

**UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTEBLARIDA JISMONIY TARBIYA
DARSLARI VA SPORT MASHG'ULOTLARINI ILMIY TASHKIL
QILISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI JISMONIY TARBIYA
DARSLARIDA YUKLAMANING XUSUSIYATLARI**

F.Ismailov

Toshkent davlat yuridik universitetining Ixtisoslashtirilgan filialining

Kasbiy-jangovar tayyorgarlik kafedrası o'qituvchisi

[Tel:+998939219292](tel:+998939219292)

Elektron pochta:

ismailovfarrux330@gmail.com

A.Yusupov

TDYUI filial 1-kus A patoq 1-guruh talabasi

[Tel:+998997251910](tel:+998997251910)

Аннотация:

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarini ilmiy tashkil qilishning pedagogik asoslari va yuklamaning xususiyatlari

Kalit so'zi:

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya, Sport mashg'ulotlarini ilmiy tashkil qilishning pedagogik asoslari, Jismoniy tarbiya darslarida yuklamaning xususiyatlari.

Kirish:

Yuklama jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar tanasiga ma'lum darajada ta'sir etishni ko'rsatuvchi va ularning tana imkoniyatlarini oshiruvchi omil hisoblanadi. Bunga tananing qayta tiklash jarayoniga bevosita madad beruvchi charchashning ichki imkoniyatini sarflash orqali erishiladi. Qayta tiklash jarayonining qonuniyatlari yuklama qo'llanilishining dam olish bilan bog'liq holda olib borilishini taqazo etadi. Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan almashib borishining har bir tartibi jismoniy tarbiya usullari tuzilishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama o'zgarmas, o'zgaruvchan o'sib boruvchi uzluksiz oraliq pasayib boruvchi o'zgaruvchi o'zgarmas yuklama jarayonida mashq bajarishda mushak ishlarining doimiy shiddati saqlanadi. Bunda: tashqi yuklama hajmi bir xil; yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo'lib, faqat davom etish vaqtiga nisbati jixatida o'zgaradi.

Shartli ravishda yuklamaning ichki va tashqi tomonlarini farqlash qabul qilingan. Tashqi tomoni - bu mashqlarning takrorlash soni, ularning davom etish vaqti, tezligi, harakat sur'ati, ishlatilayotgan og'irlik hajmi. Ichki tomoni - tana faoliyati imkoniyatlarini jalb etish (tomir urishi, o'pkadagi xavo sig'imi, qon tomir bosimi va boshqa ko'rsatkichlar). Tashqi ko'rsatkichlar - mashq jarayonidagi alohida mashg'ulotlar bo'lib, mashqlarning sonini aniqlab, sportchiga yuklamani mo'ljallashga yordamlashadi. Ichki ko'rsatkichlar - tana faoliyati o'zgarishining ko'rsatkichlari, mashqlar bilan maqsadga muvofiq holda yuklamalashni taqazo etib, mashqlar ta'sirida sportchi tanasida yuz beradigan o'zgarishlar rivojini ob'ektiv baholashga imkon beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida og'zaki, ko'rgazmalik va amaliy uslublardan foydalanib mashg'ulot olib boriladi. Hamma uslublar, harakatga o'rgatish va takomillashtirishdagidek, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Amaliy uslublar, mashqlarni bajarishga ya'ni harakatga asoslangan bo'lib, bu o'zida yuklama va dam olishning ma'lum almashinishini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonidagi amaliy uslublarning tuzilishini o'rganishga kirishishdan oldin jismoniy mashqlar bajarilgandagi yuklama va uning parametrlari hajm va shiddat bilan tanishib chiqish kerak. Jismoniy mashqlarni yuklamalashda hajmi va shiddati bir-biridan farq qiladi. Yuklamaning hajmi deganda ayrim mashqlarning uzoq ta'sir qilishi, shuningdek muayyan vaqt ichida

(ayrim mashqlarda, mikrotsiklda, bosqich va davrlarda) bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushiniladi. Yuklamaning shiddati deganda esa, jismoniy mashqlarni bajarishda, shug'ulanuvchilar organizmiga ko'rsatgan ma'lum ta'siri tushuniladi. Mashqlarning bajarishdagi shiddati, vazniga nisbatan predmetning og'irligi, shuningdek yuklamaning umumiy hajmida katta tezlik yoki og'irlikda bajariladigan mashqlarning soni, mashg'ulotning "motor zichligi" intensivlik o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Organizmning dastlabki holatida yuklama bilan unga aks ta'sir o'rtasida tenglik bo'ladi: bir turdagi yuklama bir xil qarshi ta'sir tug'diradi. Yuklamaning hajmi va shiddati qancha katta bo'lsa, organizmda o'zgarish shuncha ko'p bo'ladi; yuklama qancha kam bo'lsa, o'zgarish ham shuncha kam bo'ladi. Lekin organizm turli funktsional holatda bo'lganda, bunday tenglik kuzatilmaydi. Bunday holatda bir turda bo'lmagan yuklamalar bilan bir xil turdagi yuklamalarni qo'shib berish har xil samara beradi. Shunday qilib, muntazam mashq qilish natijasida organizmning funktsional imkoniyatlari oshib borishi bilan bir xilda bo'lgan yuklamalar organizmda tobora kam o'zgarish yasaydi, chunki organizm o'ta kuchli yuklamalarga ko'nikib qoladi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatining murakkabligi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ham ortib borishi lozim. Ko'proq kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning qonuniyatlari shuni taqozo etadi. N.N.Yakovlevning (1990), ta'kidlashicha, jismoniy mashqlar ta'sirida organizmda yuz beradigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va shiddatiga proporsional ekanligi juda muhim hisoblanadi. Yuklama qancha shiddatli bo'lsa, tiklanish va "o'rta tiklanish" jarayonlari shuncha kuchli bo'ladi. Organizmning funktsional imkoniyatlari yanada oshishini ta'minlash uchun yuklamalarni, ularni hajmi va shiddatini oshirib borgan holda muntazam ravishda yangilab turish zarur. Jismoniy tarbiya jarayoning eng asosiy qonuniyatlaridan biri quyidagicha ifodalanadi: har xil jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun beriladigan yuklama parametrlarining o'sishi va o'zgarishi harakat tezligi, og'irlik hajmi, takrorlashlar soni, ishning umumiy uzoq muddatlilik va hokazolarda o'z ifodasini topadi. Jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirishning asosiy shartlarini bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlilik printsiplarini tahlil qilish munosabati bilan ko'rib chiqiladi. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalarning bajara olishga shug'ulanuvchilarning qurbi etsa, yuklamalar organizmning funktsional imkoniyatlariga mos kelsa yoki jinsning individual xususiyatlariga muvofiq bo'lsagina talablarni o'stirib borish ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin. Charchash organizmning qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda bir vaqtda o'tishini hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bog'liqligini tushunib olish mumkin. Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi.

Dam olish muayyan qoidalar o'tkazilgandagina, mashqning tashkiliy qismi bo'lib hisoblanadi. Juda qisqa va uzoq vaqt dam olish mashq rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko'p mashq bajarishga sabab bo'lishi mumkin. Bunda mashq bajarishdagi dam olishni (yuklama va dam olishning qo'shilishini) eng qulay holatda bajarish talab etiladi. Mashq bajarish jarayonida dam olishga ikki asosiy faoliyatni bajaradi: 1. Mashq bilan yuklama berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta'minlaydi. 2. Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi. O'zgaruvchan yuklama uning faoliyatidagi har xil o'zgarishlar darajasiga tanani ko'niktiradi. L.P. Matveev (1998), ma'lumotlariga qaraganda, dam olish deb yuklamadan keyin ish qobiliyatining tiklanishi jarayoni tushuniladi. Shuning uchun dam olish yuklamani boshqarishda asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Yuklama qismlari oraliqi qanchalik qisqa yoki uzoq bo'lishi, har xil qo'llanmalarda ta'sirning ko'proq nimaga qaratilganligiga va tiklanish jarayonining qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunda oraliq uch xil - to'la (yoki oddiy), qattiq (yoki subinterval), ekstremal (yoki superinterval) bo'lishi mumkin. Mashqlarni qayta takrorlab, jismoniy sifatlardan kuch, tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun yuklamalar o'rtasidagi dam olish oralig'i orqali bajariladi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan takroriy mashq turlarini ba'zilarida qattiq oraliqdan foydalangan holda yuklama berilganda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Керимов Ф.А., Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Тошкент. О'зДЖТИ, 2005, - 342 б.

2. Саломов Р.С. Спорт машг'улотининг назарий асослари. О'қув ко'лланма. Тошкент. О'зДЖТИ, 2005, - 238 б.
3. Яковлев Н.Н. Волная школа науки просвещения: Санкт-петербургская биологическая лаборатория - Государственной естественно-научной институт им. П.Ф.Лесгафта. Л., Наука, 1990. - 136 с.
4. Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки - к общей теории спорта. Теория и практика физической культуры. - Москва, 1998.- №5.- С.5. 30