va asbob – anjomlar ham muayyan gigenik talablarga javob berishi darkor. Ular birinchi navbatda shug`ullanuvchilarning yoshiga, vazniga mos tushishi kerak ( to`ldirma to`plar, gimnastik tayoqchalar, arg`amchoqlar va boshqalar shular jumlasidan).

Qomatni to`g`ri tutish.

Qomatni to`g`ri tutish, demak, gavdaning odatdagidek tutib turishdir. Qomatni to`g`ri tutish quyidagicha ko`zga tashlanadi: bunda gavda va bosh to`ri tutiladi; ko`krak qafasi bir oz kerilgan, baravar turgan yelkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda rostlangan, oyoqlarning tos – son va tizza bo`g`inlari to`la rostlangan bir xil balandlikda turgan kuraklar ko`krakka yaqinlashgan bo`lishi lozim.

Ma`lumki qomatning buzilishiga turli kasalliklar, noqulay ish sharoiti ( past yoki baland parta, stol, past yoki baland o`rindiq, xira yoritgich) maktab sumkalarini bir qo`lda olib yurish sabab bo`lishi mumkin.

Qomatning buzilishi quyidagi holatlarda kuzatiladi: orqaning noto`g`ri shakli; qanotsimon bel, har xil balandlikdagi bellar, osilib qolgan va surilgan yelka.

Qomatning buzilishlari nafaqat kishining tashqi ko`rinishini xunuk qilib turadi, balki, organizmning to`g`ri faoliyat ko`rsatishiga ham salbiy ta`sir ko`rsatadi. Qomat buzilishini tezda payqab qolinsa, uni jismoniy tarbiya bilan mumtazam shug`ullanish orqali tuzatish mumkin, ammo qomat ancha buzilganda uni uzoq muddat davolovchi gimnastika mashqlarini bajarish orqali to`g`rilash mumkin, ammo qomat ancha buzilganda unin uzoq muddat davolovchi gimnastika mashqlarini bajarish orqali to`g`rilash mumkin. Qomatning shakli jidday o`zgarganda esa ko`pincha davolanish uchun maxsus shifoxonalarga yuboriladi.

Bu muhim ishni to`g`ri izga solishda o`qituvchiga ko`proq shifokor yordam beradi. U tibbiy ko`ruvdan o`tkazishda bolalar qaddi – qomatining holatini aniqlaydi, zarur bo`lsa, davolovchi gimnastika mashqlarini tavsiya qiladi. Shundan so`ng o`qituvchi shifokor tavsiyasiga binoan bunday o`quvchiga alohida munosabatda bo`ladi; me`yor (nagruzka) ni kamaytiradi yoki ko`paytiradi, mashq shakllarini o`zlashtirib, qo`shimcha yoki vazifalar topshiriladi.

O`quvchilarni qomatini to`g`ri tutishga o`rgatish lozim. Ularga buning ahamiyatini tushuntirish va bu ishda faol yordamlashmoq kerak. O`quvchining faolligi o`ziga e`tibor berishida, maktab va ko`chada o`rtoqlarini kuzatib borishda

ifodalanadi. Ota – onalar ham uyda bolaga zarur sharoit yaratib unga jiddiy ahamiyat berishlari kerak.

Qomatni to`g`ri shakllantirish maktabining I –IV sinflardagi jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri, hisoblanadi, shu bois jismoniy tarbiyaning dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi. Ular ertalabki gigenik badantarbiya majmuasiga, dars oldi gimnastikasiga, jismoniy tarbiya daqiqalariga, shuningdek, jismoniy tarbiya darslariga kiritiladi.

To`g`ri nafas olish.

Kishi to`ri va chuqur nafas olganda burun orqali nafas oladi. Bunda sovuq havo isiydi, u changdan tozalanadi, bundan tashqari, quruq havo burunda namlanadi, burunning shilliq qavatidan ajraladigan suyuqlik havoda mavjud mikroblarni o`ldiradi. Shunday qilib, havo chuqur nafas olish yo`liga va mikroblardan tozalangan, isigan va namlangan holda kiradi.

Sog`liqni saqlash va mustahkamlash uchun to`g`ri nafas olishga sabot bilan odatlantirish zarur. To`g`ri nafas olishga quyidagi mashqlarni bajarish yordam beradi:

- o`tirgan yoki turgan holda to`liq chuqur nafas olish va nafasni chiqarish;
- qo`l barmoqlari ensaga qo`yilgan, tirsaklar oldinga yo`naltirilgan ana shunday holatda sekin va chuqur nafas olish ( burun orqali ) va ayni chog`da tirsaklarni yon tomonga yozib, sekin chuqur nafas chiqarish (burun orqali), tirsaklarni dastlabki holatga qaytarish;
- o`tirgan yoki turgan holatda yelkalarni sekin ko`tarish – nafas olish, yelkalarni tushirish – nafasni chiqarish;
- sanab yurish, ikki qadam yurib – nafas olish, yana ikki qadam yurib – nafasni chiqarish, ikki qadam yurib – nafas olish, uch qadam yurib, nafas olish olish, uch qadam yurib nafasni chiqarish, to`rt qadam yurib – nafas olish, to`rt qadam yurib – nafasni chiqarish.

Nafas olish mashqlari ertalabki gigenik gimnastikaning ham jismoniy tarbiya daqiqalari masmuasiga majburiy ravishda kiritiladi.

Kundalik turmushda ham to`g`ri nafas olib, nafasni to`g`ri chiqarishga odatlanish kerak. Qomat rivojlanishiga nafas olishning bevosita ta`sirini unutmaslik kerak. O`tirgan paytda, turgan yoki yurganda qomatni to`g`ri tutish to`g`ri nafas olishga yordam beradi. To`g`ri nafas olishni o`rganish uchun sayr paytida, uydan maktabgacha va maktabdan uyga qaytishda bir necha bor nafas olib, nafasni to`g`ri chiqarishni bajarish foydali. Chunki to`g`ri nafas olish qon aylanishini yurak va markaziy nerv sistemasining ishini yaxshilaydi.

Chiniqish omillari.

Chiniqish deganda organizmning tashqi ta`sirlariga, avvalo sovuqqa, issiqqa, quyoshning kuchli nuriga qarshiligining asta – sekin osha borishi tushuniladi. Organizmning chiniqishi, shamollash va yuqumli kasalliklar, xususan gripp infeksiyasiga qarshi tura olishida namoyon bo`ladi. Chiniqqan kishi xadeb kasal bo`lavermaydi., bu hammaga ayon.

Havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy tabiiy vositalarlari hisoblanadi. Chiniqish demak, havo, quyosh vannasi, suv muolajalari kabi tadbirlarning organizmga izchil uzoq vaqt davomida ta`sir ko`rsatishidir. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish, xonada mos haroratni saqlash, yoshlikdan boshlab

o`zini toza havoda ko`p bo`lishga hamda sovuq suvga ko`niktirish, juda issiq kiyinmaslikka, shaxsiy gigeniena qoidalariga og`ishmay amal qilishga o`rganish, bularning barchasi sog`liqni mustahkamlaydi, organizmning tashqi muhitining noqulay ta`sirida umumiy barqarorlikni oshiradi.

Havo vannasi qabul qilishning qoidalari.

Havo vannasiga yaxshisi erta bahorda, kunlar (20° C) iliganda, quyosh nuri tik tushishdan muhofaza qilingan va shamol kuchli esmagan joyda tushgan ma`qul. Havo vannasida dastlab 10-15 daqiqa davomida bo`lgan yaxshi, keyinroq u 1,5 – 2 soatga yetkazilishi mumkin. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlardir.

Havo vannasini qorin och yoki to`q, ya`ni ovqatlanib bo`lgan zahoti qabul qilish tavsiya etilmaydi. Iloji bo`lsa, havo vannasiga tushishdan oldin organizmni bir oz qizitish lozim. Eng yaxshisi havo vannasini ochiq havoda harakatlanib, (o`ylab yoki yurib ) olgan ma`qul. Bu organizmni chiniqtiradi.

XULOSA

Jismoniy madaniyat o'qituvchi-lari, mutaxassis trenerlar, fizkulptura faollarigina emas, balki mavjud jamiyat aozolaring barchasi o'zharakati vaharakat faoliyatlarini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarningharakatlariniham tahlil eta olishi malakasiga ega bo'lishi zarur.

Harakatlar tananing fazodagi (bo'shliqdagi)holatiga qarab;harakat trayektoriyasi (yo'liga);harakatning yo'nalishiga;harakat amplitudasi (og'ishi)ga qarab; bajarish uchun sarflangan vaqti;harakatni tezligi;harakatni davomiyligi (uzunliligi); tempi, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

Yuqorida qayd qilinganharakatholatlarini tahlil qila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin.

Amaliyotda tananing fazodagiholatini,harakatning troyektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz.

Tananingholati (pozasi) – bo'g'inlar, tananing qismlari (bo'laklari) ningharakati fazodaharakatning maolum element-larini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanani ayrim a'zolarini yig'ishtirilganligi,harakatlar davomida bu pozalar va turishlarni uzluksiz o'zgarib turishi vah.k.lar o'z navbatida jismoniy yukninghajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikalholati – osilish va tayanishlar, gorizontalholatlar, gorizontal muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanishlar vah.k.lar. Tanani engashtirilgan, buklanganholatlari: tayanib yetishlar, enkayganholda oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga «katta qadamlar».

Tananing ayrim bo'g'inlariharakatlari – inson jismi-ning ajratib olingan qismidagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyini o'zgarishi bo'lib, bukish va to'g'rilashdek soddaharakat vazifalarinihal qilishga yo'nalish berishi mumkin. Individharakat faoliyatida uning jismi bo'g'inlaridagiharkatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, oHista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyligi qisqa, uzun bo'lganharakatlarga birlashishi mumkin. SHunihisobigaharakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lganharakat vazifalarnihal qilish imkoni yaratiladi.

Harakat koordinatlari – to'g'ri chiziq va burchak o'lchovlarida aniqlanadigan tananing boshqa qismiga nisbatan fazoviy chegarasi,hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bo'laklarini nisbatan qayerdaligi (start chizig'i, gimnastika jiHoz, uni o'qi va boshqalar)ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingiholat - «dastlabki holati» deb ataladigan qismi, mashq texnikasini o'zlashtirish yoki bajarishda muHim aHamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifanihal etishi eotiborga olinsa, boshqa tomondan, shuharakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holatharakatni bajarishni boshlash uchun eng optimalholat bo'libharakat boshlangandan keyin bajariladiganharakatlarning ketma-ketliligiga qulay-lik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «to'pni kutishholati» va h.k.lar.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.T., 1992
- 2.O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni. – T .,1997
3. O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – T.,1997
4. O'zbekiston Respublikasining Sog'lom avlod davlat dasturi,T.,1999
5. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonuni,T.,2000
- 6.O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi Farmoni.2002 y 24 oktyabr
- 7.Karimov I.A.O'zbekiston kelajagi buyuk davlat, T., “O'zbekiston”. 1992
- 8.Karimov I.A. Bizdan ozod va obod vatan qolsin. T., “O'zbekison” 1994
- 9.Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. T., “O'zbekison” 1992
- 10.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida. T., “O'zbekiston”, 1997
- 11.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. T., “O'zbekiston”, 2000
- 12.Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi, T., “Sharq” 1995
- 13.Karimov I.A.Milliy istiqlol g'oyasi: asosiy tushunchalar va tamoyillar. – T .; O'zbekiston”, 2000
- 14.Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. – T; O'zbekiston.2008.
- 15.Karimov I.A. Mamlakatni modernizasiya qilish yo'lini izchil davom ettirish – taraqqiyotimizning muhim omilidir. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligining 18 yilligiga bag'ishlangan tannanali marosimdagi ma'ruzasi 2010
- 16.Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi. Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi ma'ruzasi. 2010
- 17.Aliev A. O'qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., “O'qituvchi”.1991

**NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI BOSHLANG'ICH TA'LIM
USLUBIYOTI MUTAXASSISLIGI 4-KURS TALABASI ASATOVA
MUNAVVARNING "TRENIROVKA JARAYONINING MUNTAZAMLIGI"
NOMLI
KURS ISHIGA
YAKUNIY XULOSA**

Ma'lumki "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturida har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash dolzarb vazifa sifatida belgilab qo'yilgan. Shu asosda jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishda yangicha yondashuvlar, yuksak talablar o'z ifodasini topgan. Shuning natijasida keyingi yillarda jismoniy madaniyat va sportga oid darsliklar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar hajmi, mazmuni va sifati tubdan o'zgardi. Ularda o'quvchilarning jismoniy mashq elementlarini bajarishga doir ko'rsatmalar o'z aksini topgan. Ta'kidlash joizki mamlakatimizdagi barcha umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilariga kasbiy axborotlar va maslahatlar berish, kasbiy tashxis qo'yish, ularning qobiliyati, moshqlarni o'zlashtirishga oid moyilligini, qiziqishlarini hisobga olish bugungi ta'lim islohotlarining muhim qirrasidir. Yildan-yilga sport va sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi o'sib bormoqda. Sport, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning halqaro sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masalalar nihoyatda dolzarbdir. Sport taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida sport mahoratining shakllanish jarayoni sportchilarni, ayniqsa o'sib kelayotgan, endigina sportga qadam qo'ygan o'smirlarni sport mashg'ulotlariga tayyorlash tiziminig ahvoliga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Kelajakda O'zbekiston yuksak darajada taraqqiy etgan iqtisodiy darajasi bilim emas, ma'naviy jihatdan barkamol yetuk farzandlar bilan ham faxrlanishi uchun mamlakatimizdagi ta'lim tizimida innavatsion texnologiyalardan foydalanish zarur. . Avlodlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng avvalo o'quvchi – yoshlarni kasb – hunarga yollash va ularning davr talablari darajasidagi mutaxassis bo'lib etishishlariga qaratilmoqda.

Boshlang'ich ta'lim uslubiyoti mutaxassisligi 4-kurs talabasi Asatova Munavvarning "Trenirovka jarayonining muntazamligi" nomli kurs ishiga ilmiy rahbar sifatida taqriz yozar ekanman, kurs ishini yozishda talaba o'zining mustaqil fikr va izlanma natijalarini bayon qilishga uringaniga guvoh bo'ldim. kurs ishidagi ba'zi bir mayda xatolar uchraydi, lekin ular kurs ishi mazmunini buzmaydi, ma'nosini o'zgartirmaydi. kurs ishi himoya qilishga tavsiya qilaman.

Ilmiy rahbar:

Iskanov B.Z

**NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI BOSHLANG'ICH TA'LIM
USLUBIYOTI MUTAXASSISLIGI 4-KURS TOLIBI ASATOVA
MUNAVVARNING "TRENIROVKA JARAYONINING MUNTAZAMLIGI"
NOMLI
KURS ISHIGA
TAQRIZ**

Bugungi kunda sport va sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi yashin tezligida o'sib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport, hozirgi davrda inson faoliyatining har qanday boshqa sohalari singari, shiddatli kurashlar maydoniga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning halqaro sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masalalar nihoyatda dolzarbdir. Jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida sport mahoratining shakllanish, rivojlanish jarayoni sportchilarni, ayniqsa o'sib kelayotgan, endigina sportga qadam qo'ygan o'smirlarni sport mashg'ulotlariga tayyorlash tiziminig ahvoliga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Tadqiqotda qo'llanishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash ham ilmiy ishning mavzusini va uni bajarish yo'llarini uzil-kesil tanlab olishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchi tanlangan usullar izlanishning maqsadiga eng samarali yo'llar bilan erishish, tadqiqot ob'yekti to'g'risida ishonchli ma'lumotlar olish hamda o'rganilayotgan hodisa yoki jarayonning mohiyatini iloji boricha chuqur ochishni ta'minlamog'i lozim. Ta'kidlash joizki mamlakatimizdagi barcha umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilariga kasbiy axborotlar va maslahatlar berish, kasbiy tashxis qo'yish, ularning qobiliyati, moshqlarni o'zlashtirishga oid moyilligini, qiziqishlarini hisobga olish bugungi ta'lim islohotlarining muhim qirrasidir. Avlodlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng avvalo o'quvchi- yoshlarni kasb-hunarga yollash va ularning davr talablari darajasidagi mutaxassis bo'lib etishishlariga qaratilmoqda.

Boshlang'ich ta'lim uslubiyloti mutaxassisligi 4-kurs tolibi Asatova Munavvarning "Trenirovka jarayonining muntazamligi" nomli kurs ishi yozishning barcha talablariga amal qilingan. kurs ishi rejasidagi mavzular kurs ishi mavzusiga mos ravishda hozirgi kun ta'lim-tarbiya taraqqiyoti talablari asosida tanlangan.

Bitiruvchi Asatova Munavvarning "Trenirovka jarayonining muntazamligi" nomli kurs ishiga taqriz yozar ekanman, kurs ishini yozishda talaba o'zining mustaqil fikr va izlanma natijalarini bayon qilishga uringaniga guvoh bo'ldim. kurs ishi himoya qilishga tavsiya qilaman.