

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Jismoniy madaniyatning fiziologik asoslari fanidan

KURS ISHI

Mavzu: Sport texnikasining o'rgatishni fiziologik qoidalari.

IV- kurs talabasi Qo'shinboev Rahim

Ilmiy raxbar:

H. Sharipov

Termiz-2013 y

Mavzu: Sport texnikasiga o`rgatishning fiziologik qoidalari.

R E J A

KIrlsh.....	3
1. Sport texnikasiga o`rgatishning fiziologik qoidalar	4
2. Muntazamlik printspi.....	6
3. Oddiy harakatdan murakkab harakatga o`tish.....	11
4. Engil ishdan asta sekin og`ir ishga o`tish	15
5. Sportchiga individual yondashish printspi.....	20
Xulosa.....	22
Foydalanilgan adabiyotlar.....	23

kirish

Sport faoliyatida organizmda yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar. Harakat malakalari shakllanishining fiziologik asoslari. Tezkorlik-kuch sifatlari rivojlanishining fiziologik asoslari. Aerob shariotda ish bajarish. Tashqi muhitning alohida sharoitlarida sportchi ish qobiliyatining fiziologik asoslari. Sportchining yuqori haroratli sharoitga adaptatsiyasi (moslashishi). Xar xil balandlikdagi tog' sharoitlaridagi organizm funktsiyalarining o'zgarishi. Odamning biologik ritmlari.

Jismoniy mashqlar ta'sirida qon tarkibi va uning fizik-kimyoviy xossalarining o'zgarishi. Leykotsitoz neytrofil fazalari. Intoksikatsiya fazasi. Har xil yoshdagi sportchilarning gemogrammasi. Yuqori harorat va quyosh nuri ta'sirida sportchining periferik qon tarkibining o'zgarishi. Tashqi harorati yuqori bo'lgan sharoitlarda sportchilar har xil jismoniy mashqlarni ketma-ket 20 daqiqa davomida bajarganlarida periferik qon tarkibining o'zgarishi. Yurak fiziologiyasi. Sportchilarda yurak qisqarish sonining yoshga qarab o'zgarishi. Elektrokardiogramma. Sportchining veloergometrda ishlashi. Gemodinamika. Arterial qon bosimini o'lchash. Nafas fiziologiyasi. O'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash. Spirometriya. Spirogramma. Nafas havosining yuzaga kelishini aniqlash. Harakatlanish apparati. Mushak kuchini o'rganish (dinamometriya). Mushak ishini yozib olish (ergografiya). Har xil og'irlikdagi yukni ko'tarishda mushak bajargan ish xajmini aniqlash. Markaziy asab tizimi va oliy asab faoliyati. Odamning pay reflekslarini aniqlash.. Odam harakatlanishiga shartli refleks hosil qilish. Odamning harakat sifatlarini tahlil qilish.

Sport texnikasini o'rgatishning fiziologik qoidalari. Harakat malakalarining shakllanish fazalari: irradiatsiya, kontsentrlanish, avtomatlanish. mushak kuchi va uni belgilaydigan omillarni aniqlash. Mushak kuchini dinamik va statik (izometrik) ishlar bilan rivojlantirishning fiziologik xususiyatlari. Tezkorlik rivojlanishining fiziologik mexanizmlarini o'rganish.

Sport texnikasiga o`rgatishning fiziologik qoidalar

Ma'lumki, sport mashklarni bajarish sportchi shugullanayotganda yuzaga keladigan shartli reflekslarni xosil bulishi bilan boglik, buning uchun eng avvalo bosh miya yarim sharlari pustlogidagi bir kancha asab markazlari urtasida vaktinchalik boglanish yuzaga keladi va mazkur xarakatni boshkarishda bir kancha sistemalar ishtirok etadi.

Kiskacha kilib aytganda, xar kanday xarakatning bajarilishi tegishli organlar xarakatini ma'lum dastur asosida yunaltirish bilan boglik. Bundan kurinib turibdiki, xarakat malakasini xosil kilishda asab sistemasi asosiy rol uynaydi.

Asab xujayralarining ish kobiliyati organizmning boshka funktsional birliklariga uxshash chegaralangan buladi. Ularga birdan murakkab vazifa berilishi normal xolatning buzilishiga olib keladi. SHuning uchun sport texnikasini urganishda oddiy mashklardan sekin asta murakkab mashklarga utish zarur ya'ni murakkab xarakat kompleksini urgatishda uni elementlarga ajratib urgatish, sungra u elementlarni kushish kerak buladi. bunday usul asab xujayralari faoliyatining buzilishiga olib bormaydi sportchining mashk urganishi ancha engil kuchadi.

Sport exnikasini urgatishning ikkinchi fiziologik koidasi engil ishdan asta sekin ogir ish bajarishga urgatishda muxim axamiyatga egadir. Sport bilan yangi shugulana boshlagan xar kanday sportchi katta xajmdagi ishni bajarishga kirishganida kattik shikastlanishi uning yurak tomir sistemasi faoliyati buzilish va shu kabi kungilsiz xodisalarga uchrashi xatto bir umrga nogiron bulib kolishi extimoldan xoli emas.

Sport texnikasining urgatishning ikkinchi fiziologik koidasi engil ishdan asta sekin ogir ish bajarishga urgatishda muxim axamiyatga egadir. Sport bilan yangi shugullana boshlagan xar kanday sportchi katta xajmdagi ishni bajarishga kirishganida kattik shikastlanishi uning yurak tomir sistemasi faoliyati buzilish va shu kabi kungilsiz xodisalarga uchrashi xatto bir umrga nogiron bulib kolishi extimoldan xoli emas.

Sport texnikasini urgatishda «engildan ogirga» koidasini kullanish bilan sportchining xarakat apparati (muskullari, paylari, bugim boylamlari) strukturasining rivojlanishiga vegetativ organlar faoliyatining bajariladigan ishga asta sekin moslashib borishiga olib keladi. Xarakat apparati va vegetativ organlar ishni boshkarish takomillashib boradi. Natijada sportchi mashk okibatida borgan sari kuprok yuk kutarishga erishadi, umumiy ish orta boradi. Bunday koidaga amal kilish sportchining jismoniy barkamolikka olib keladi. Muntazamlilik koidasi sport texnikasini urgatishning asosiy koidalaridan biri. Biz xarakat malakasini fiziologik asoslari ustida suz yuritganimizdayok xarakat malakalari shartsiz reflekslar asosida yuzaga keladigan shartli reflekslardan iborat, degan edik. Xarakatning shartli reflekslari bosh miya yarim sharlari pustlogidagi xarakat markazi bilan boshka markazlar urtasida yuzaga kelgan vaktinchalik boglanishdan iborat bulib, mashk takrorlangan sari takomillashib mustaxkamlanib boradi. Agar sportchi muntazam ravishda mashk kilib turmasa, mashklarga onda sonda katnashsa, uning bosh miya yarim sharlari pustlogida vaktinchalik boglanish yuzaga kelmaydi, mobodo usha boglanish xosil klingen takdirda xam tez yukoladi. Uni kaytadan ishlash, shakllantirish kerak buladi.

SHuni xam aytish kerakki, mashkni takrorlanish soni va uning oralikidagi vakt sport texnikasini urganishda muxim axamiyatga ega. Mashkni takrorlash urtasidagi vakt optimal darajada bulishi kerak. Xaddan tashkari kup mashk kilish, mashklar orasida etarli dam olmaslik sportchini charchashga olib bordi va malaka xosil bulishini kiyinlashtiradi.

Sport texnikasini urganishda bu omillarni xisobga olgan xolda muntazam shugullanish zarur buladi.

Sportchi xar xil xususiyatdagi xarakatlarni bajarishda tayyorlash koidasi – mashk, trenirovka, musobaka sharoitlari uzgarganda xar xil xolatda, ruxiy xolatda, bulgan sportchining yukori natijaga erishishi uchun muxim rol uynaydi. Fakat bir xil yunalishda mashk kilish sportchidagi eksrapolyatsiya kobiliyatining torayishiga sabab buladi. Sportchining uzgargan sharoitga moslashishi uz xarakatidagi fasllikni boshkarilishi kiyinlashadi, shuning uchun xam xar xil xarakterdagi mashklar bilan

bajarishga urganish, xar xil muxit sharoitlarda mashk kilishga moslashish musobaka sharoitlari uzgarganda xam sportining yukori natijaga erisha olishini ta'minlaydi, u nixoyat sportchiga individual yondashish koidasi. Xar bir sportchi uzining induvidual xususiyatlari bilan boshkalardan fark kiladi. Masalan, genetik xususiyatlari, biologik rivojlanishi, jismoniy rivojlanishi, sportgacha shugullangankasbi va unga uxshashlar. Biz bu soxada albatta oliy asab faoliyati tipini xam xisobga olishni maksadga muofik deb uylaymiz. SHuning uchun xam sportchiga xarakat texnikasini urgatishda trener pedagog sportchining yoki bulajak sportchining induvidual xususiyatlarini, kobiliyatini xisobga olgan xolda, xar bir shugullanuvchi uchun mos keladigan urgatish usulini begilatish zarur. Xarakat texnikasini urgatishning yukorida keltirilgan fiziologik koidalari yukori malakali sportchilarni tayyorlashda sportchilar bilan mashk kilish mashgulotlari utkazishda albatta nazarda tutilmasligi, ular amalda kullanishi lozim bu printsplar sportchining jismoniy rivojlanishini, yukori malakali sportchi bulib etishini ta'minlaydi, sportchining bevakt sportdan chikib ketishini oldini oladi.

Muntazamlilik printspi

Mashgulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)ning dam olish bilan ratsional almashuvi. Mashk kilishning epizodlikligi ta'lim jarayonida etarli samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish konu niyatlari dan amaliyotda biz shunga guvoxmizki, mashgulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashklar ta'siridan organizmning funktsional imkoniyati yaxshilanib, jismoniy kobiliyati ortadi.

Muntazam mashgulot lardan xosil bulgan reflekslar uzluksizlikni talab kiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan usishiga olib keladi. Mustaxkamlanib avtomatlashgan yoki "oliy xarakat tartibi"da bajarila boshlagan xarakat malakalari ta'lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bulsa, talabini kuyadi. Chunki organizmning funktsional xolati muntazam

mashk kilish va mash gulotlar orkali ma'lum natijani namoen kila boshlagan bulsa va bunda muntazamlilik bir oz buzilsa, xosila asta-sekin yukka chikish mumkin.

Obrazli kilib xulosa kilganda, shuni aytish lozimki, muntazam ti zimli mashgulotlar orkali koldirilgan yarimsharlar pustlogidagi “iz” dan ijobiy uzgarishlar sodir buladi, yangi uzlashtirilmaganini urganish osonlashadi. J.Lamark fikricha, “tizimli va muntazam ravishda mashk kildirilgan organ asta-sekinlik bilan rivojlanadi, usadi, mashk kildirilmagani uz kobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yukotib boradi”.

Nisbatan katta bulmagan tanaffus aktiv muskul xujayralari vaz nining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bulmagan uzga rishlariga, xatto morfologiyasining regressiyasiga olib keladi. Ayrim regressiv uzgarishlar xatto 5-7 kunlik tanaffuslarda xam sodir bulishi mumkin (N.V. Zimkin, O.I.Faynshmidt va boshkalar.)

Shunisi tushunarli bulishi lozimki, jismoniy kamolotga erishish agarda jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz olib borilsa, ya'ni u tanaffus larsiz, oklanmagan yukotishlarsiz, xar bir mashgulotdagi samara oldin gi mashgulotning “iz”i xisobiga katlam-katlam bulib kalinlashsa xamda av valgi mashgulotlar keltirilib chikargan ijobiy uzgarisharni tako millashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir buladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoiy tarbiyach amaliyotida xaftada yan gi mashgulotsilarda 2-3 marta mashgulot (ertalabki zaryadka va boshka kushimchalarni xisobga olmagan xolda) olib boriladi. Kolaversa, “shugul langanlik” kancha yukori bulsa, mashgulotlar orasidagi intervallar shuncha kiskaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalik zichlashgandek buladi. Mashgulotlarning kontsentratsiyasi kanchalik yukori bulsa, sport trnirovkasi uchun uzluksizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bulishi mumkin.

Jismoiy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshka turlariga nisbatan takroriylik - kayta bajarish muxim axamiyatga ega. I.P. Pavlov va A.N. Krestovnikov kursatganidek, xarakat malakasining fiziologik asosi xi soblangan dinamik steriotipni kup marotabalab takrorlashsiz shakil lan tirish va tartibga solish mumkin emas.

Takrorlash, eng avvalo organizmdagi morfofunktsional uzgarishni tartibga solish va kayta moslanishi uzok muddat davomida ta'minlanishi uchun zarur bulib, uning bazasida jismoniy sifatlarning rivojlanishi ruy beradi, erishilganlari mustaxkamlanadi, keyingi progress uchun sharoit yaratiladi. Takrorlash jismoniy tarbiyaning ajralmas chegarasidir.

Fakatgina xar bir mashgulot takrorlanmay, uning mashgulotlari dagi ketma-ketligi xam, shuningdek, kaysidir xollarda mashgulotlarning uzini xafta, oy, davomida va vaktning ma'lum bulaklari ichida (mashgu lotlarning xaftalik, oylik va x.k. sikllari) takrorlanadi. Takroriy likning darajasi kulanilayotgan mashklarning nimaga karatilganiga, mashgulatlarining jismoniy tarbiyaning u yoki bu etapidagi umumiy yunali shiga, shugullanuvchilar kontingenti va xususyatlari boshka jismoniy yuk ning xarakteriga ta'sir kiluvchi faktorlarga boglikdir, shuning uchun takroriylik momenti ayrim xolda kup va ayrim xollarda oz bulsa-da, jismoniy mashklar bilan shugullanish mashgulotlarning muntazamligi da ifodalangan.

Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takroriylik katorida variativlik -mashklarni bajarish sharoitida uning kurinishi, nagruzka (yuklama) dinamikasini turli metodlar kullash bilan mashgulotlar shakli va mazmuni ning birvarakayiga uzgartirilishidan foydalaniladi.

Bu urinda kuyidagi ob'ektiv karama-karshiliklarga diqqat e'tibo rini karatish lozim. Kup marotabalab kaytarish jarayonida xarakatlar ning dinamik steriotipini va organizmning kulanilayotgan nagruzkaga javob reaktsiyasini yanada stabillashuvi va standartlashuvi sodir buladi. Shuning uchun agarda fakat takrorlash (mashk xarakat va xolatining shak li va mazmunini aytarli uzgartirmay tushunilsa) bilan chegaralansa, bu ertami-kechmi, baribir, xarakat malakasini yunalishidan chetlanishiga olib keladi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi tuxtaladi. Bunday karama-karshilik takroriylik va variativlikni tula kushib kullash orkaligina xal etiladi.

Standart mashklarni variativlik bilan, nagruzkani takrorlashni fonda xajmi va inttensivligini uzgartirib kullash bilan, mashgulotlar tuzilishi va mazmunini saklagan xolda yangilash bilan biz doimiy prog ressiv sharoit yaratamiz.

Jismoniy yuk(nagruzka) va dam olishning ratsional urin almashinu vi(navbatlashuvi).

Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi dam olish bilan nagruz ka berishning doimiyligini man kilmay, taxminan amalga oshiradi. Nag ruzka shugullanuvchilar organizmiga jismoniy mashklar ta'sirini ma' lum darajadagi kattaligi bulib, unng funksional imkoniyatlarni oshi rish faktori xisoblanadi. Bunga organizmning “ish potentsiali” ni sarf lash va charchash orkali erishiladi va u tiklanish jarayoni uchun stimul xisoblanadi. Tiklanish jarayonining konuniyatlari kuchiga karab nagruz ka dam olish va bir vaktning uzida nagruzkani kullash sharoiti bilan cham barchas boglangan.

Kup sonli ilmiy izlanishlarning kursatishicha, ish kobiliyati ish dam olish sharoitida konuniy ravishda belgilangan fazalar buyicha uzgarib turadi. Ish paytida, nagruzka katta bulsa, ish kobiliyati daraja sining pasayishi sodir buladi-charchash rivojlana boshlaydi. Okibatda ish bajarish tuxtaydi, organizmga dam berish kerak buladi, dam paytida tiklanish jarayoni boshlanadi, navbatdagi nagruzkaga stimul tayyorlana di. Tugri, ayrim payitda tiklanish jarayoni ish vaktidayok boshlanadi, lekin ish kobiliyatining tula tiklanishi uchun dam olish sharoiti yaratilishi kerak. Aytarli darajadagi katta nagruzkada va lozim bulgan dam olish intervalida tiklanishnig borishi ish kobiliyatining ish kobiliyatining ish boshlangungacha bulgan darajasiga etib kolsa-da, u tugallanmaydi; uning orkasidan “yukori tiklanish” fazasi ketadiki, uning asosida organizmning energetik resurslarining superkompensatsiya si (fosfokreatin, glikogen vaxokazolar) yotadi. Bu faza dam olish davom ettirilgan xoldagina almashadi, shundagina ish kobiliyati ish boshlan guncha bulgan xolatga kaytadi.

Aytilganlardan shunday x u l o s a kelib chikadiki, birinchidan, orga nizmning funksional imkoniyatlari dinamikasi fakat naguzka bilan emas, ish kobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur buladigan dam olish bilan

shartli boglikk ega. Shu sababli dam olishga nagruzka kabi jismoniy tarbiya jarayonining etakchi komponentlaridan biri deb karashimiz kerak. Shunga kura, jismoniy tarbiya san'ati - bu ma'lum ma' noda nagruzka bilan dam olishni tugri navbatlashtira olish(almashtira olish) deyiladi.

Ikkinchidan, nagruzka bilan dam olishni ratsional almashtirish muammosini xal etishda tiklanish jarayoni fazali ekanligini xisobga olishimiz, navbatdagi nagruzka tiklanishnig kaysi fazasiga tugri kelayot ganligini, chunki usha nagruzkaning samarasi kaysi fazaga tush ganligiga karab turlicha bulishini unutmashligimiz kerak. Agar nagruzka lar orasidagi interval chuzilib ketib “tiklanish”fazasi tugri kelmasa funktsional imkoniyatlar amalda oshmaydi. Agar navbatdagi nagruzka kayta tiklanib ulgurmagan fazaga tugri kelsa, pirovard natijasi funk sional imkoniyatlarning pasayishiga xamda oxiri charchashga olib keladi. Lekin nagruzka “yukori tiklnish” fazasiga mos kelib kolsa, uning xajmi va intensivligini oshirish uchun imkoniyat yaratiladi va shu tarika ish kobiliyati doimiy ortib boradi. Shunga e'tibor berish kerakki nagruzka bilan dam olishni urin almashtirilishi xar bir mashgulot davomida olib borilmasligi kerak deb tushunmaslik kerak.

Kator mashklarni, ayniksa, chidamlilikni rivojlantirishga yunaltirilganlarini kisman kayta tiklanib ulgurmagan fonda baja rish ruxsat etiladi, xatto maksadga muvofik deyish tugri buladi, chunki ish kobiliyatining oshishi charchash orkali amalga oshiriladi. Bu fikrni aloxida turkum mashgulotlar uchun xam aytishmumkin. Tula tiklanimagan sharoitda kator mashgulotlar utkazib, biz ularning effektini tuplagan dek (yikkandek) bulamiz va bu bilan organizmga nisbatan kattik talablar kuyamiz, bu bilan navbatdagi dam olish davridagi kuchli tiklanish uchun etarli stimul yaratamiz. Dam olishning intervali bu tur kumdagi mashgulotlar uchun, albatta, ish kobiliyatining umumiy tikla nishi “yukori tiklanishi” uchun etarli darajada katta bulishi lozim.

Kayta tiklana olmaganlik fonida axamityali darajadagi yuklama dan shugullanuvchilarning muvofik ravishdagi dastlabki tayyorgarlik dan sung foydalaniladi. Turkumli kayta tiklana olmaganlik fonida utkazilgan

mashgulotlarning effekti yigindisiga nisbatan extiyotkor lik zarur. Bu tizimdagi nagruzkar asosan sport trenirovkalari uchun xarakterli dir.

Yana bitta aniklik kiritaylik. Amaliyda nisbatan abstrakt va soddalashtirilgan tiklanish va bir xil tipdagi nagruzka jarayonining grafigiga duch kelamiz. Xayotda, jismoniy tarbiya praktikasida nagruzka doimo xarakteriga kura (kuch, tezlik, chidamlilik va x.k.) intensivligi xajmiga kura navbatlashadi. Tiklanish jarayoni turli organ va sistema larda bir xilda va bir vaktninguzida bormasligini e'tiborga olish lozim (geteroxron tarzida). Bundan tashkari, xatto bir turdagi funktsional tuzum chegarasida xam turli funktsional xususiyatlar tiklanishida xam geteroxronlik kuzatiladi, giteroxronlik bilan boglik bioximik jarayon lardagi tiklanish xam teng amalga oshmaydi(masalan, muskulni energiya potentsialining tiklanishida avvaliga ATFning mazmuni normal lashadi, sungra kreatinfosfat va nixoyat, glikogen uz normasiga kaytadi, bu xarakat apparati ish kobiliyati tiklanishining bir vaktning uzida, ayniksa, turli xarakterdagi ishni bajargandan sung ruy bermasligini kursatadi.

Oddiy harakatdan murakkab harakatga o'tish

Mashgulotlar ketma ketligi va ular mazmuni turli tomonlarining uzaro boglikligi, mashgulotlarning optimal ketma-ketligi muammosi kuchiga yarashalilik muammosi bilan uzviy boglik. Xakikatdan xam: jis moniy tarbiya jarayonida bir yulni tanlash bilan biz shugullanuvchilar ning imkoniyatlari va ularning rivojlanish konuniyatlari bilan xisob lashishga majburmiz, ya'ni shu etap uchun nimani uddalay olamiz-kuchi mizga yarasha, keyingisida nimadan iborat bulishi lozimligini belgilab olamiz. Shunday kilib, kuchiga yarashalilik ketma-ketlikni shart kilib oladi. Ketma-ketlilik muammosi kuchiga yarashalilik muammosiga borib takalmaydi. Ularning kay yusinda borishi, jismoniy tarbiyaning kaysi etapida kanday yul tutish lozimligini aniklash,nima uchun kuchiga yarasha lilikni tanlash, kaysi yuldan borish maksadga oson olib boradi? Mana shu savolga beriladigan javob orkali optimal ketma-ketlilik muammosi echiladi.

Avval aytib utilgandek, ta'lim va tarbiya jarayoni yo'lini tanlashda rioya kilinadigan koidalar - ma'lumdan noma'lumga, osondan kiyinga, oddiydan murakkabga bulib, bu koidalar ketma-ketlikning ayrim shartsiz komponentlari ekanligini ifodalaydi va shuning uchun unga kiritilishi lozim bulgan kushimchalar konkretlashtirilishi zarurligi kursatilib utilgan.

Agar jismoniy tarbiya jarayoni tulaligicha nazarda tutilsa, umumiy materialning asta-sekinligi biologik yosh rivojlanishi konuniyatlari va keng umumiy jismoniy ma'lumotdan nisbatan chukurlashtirilgan ixtisos lashtirilgan mashgulotlarga, bilim berishlarga utish keyin chalik umumiy tayyorgarlik bilan birgalikda kushib olib borish manti kan tugri xisoblangan bular edi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanish uchun bioloigik fundament birdaniga vujudga kelmaydi. Xammadan avval xarakat koordinatsiyasi va tezkorlikni belgilovchi funktsiyalar echiladi, sungra maksimal kuch sifatlari va undan keyinrok chidamlilik namoyon bulishining chegaralari vujudga keladi(V.S. Fafel, N.V. Zimkin, I. Nekker va boshalar).

Shunga muvofik, jismoniy tarbiyaning dastlabki etap larida koor dinatsiya talab kiluvchi mashklar, tezkorlik kobiliyati uchun, sungra kuch talab kiluvchi mashklarning mikdori va xajmi oshiriladi va oxirida chi damlilikni rivojlantirishga yukori talab kuyuvchi mashklarni baja rish uchun mashklar tavsiya etiladi. Albatta, bundan jismoniy sifatlar navbatma-navbat tarbiyalanar ekan, degan xulosa chikarmasligimiz kerak. Jismoniy tarbiya jarayoni xar doim xar tomonlama bulishi zarur, gap shugullanuvchi yoshining rivojlanishi konuniyatlarini kullab, aktsenti ni ketma-ket shu jarayonning turli tomonlariga karatish xakida bormok da.

Umumiy keng jismoniy ma'lumot beradiganlardan ixtisoslashti rilgan mashgulotlarga utish konuniydir. Dastlab keragicha asosan ama liy faoliyat turlarining elementar asosini tashkillovchi turli-tuman xara katlar(eng sodda gimnastika xarakatlari, mashklari, asosiy xayotiy zaru riy xarakatlar-yurish, yugurish, sakrashlar, tusiklardan oshishlar, uloktirish va x.k.lar) uzlashtiriladi. Shu asnoda sport yoki professional faoliyat turi buyicha ixtisoslik tanlanadi.

Jismoniy tarbiyaning turli etapida materialni ketma-ketligi kup lab, konkret shart-sharoitlarga boglik - nazarda tutilgan xarakat fao liyatlar turlari orasidagi o'ektiv bogliklikning mavjudligi, ular dan bir-biriga uzatiladigan, utadigan elementlarning borligi va mos kelishi uzlashtirish, mustaxkamlash, takomillashtirishni osonlashtira di. Xar kanday konkret xolatda materialni berish tartibi tizimini shunday tanlash kerakki, ular faoliyatlarning uzaro optimal alokasini tiklashga va ularning ulanishiga yordam bersin. Bu bilan amaliyotda xarakat malakasini va jismoniy sifatlarni “kuchishi” deb atalishi konuniyati dan foydalanishning axamiyati ortadi, kaysiki u ta'lim va tarbiya jarayonida xam ijobiy, xam salbiy bulishi mumkin.

Tushunarliki, jismoniy mashklar bilan shugullanish mashgulotlar ning tizimini tuzayotib xarakat malakasi va jismoniy sifatlarning “ijobiy kuchishi”ni maksimal darajada bulishini va imkoniyati boricha, “salbiy kuchish” ni tormozlovchi ta'sirini yukotish lozim. Demak, salbiy effekt beruvchi “kuchishdan” umuman yuz ugirish kerak degan xulosaga kelmasligimiz zarur. Jismoniy tarbiyaning mazmuni xayotdan kelib chikadi, uni turmush talabi belgilaydi, xayotiy amaliyotda esa jismoniy sifatlarning turli darajada rivojlanganligiga, undan xam turlicha bulgan xarakat malakalarini egallagan bullamiz, shular katori, kerakli malakalarga karshilik kursatuvchilaga xam ega bulamiz. Xarakat malakalarining mustaxkamlanishi, bir tartibga kirishi natijasida organ va sistemalar “salbiy effekt” beruvchi malakalarni xam osonlik cha engish imkoniyatiga ega bula boshlaydi, bu uz navbatida, umumiy progressning vujudga kela boshlanayotganligidir. Misol sifatida chidamlilikning riojlanishi vaktinchalik kuch va tezkorlikning susayi shi bilan kuzati lishi mumkin. Keyinchalik u yoki bu sifatning rivoji uchun baza yaratadi(ya'ni “jismoniy sifatning aynan kuchishi”) boshkacha aytganda, jismoniy sifatning rivojlanishi, takomillashishi organizm ning funktsional imkoniyatlari oshishining umumiy fonida sodir buladi.

Yukorida kayd kilinganidek, tormozlovchi faoliyatning “salbiy kuchishi”ni chegaralovchi va uii ijobiy faktorga aylantirish muammosi vujudga keladi. Bu muammoni, eng avvalo, bir-biriga salbiy munosabat kursatayotgan mashklarni

vakti-vakti bilan(ularning xajmini, vaznini va x.k.larini) xamda muvofik mashklarni, ularning navbatlashinuvi jis moniy tarbiya jarayonining turli etaplarida, oz-bulsa-da, yaqinlash tirish, uxshash tomonlarini topish bilan xal kilinadi. Mashklarni nav bati(birin-ketinligi) ularning tuzilishi va kiyinligiga muvofik belgilanadi: nisbatan ozrok murakkablikdagi va kiyin mashklar, koidadagidek nisbatan ancha kiyin va birmuncha kiyinlari agarda birin chilar ikkinchisining tarkibiga kirib butunning bulagini(kismini) vujudga keltirsa shunday xol kuzatiladi.

Optimal ketma-ketlikdagi mashgulotlar va mashklarni xar bir mashgulot chegarasida tanlash uchun xarakteriga kura turli nagruzka larning natijasi(ta'siri)ni xisobga olishning axamiyati juda kattadir. Tajribada(S.P. Letunov, N.N. Yakovlev va boshkalar) isbotlanganki, tezkorlik xarakteridagi nagruzka, chidamlilikni talab kiluvchi nagruz kalarga kulay fiziologik fonni vujudga keltiradi. Oxirgisi shunday fon koldiradiki(albatta, nagruzka axamiyatli darajada bulgan bulsa), bir necha soatlar davomida tezkorlik mashklarini bajarishag salbiy ta'sir kursati shi mumkin. Aniklangnanki, tezkorlik nagruzkasini kuch talab kiladigan mashklar bilan yaxshi navbatlashadi, ijobiy natijaga olib keladi(N.N. Yakovlev, V.M. Dyachkov va boshkalar), ijobiy natija oldin kuch talab kiladigan mashklardan sung tezkorlik talab kiladigan mashklar ketma-ketligi kullanihsa xam sodir bulishi mumkin.

Yukorida ta'kidlanganidek, nagruzkalarning kuyidagicha tartibi, ularning yunalishiga karab: kuch, tezkorlik-chidamlilikka yoki tezkor lik, kuch-chidamlilik deb belgilanishi lozim. Bu aloxida mashgulotlar ichidagi mashklar ketma-ketligi uchun xam, xaftalik mashgulotlarning yunalishini yoki uzunligiga kura yaqin bulgan sikllarda mashklarni mashgulotlarning tartibini uzgartirish uchun xam tugri keladi. Bunda chidamlilikni rivojlantirishga yunaltilgan mashgulotlardan sung aktiv va passiv dam olishning shunday intervali nazarda tutiladiki, navbatdagi tezkor lik yoki kuch talab kiluvchi xarakteridagi mashklarga ularning zarur bulmagan ta'sir lari bulmasligi kerak.

Kursatilgan tartib kup xollarda uzini oklagan, lekin u albatta yago a va maksadga muvofik emas. Chunki mashgulotlar va mashklarning ketma-ketligi

kator konkret sharoitlarga, shu katorda shugullanuvchi lar kontingentining xususiyatlari va jismoniy tarbiyaning u yoki bu etapi dagi mashgulotlarning umumiy yunalishi, kulanilayotgan nagruzkalar ning kattaligi va ularning dinamikasi xususiyatlari va shu kabilarga boglikdir. Bu shart - sharoitlarni xisobga olib, ularni kullash uchun maksadga mu vofik yulni tanlash albatta, oson emas. Xozircha bu muammoni barcha de tallari bilan xal kilish ancha mushkulligicha kolmokda. Vakti kelib, suz siz ravishda aloxida mashgulotning uzini yoki mashgulotlar tizimini tula ligicha programmalashtirish imkoniga ega bulamiz. Albatta, bu soxada katta shijoat asosli ravishda programmalashtirish va modullashtirishning kibernetik uslubiyatini yaratish va kullashda ekanliligidadir.

Engil ishdan asta sekin ogir ishga o'tish

Bu printsipning jismoniy tarbiya jarayonida shugullanuvchilarga kuyilayotgan talablarning umumiy tendentsiyasining ifodalab, yangi kiyin vazifalarni tanlash, kullash, bajarish, asta-sekinlik bilan unga boglik yuklamalarning xajmi va intenivligini oshirishni uz ichiga oladi.

Nagruzkalarning oshirishning umumiy tendentsiyasi bilan vazifalar ni yangilashning doimiy zarurligi.

Kursatilib utilganidek, jimoniy tarbiya jarayoni, boshka jaraen larday doiim xarakatda bulib, mashgulotdan – mashgulotga, etapdan-etap ga uzluksiz uzgarib boradi. Bundagi xarakterli belgi – mashklar murak kabligini, ular ta'siri davomiyligi va kuchini oshirishdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida xarakat faoliyatlarining bir shakldan ikkinchi shakliga utishi aytarli darajada kiyin bulib, birinchi navbatda, ma'lumot, bilim berish vazifalarini xal kilish uchun zarur: tabiiy ki, mashkni yangilamay turib, xayot uchun katta axamityali zaruriy xarakat malakalari va kunikmalarini egallash kiyin. Bu keyinchalik takomil lashtirishning shartiga xam aylanishi mumkin, chunki mashk kancha yangilansa, xarakat malakasi va bajara bilish zaxirasi shuncha boyidi, shu sababli yangi xarakat faoliyatlari shaklini uzlashtirish,

egallash, avvaldan egallangan malaka va kunikmalarni takomillashtirish osonlashadi. Undan xam axamiyatlisi, turli xil xarakat koordinatsiyalarini uzlashtirish jarayonida, buning natijasida sodir buladigan kiyinchiliklarni engishda(xarakat vazifalari), xarakat faoliyatini uz-uzidan koordinatsiya lash kobiliyati rivojlanadi va takomillashtirishning bepoyon uflari ochiladi.

Xarakat faolityalari shaklini kiyinlashtirish bilan bir katorda jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy yukning (nagruzkning) barcha komponentlari oshib borishi kerak. Bu kuyidagi jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish konuniyatlari asosida xal kilinadi.

Axamiyatli xolatlardan biri shundaki, jismoniy mashklar ta'si ri dan organizmda sodir bulayotgan ijobiy uzgarishlar darajasi (ma'lum darajadagi fiziologik chegarada) nagruzkalarning xajmi va intensivli giga proportsionaldir. Agarda lozim bulgan barcha sharoitlarga rioya ki linsa, shu katorda nagruzka me'yoridan, yangi tolikish chegarasi boshlana digan joydan oshmasa - nagruzka kancha yukori bulsa, adaptatsiya davri nag ruzka uchun shunchalik axamiyatli va puxta buladi; nagruzka kanchalik inten siv bulsa, tiklanish va “yukori tiklanish” jarayoni shunchalik bakuvvat buladi. Bu muskullar energiyasi resurslarinig tiklanishi misolida taj ribada isbotlangan.

Organizmning javobi bir turdagi nagruzkalarga uzgarmas bulib ko lavermaydi. Shu nagruzkaga moslashgan sari u keltirib chikargan orga nizmdagi biologik uzgarishlar karib boradi, tashki ish birligiga sarf langan energiya ozayadi, upka ventilyatsiyasi, yurakning minutli urish chasto tasi va kon bosimi kamayadi: kon tarkibidagi bioximik va miorfologik uzgarishlar sezilmas darajaga borib koladi. Fiziologik nuktai nazari dan “funktsiyani tejamlashtirish” sodir buladi. Organizm funktsional imkoniyatining uzgarmas ishlariga moslashishining ortishi natijasida shu ishni bajarishda energiya sarflashni iktisod kilish, kisman oz zuri kish bilan bajarishga olib keladi. Nagruzkalarga biologik moslanishning ma'nosi anashulardan iboratdir. Bu jismoniy tarbiya jarayonining etak chi konuniyatlaridan biridir.

Demak, biologik moslanish organizmda sodir bulsa, uzgarish – jismoniy sifatlarning rivojlanishi tuxtaydi. Bu, uz navbatada , yukla mani sistemali uzgartirib uning xajm va intensivligini oshirib boradi.

Amaliyot bu konuniyatning jismoniy tarbiya jarayonida ruxiy sifatlarni xam tarbiyalashga xam taaluqli ekanligini kursatadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdek ruxiy sifatlarni shu sifatlarni talab qiluvchi faoliyatlarni bajarish orkali rivojlantiriladi. Ruxiy sifatlarni namoyon qilish darajasi psixologik kiyinchiliklarning ulchovi va uni eng olishga bogliq. Shunga kura, ruxiy xolatni tarbiyalash maxsus jismoniy yuklamalar va topshiriqlarni asta-sekinlik bilan oshirib borish va uni eng olish orkali tarbiyalanadi.

Topshiriqlarni kiyinlashtirish shartlari va nagruzka larni oshirish shakllari.

Kuchiga yarashalilik, individuallashtirish va sistemalilik prinsiplarida biz jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning ayrim shartlari ustida tuxtaldik. Talablarni oshirish ijobiy natija larga - yangi vazifalar va unga bogliq bulgan yuklamalarning shugullanuv chilar uchun kuchiga yarasha bulsagina, organizmga keragidan ortiq talab kuymasa, jinsi, yoshi xamda individning boshqa xususiyatlariga mos kelsagina olib kelishi mumkinligini tushunib oldik. Yana asosiy shartlaridan biri ketma-ketlilik(mashklarning birini-biriga moslab ulash, uzaro bogliqlik), mashg'ulotlarning muntazamliligi va nagruzkaning dam olish bilan optimal navbatlash tirish xisoblanadi.

Shu o'rinda puxtalilikning ahamiyatini xam e'tibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Bunda gap jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida yotuvchi egallangan malaka va kunikmalarning puxtaligi va organizmning moslashuvi (adaptatsiyasi) puxtaligi ustida boradi. Nisbatan yangi, murakkab va ogir mashklarga utish shakllangan malakalarning mustaxkamlanish darajasi va nagruzkalarga moslashuvi orkali borishi lozim. Mustaxkamlanmagan malaka nagruzkaning kattaligidan tez buzilishi mumkin(shuningdek, interferentsiya ta'siridan xam). Chunki yangi mashklarga utish paytida xam shunga duch kelish mumkin. Bu, uz navbatida, yangi malakalarning shakllanishiga tusik buladi, sababi ular(malaka lar) oyokka turish uchun etarli darajadagi tayanchni topa olmaydilar.

Shu bilan bir katorida, nagruzka dinamikasi va morfofunktsional uzgarish lar orasida xavfli muvofiklik vujudga keladi.

U yoki bu nagruzkaga organizm birdaniga yoki ozgina vakt ichida (ma' lum dakikalarda) moslashmaydi. Shugullanganlikning yangi, nisbatan yukori darajasiga kutarilish imkon beruvchi adaptatsiya davri uchun ma'lum vakt utib ulgurishi kerak. Turli funktsional va strukturadagi uzgarishlar uchun, kursatib utilgadek, bir xil vakt (muddat) talab kilinmaydi.

M. Perish sxemasi buyicha eng avvalo muskullar va bezlar tarkibida fizik-ximik uzgarishlar sodir buladi, shuningdek, nerv sistemasining boshkarish funktsiyasida xam ma'lum uzgarish buladi. Nerv muskul sistemasining almashinuvi-aktiv xujayralarida funktsional va struk tura uzga rish lari uchun nisbatan uzokrok (kamida bir xafta) vakt kerak buladi. Eng kup vakt esa, bir oycha, tayanch boglov apparati xujayra laridagi uzga rishlarga moslanish uchun kerak buladi. Moslashuvning bu kabi muddatla ri albatta nagruz kalarning xajmiga xam boglikdir.

Xulosa kilib aytganda, yuklamalar dinamikasi asta-sekinlik bilan xarakterlanishi lozim. Bunda nagruzkalarni asta sekin oshirishning turlicha shakillaridan foydalanidi: tugri chizik buylab, pogonasi mon, tulkinsimon;

Birinchi xolda (t o` g r i ch i z i k b u y l a b) nagruzka dinamikasi ning oshirilishi xaftadan - xaftaga bir xil ulchamda(razmerda) sodir buladi. Nagruzkalarni nisbatan yukori bulmagan tempda oshirish va mashgulotlar orasidagi(axamiyatli) intervallarni ta'minlash asta-sekinlik bilan amalga oshiriladi.

Nagruzka dinamikasini popgnama-pogona oshirish katorasiga utka zilgan bir necha mashgulotlarda nisbatan stabillashuv sodir bulganidan sung navbatdasisiga utiladi. "Sakrash" paytida (navbatdagi pogonaga) tugri chizik buylab oshirishga nisbatan nagruzka dinamikasi keskin oshi riladi; lekin bunda moslanish jarayonlarining borishi engillashtiruv chi stabillashuvi xodisasi nisbatan sezirarli ifodalangan. Nagruzka ning ana shunday dinamikasi shakli nisbatan axamitli bulganlarini uzlash tirish imkonini beradi.

T u l k i n s i m o n dinamika shunday xarakterlanadiki, bir muncha sekin, bir tekisda nagruzka berib borilib, birdaniga keskin kutarish kilinadi. Lekin uni asta-sekin yana pasaytiriladi. Chunki funktsional moslashuv orkada kolishi mumkin. Moslashuv belgilari kuzatilgach nag ruzka yanada katta “tulkin” bilan oshiriladi. Bunda asta-sekinlik buzil masligi muximdir. Shunday kiilb nagruzka xajmi va intensivligini eng katta mikdoriga olib chikish mumkin.

Umuman, uzok muddat davom etgan mashgulotlarda nagruzkaning dinamikasi xakikatdan xam tulkinsimon yoki uxshash shaklga(formaga) kiradi.

Boshka suz bilan aytganda, jismoniy tarbiya jarayonining nisbatan uzok davom etmagan davrlarida, agar u kanchalar kiska bulsa, nagruzka ning tugri chizik buylab va pogonasimon tarzda oshirishning umumiy darajasi xajmi va intensivligi shuncha yukori buladi.

Bu kator tabiiy sodir buladigan fiziologik jarayonlar sabablari, bilan belgilanadi va ular moxiyat jixatidan etakchi rol uynaydi: birinchidan, organizm fizioloik jarayonlarining tabiiy ritmini ifoda etuvchi xizmat xolatining davriy tebranishi va xayotning umumiy rejimi, faoliyati; ikkinchidan, moslashuv jarayonlarining konuniyati; uchinchi dan, nagruzka xajmi va intensivligini oshirishdagi karama-karshilik lar.

Keyingi ikki xolatga aniklik kiritamiz. Organizm shakli (forma si) va vazifasi(funktsiyasi)ning stabilligi uziga xos kuchga ega bulib, tur li organ va sistemalardagi moslashuv jarayoni bir vaktning uzida bul may, kayta kurishga moslashish dinamikasi, nagruzka dinamikasidan “orkada” kolgandek buladi: avvaliga nagruzkalari oshiriladi, sungra yangi oshiril gan talablar orkali kelib chikarilgan moslashuv jarayoni yulga kuyiladi. Agar mashgulotdan mashgulotga yoki xatto bir mash gulotning bir seriyasida boshka seriyasi nagruzka ottiraverilsa nagruzka ning umumiy xajmi yuko riligiga kura, ertami - kechmi baribir organizm ning imkoniyati va unga kuyilayotgan talablar orasida uzulish sodir buladi. Bunga yul kuymaslik uchun nagruzkani umumiy xajmining tulkin simon ”kutarish” va “pasaytirish”larni kullab nisbatan kechrok mosla shuvchi organizmdagi uxshash xolatni vujudga keltirishimiz lozim.

Sportchiga individual yondashish printsi

Yuklamaning xajmi va intensivligi, boshkachasiga aytganda, jismo niy ishning mikdoriy yigindisi va uning zurikish bilan bajarilishi darajasi orasidagi ziddiyat birvarakayiga ma'lum chegaraga egaligi bilan ifodalanadi.

Xajmning keyinchalik oshirilishi intensivlik, stabilla shuvi, sungra uning pasayishi bilan boglik yoki uning aksi bulishi mumkin: Zarur bulgan darajada intensivlikni oshirish uchun kaysidir etap davomida stabillashtirish va xajmini oshirishga olib keladi.

Birok jismoniy tarbiya jarayonida xajm xamda intensiv likni umu miy tendentsiyasini oshirib borish bir oz ushlani shi kerak buladi, bulma sa, jismoniy sifatlarning doimiy va xar tomonlama rivojlanishini ta' minlab bulmaydi. Bu karama-karshilik nagruzka dinamikasi yordami bilan xal kilinadi. Xar bir tulkin vakti bilan bir biriga tushmaydi gan xajm dinamikasi va intensivlik dinamikasi ajralgandek buladi. Boshlanishida agar vaktning katta bulaklari xususida gapirilganda (xaf ta yoki oy nazarda tutiladi) nagruzkalarning xajmi nisbatan kupay tirilishi sodir buladi; bunda intensivlikning tempi unchalik oshiril maydi. Sungra ma'lum darajadagi stabillashuvda sung xajm kiskartiri lib, intensivlik shu etap uchun eng yukori darajada kutariladi. "Tulkin larning xajm va intensivligi pasayishi" - engillashgan yakunlovchi daki ka xisoblanadi. Sungi tulkinlar xuddi shu tuzilishda buladi. Lekin nag ruzka usishining umumiy tendentsiyasi yukori darajada utadi.

Bu tendentsiya kup yillik mashgulotlar davomida saklanadi, ma'lum vakt utishi bilan u umumiy tendentsiya bula olmay koladi (funksional, adaptatsiya imkoniyatlari kuchli pasayishining kuchayishi xisobiga) va yillik mashgulotlarning ayrim etaplari ramkasida kullaniladi. Shun day kilib shu kungacha nagruzkaning umumiy dinamikasi kup yillik aspekti "tulkinsimon" tarzda kullanilishi kuzatilmokda.

Nagruzalarning tulkinsimon olib borilishi - xaftalik, oylik, yil lik fon sifatida bulib, unga xam tugri chizikli, xam pogpnasimon shakil dagi nagruzkalarning fonidan foydalanish jismoniy tarbiyaning turli etaplaridagi konkret vazifalarning sharoitiga boglik. Nagruzkani tugri chizik buylab oshirishdan, xususan, ularning umumiy darajasi nisbatan yukori bulmagan nagruzkalar va ayniksa, asta-sekinlik bilan ishga tortishda kullaniladi. Pogonama - pogona dinamika yukoridagi ning aksi bajarilgan ishlar bazasida shugullanganlikning oshishini stimullash tirish vazifasiga javob beradi.

Jismoniy tarbiya printsiplari xususida aytib utilgan fikrlarni diqqat bilan taxlil kilsak, ularning mazmuni bir biri bilan shunday tutashgan, singib ketgan va xatto bir-biriga moslashib ketganligini anik lashimiz mumkin. Bunga ajablanmasa xam buladi, chunki ularning barchasi bir jarayonni aloxida ajratilgan tomonlari va konuniyatlarini ifodalaydi, moxiyatiga kura uzi aloxida, lekin shartli ravishda aloxida bul gan printsiplar aspektida tasvirlanadi.

Onglilik va faollilik printsiipi jismoniy tarbiyaning boshka bar cha printsiplarining amalga oshirilishi umumiy shartlari tarzida kabul kilinishi mumkin. Chunki shugullanuvchilarning ishga ongli va aktiv mu nosabati ukuv materialini kuchiga yarashililigiga, egallangan bilim, ma laka va kunikmaning puxtaligi, avvalgilarining keyingilariga bogla nishi va xokazolarning keyinrok usish yuriknomasiga aylanishi bilan xarakterlanadi. Boshka tomondan, shugullanuvchilarning aktiv faoliyati orkali belgilangan maksadga olib borishi, u kurgazmalilik, kuchiga yarashalilik, individuallashtirish, sistemalilik, talablarni oshirish printsiplaridan kelib chiksa, xakikatdan xam ongli deb kabul kilinadi.

Kuchga yarashalilik va individual lashtirish printsiplarini xisob ga olmasak, mashgulotlarning ketma-ketligi va nagruzmaning oshirish ning ratsional yullarini tanlay olmaymiz. Uz navbatida, kuchiga yarasha lilik chegarasini belgilash sistemalilik va talablarni oshirish printsi pi asosida amalga oshiriladi bundan kelib chikadiki, kursatilgan printsiplarning xech biri boshkalarini inkor kilish bilan tulaligicha amaliyotga tadbik kilinmaydi. Ularning uzaro birligi asosida xar birining ta'sir doirasi tarbiya jarayoniga kutilgansamarani berishi mumkin.

Xulosa.

Fan va texnika ulkan muvaffaqiyatlarni qulga kiritayotgan hozirgi paytda kundalik turmushga jismoniy tarbiya, sport turlari bilan shug`ullanish keng ko`lamda singib bormoqda, bu borada har xil musobaqalar, bellashuvlar o`tkazish ommaviy tus olmoqda. Jismoniy tarbiya, sport mashqlari bilan samarali shug`ullanish uchun esa o`qituvchi, murabbiyning sport fiziologiyasidan tegishli ma'lumotlarga ega bo`lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish, faol harakat qilish, jismoniy ish, jismoniy mashqlar, alohida sport turlari bilan shug`ullanishning tana a'zolari, tizimlari va bir butun organizmga ta'sirini amalda ko`rsatadi va o`rganadi. Jismoniy xatti-harakatlar bilan shug`ullanish kishining yoshiga, jinsiga, shug`ullanuvchining funktsional holati, ya'ni jismoniy tayyorgarlik darajasiga, ob-havo sharoitlariga va boshqa bir qator tabiiy omillarga yaqindan bog`liq bo`lib, ularga amal qilishning maqsadga muvofiq bo`lishi va samaradorligini kafolatlaydi.

Tadqiqot ishida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanish ish qobiliyatining oshishiga, mehnat unumdorligining yuqori bo`lishiga olib keladi.

Nafaqat qo`l kuchi bilan ish bajaradiganlar, aqliy mehnat qiluvchilar ham muayyan vaqt o`tishi bilan maxsus jismoniy mashqlar bajarib tursa unumli ishlaydi. Demak, inson organizmiga uning faol va sog`lom hayot kechirishi uchun ovqat, havo va suv bilan bir qatorda etarli darajada jismoniy harakatlar qilib turish ham zarur ekanligi ma'lum bo`ldi. Chigal yozdi mashqlari har xil jarohatlar olishning oldini oladi, ter bezlarining ishini kuchaytiradi. Ko`pincha chigal yozdi mashqlari engil suratda ter suyuqligi ajralish vaqtigacha olib boriladi.

Chigal yozdi mashqlari amalga oshirilgandan keyin yuqorida ko`rib o`tilgan fiziologik va biokimyoviy o`zgarishlar birmuncha vaqt o`z zaylida davom etadi. Bu vaqt sportchining o`ziga xos shaxsiy xususiyatlariga, jismoniy tayyorgarligi va boshqa omillarga bog`liq. Asosiy jismoniy faoliyat bilan chigal yozdi mashqlari orasidagi vaqt unchalik davomli bo`lmasligi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxviti.

1. Karimov I. A. «Yuksak ma'naviyat-engilmas kuch» T., «O'zbekiston», 2008 y.
2. O'zbekiston Respublikasining “ jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi ” qonuni 1992 y 14 yanvar.
3. O'zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilingan “ jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi ” qonunining yangi tahriri.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 1993 yil 3- dekabrda “Yosh avlodning sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish” dasturi.
5. O'zbekistonda “Jismoniy tarbiya va sportni yaanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 1999 yil 27 maydagi qarori.
6. Sh. Qurbonov, A. Qurbonov “Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari” “Toshkent” 2003 y.
7. Qurbonov Sh., Amirqulov S., Qurbonov A.. Sportchilarning ovqatlanishi. Qarshi, «Nasaf», 1999 y.
8. Sh. Qurbonov, Sh. Qurbonova. “Sport fiziologiyasi” Qarshi, “Nasaf” 2001 y.