

## **МАВЗУ: Жисмоний маданият машғулотларда спорт техникасини ўргатишнинг физиологик қоидалари.**

*Сам ИСИ Жисмоний маданият кафедраси.*

*Ўқитувчиси Коссе Рулен Бекирович.*

*Сам КХМ Жисмоний маданият кафедраси.*

*Ўқитувчиси Коссе Рустем Бекирович.*

*Аннотация*

*Маколада: жисмоний маданият машғулотларида спорт техникасини ўргатишнинг физиологик қоидаларини ёритишга ахамият берилиб, талаба-ёшлар ўртасида спорт техникасини мақсад ва вазифаларини, уларни спортга бўлган қизиқишини ортириш жисмоний машқлар орқали эришишдан иборатдир.*

*Аннотация*

*В статье описывается мысли о педагогическом и физиологическом, значений физических упражнений на организм человека значения физической культуры и спорта, теоретические знания и познания, развития у студентов и молодежи физической культуры и спорта в том числе некоторые пути и мысли по решению задач, и проблем.*

*Annotation*

*The article illustrates minds about knowledge and experience needing in social protection. Helping to population and improving extension in sphere of service and tourism. Some ways and thoughts for decision tasks and problems.*

***Keyword: Theoretic knowledge about tourism, thought, social protection, problems and decision, developing, scan knowledge.***

***Ключевые слова: Физическая культура, спорт, знания, мысли, познания проблема и решение, развитие, анализ знаний, педагогика, психология физиология, биология, анатомия.***

***Калит сўзлар: Жисмоний маданият ва спорт, соғломлаштириш, чидамлик, эгилувчанлик, ўзига ишонч, жисмонан бақувват, тетик соғломлаштирувчи машқлар, педагогика, физиология, биология, анатомия, психология.***

Жисмоний маданият дарс машғулотларида спорт машқларини бажариш, шуғулланувчи шуғулланаётканда юзага келадиган шартли рефлексларни ҳосил қилиши билан боғлиқ, бунинг учун энг аввало бош мия ярим шарлари пўстлоғи бир қанча асаб марказлари ўртасида вахтинчалик боғлаш юзага келади ва марказий харакатни бошқаришда бир қанча системалар иштирок этади. Шунини айтиш жоизки, хор қандай харакатнинг

бажарилиши тегишли органлар фаолиятини таълим дастур асосида йўналтириш билан боғлиқ. Бундан кўриниб турибдики, ҳаракат малакасини ҳосил қилишда асаб системаси асосий ҳаракатни бажаради. Спорт техникасини ўргатишда қўйдаги физиологиг қойдаларга амал қилиш зарур. Асаб хужайраларининг иш қоблиятлари организмнинг боқфа функционал бирликларига ухшаш чегараланган бўлади. Улар бирдан мураккаб вазфа эрилиши нормал ҳолатнинг бузулишига олиб келади. Шунинг учун спорт техникасини ўрганишда оддий машқлардан секин-аста мураккаб машқларга ўтиш зарур, яъни мураккаб ҳаракат машқларни ўргатишда уни элементларга ажратиб ўргатиш, сўнгра машқ элементларини қўшиш керак бўлади. Бундай усул асаб хужайралари фаолиятининг бўзилишига олиб бормади, спортчининг жисмоний маданият машғулотида машқ ўрганиши анча енгил кечади.

Спорт техникасини ўргатишнинг навбатдаги физиологиг қойдаси енгил ишдан аста-секин оғир иш бажаришга ўтиш қойдаси, спортчини айниқса жисмоний маданият машқларини катта ҳажимдаги ишларни бажаришга ўргатишда муҳим аҳамиятга эгадир. Жисмоний маданият машғулоти билан янги шуғулана бошланган ҳар қандай спортчи катта ҳажимдаги ишни бажаришга киришканда, қаттиқ шикастланиши, унинг юрак қон томир системаси фаолияти бузулиши ва шу каби қўнғилсиз ходисалар учраши, ҳатта бир умир ногирон бўлиб қолиш этимолдан холи эмас. Жисмоний маданият машғулотида спорт техникасини ўргатиш енгилдан-оғирга қойдасини қўллаш билан спортчини ҳаракат аппарати мускулари, пайлари, буғум бойламларининг ривонланишига, вегетатив органлар фаолиятининг бажарадиган ишга аста-секин маслашиб боришга олиб келади. Ҳаракат аппарати ва вегетатив органлар ишини бошқариши такомиллашиб боради, натижада спортчи машқ оқибатида кўрсаткичлари яхшиланиб кўпроқ машқ юкламасини кўтаришга эришади, умумий иш ортади. Бундай қойдага амал қилиш спортчини жисмоний баркамолликка олиб боради. Жисмоний маданият машғулотида мунтаъзамлик қойдаси спорт техникасини ўргатишни асосий қойдалардан бири дир. Биз ҳаракат малакасини физиологиг асослари устида сўз юритканимиздан, ҳаракат малакалари шартсиз рефлекслар асосида юзага келадиган шартли рефлекслардан иборатдир. Ҳаракатнинг шартли рефлекслардан бош мия ярим шарлари пустилотидаги ҳаракат маркази билан бошқа марказлар ўртасида юзага келган вахтинчалик боғланишдан иборат бўлиб, машқ такрорланган сари такомиллашиб мустаҳкамлашиб боради. Агар спортчи мунтаъзам равшда машқ қилиб турса, машқларда онда-сонда бир қатнашса, унинг бош мия ярим

шарлари пўстлоғида вахтинчалик боғланиш юзага келмайди, мობодо ўша бағланиш хосил қилинган тақдирда ҳам, тез йўқолади, уни қайтадан ишлаш шкиллантириш керак бўлади. Машқнинг такрорланиш сони ва унинг оралиғидаги вақт спорт техникасини ўрганишда муҳим аҳамиятга эга, машқни такрорлаш орасидаги вақт оптималь даражада бўлиш керак. Хддан ташқари кўп машқ қилиш, машқлар орасида етарли дам олмаслик, спортчини чарчашга олиб боради ва малака хосил қилишини қийнлаштиради. Жисмоний маданият машғулотида спорт техникасини ўргатиши бу омиларни ҳисобга олган ҳолда мунтазам шуғуланиш талаб этилади. Машғулотларда спортчини ҳар хил хусуятдаги ҳаракатларни бажаришга тайёрлаш қойдаси машқ тренировка мусобақа шароитлари ўзгарганда , ҳар хил ҳолатда бўлганда спортчининг йуқори натижага эришиши учун муҳим рол ўйнайди. Фақат бир хил йўналишда машқ қилиш спортчидаги қобилиятнинг ортишига сабаб бўлади. Спортчининг ўрганган шароитга мослашиши, ўз ҳаракатидаги фаолиятни бошқари қийнлашади. Шунинг учун ҳар хил ҳаракатдаги машқлар билан шуғуланиш, ҳар хил тезликдаги турли оғирликдаги машқларни бажаришни ўрганиш , ҳар хил муҳит шароитларида машқ қилишга мослашиш мусобақа шароитлари ўзгарганда ҳам спортчини йуқори натижага эриша олишини таъминлайди.

Нихоят спортчиға яқин ёндашиш қойдаси ўзининг шахсий хусусиятлари билан бошқалардан фарқ қилади. Шахсий хусусиятлар генетик хусусиятлар, биологик ривожланиши, жисмоний ривожланиш, спортчиға шуғулланган каби ўхшашликларни ўз ичига олади. Биз бу соҳада албатта олий асаб фаолиятини ҳам ҳисобга олишни мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз. Шунинг учун ҳам жисмоний маданият машғулотида спортчиға ҳаракат малакасини ўргатишда педагог спортчини ёки, бўлажак спортчини шахсий хусусиятларини унинг қобилиятни ҳисобга олган ҳолда, ҳар бир шуғулланувчи учун мос келадиган ўргатиш усулини белгилаш зарур. Ҳаракат техникасининг ривожланишини йуқорида келтирилган физиологик қойдалари йуқори малакали спортчиларни тайёрлашда, спортчилар билан машқ қилиш, машғулотларни ўтказишда албатта назарда тутилмоғи, улар амалда қўлланилиши лозим. Бу усуллар спортчини иштимоий ривожланишини йуқори малакали спортчи бўлиб етишишини таъминлайди.

Хулоса қилиб айтганимизда жисмоний маданият машғулотида ҳаракат малакаларини бир хилда кўп марта такрорланиш оқибатда автоматлаштирилган ҳаракатларга айланади ва бундай ҳаракатлар бош мия яримшарлари пўстлоғи назорати бажарилади ва ривожланади.