UDK: 796.015:37 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss5/a112**

JISMONIY YUKLAMA TO‘G‘RISIDA UMUMIY TUSHUNCHA VA JISMONIY MASHQLAR YUKLAMASINING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

GENERAL CONCEPT OF PHYSICAL LOAD AND PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EXERCISE LOAD

[1]Askarov Fakhritdin Alisherovich
[1]Namangan davlat universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri, dotsent.

Annaotatsiya

Ushbu maqolaqda jismoniy yuklama to‘g‘risida umumiy tushuncha va jismoniy mashqlar yuklamasining pedagogik xususiyatlari yuzasidan faktlar keltirilgan. Shuningdek, shug‘ullanuvchilar organizmiga jismoniy yuklamalarning ta’siri, charchash, toliqish kabi tushunchalarni hozirgi kunda trenorovka mashg‘ulotlarida qo‘llash atroflicha yoritilgan.

Аннотация

В данной статье даны общие представления о физической нагрузке и факты о педагогических особенностях физической нагрузки. Также подробно освещено влияние физических нагрузок на организм спортсменов, использование таких понятий, как утомление и утомление, в современных тренировочных занятиях.

Abstract

In this article, there is a general understanding of physical load and facts about the pedagogical features of physical exercise load. Also, the effect of physical loads on the body of the athletes, the use of such concepts as fatigue and exhaustion in today's training sessions are covered in detail.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy yuklama, mashq, jismoniy tarbiya, yuklama me’yori.*
Ключевые слова: *Физическая нагрузка, физические упражнения, физическая подготовка, темп нагрузки.*
Key words: *Physical load, exercise, physical training, loading rate.*

KIRISH

Jismoniy yuklama mashqlarning shug‘ullanuvchilar tanasiga ma’lum darajada ta’sir etishni ko‘rsatuvchi va ularning tana imkoniyatlarini oshiruvchi omil hisoblanadi. Bunga tananing va qayta tiklash jarayoniga bevosita madad beruvchi charchashning ichki imkoniyatini sarflash orqali erishiladi. Qayta tiklash jarayonining qonuniyatlar jismoniy yuklama qo‘llanilishining dam olish bilan bog‘liq holda olib borilishni taqoza etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan almashlab, borishning har bir tartibi jismoniy tarbiya usullari tuzulishining asosi bo‘lib hisoblanadi. Yuklama quyidagi turlarga bo‘linadi: - yuklama o‘zgaruvchan, o‘zgarmas, uzluksiz va oraliq; -yuklama o‘zgaruvchan – tez o‘sib boruvchi, pasayib boruvchi, o‘zgaruvchi.

O‘zgarmas yuklama jarayonida mashq bajarishda mushak ishlarining doimiy shiddati saklanadi.

Bunda; -tashki yuklama hajmi bir xil;- yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo‘lib, faqat davom etish vaqtiga nisbati jihatdan o‘zgaradi.

Shartli ravishda yuklamaning ichki va tashqi tomonlarini farqlash qabul qilingan.

Ichki tomoni- tana faoliyati imkoniyatlarini jalb etish (tomir urishi, o‘pkadagi havo sig‘imi, qon tomir bosimi va boshqa ko‘rsatkichlar;

Tashqi tomoni- bu mashqlarni takrorlash soni, ularning davom etish vaqti, tezligi, harakat sur’ati ishlatilayotgan og‘irliq hajmi.

Ichki ko‘rsatkichlar – mashq jarayonidagi alohida mashg‘ulotlar bo‘lib, mashqlarning sonini aniqlab, sportchiga yuklamani mo‘ljallashga yordamlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida xilma-xil amaliy, og‘zaki va ko‘rsatmalik uslublar qo‘llaniladi. Hamma uslublar, harakatga o‘rgatish va takomillashtirishdagidek, jismoniy sifatlarni tarbiyalash ham qo‘llaniladi.

Amaliy uslublar, mashqlar uslubi harakatga asoslangandir. Ular o‘zlarida yuklama va dam olishning ma’lum alamshinishini ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiyadagi amaliy uslublarini tuzilishini o‘rgatishga kirishishdan oldin jismoniy mashqlar bajarilgandagi yuklama va uning xarakterlari hajm va shiddat balki tanishib chiqish kerak.

Jismoniy mashqlarni yuklamalashda hajmi va shiddati bir-biridan farq qiladi.

Yuklamaning hajmi deyilganda ayrim mashqlarning uzoq ta’sir qilishi, shuningdek, muayyan vaqt ichida (ayrim mashqlarda, mikrotsiklda bosqichda, davrda) bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi.

Yuklamaning shiddati deyilganda esa, jismoniy mashqlarning bajarishda, shug‘ullanuvchilar organizmiga ko‘rsatgani ma’lum ta’siri tushuniladi.

Organizmning dastlabki holatida nagruzka bilan unga aks ta’sir o‘rtasida tenglik bo‘ladi; bir turdagi nagruzka bir xil qarshi ta’sir tug‘diradi; nagruzkaning 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.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatining murakkabligi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ortib borishi lozim. Ko‘proq kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar ni rivojlantirishning qonuniyatlari shuni taqazo etadi.

Jismoniy mashqlar ta’sirida organizmda yuz beradigan ijobiy o‘zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va shiddatiga proportsional ekanligi juda muhim hisoblanadi. Yuklama qancha shiddatli bo‘lsa, tiklanish va “o‘ta tiklanish” jarayonlari shuncha kuchli bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirishning asosiy shartlarini bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlilik tamoyilarini tahlil qilish munosabati bilan ko‘rib chiqildi. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog‘liq bo‘lgan yuklamalarni bajara olishga shug‘ullanuvchilarning qurbi yetsa, yuklamalar organizmining funktsional imkoniyatlariga mos kelsa yoki jinsining 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 olishsa, yuklama bilan dam olishning o‘zaro bog‘liqligini tushunib olish mumkin.

Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar asosida o‘tkazilganidagina mashqning tashkiliy qismi bo‘lib hisoblanadi.

Juda qisqa yoki uzoq 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 olish ikki asosiy faoliyatni bajaradi:

1.Mashq bilan nagruzka berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta’minlaydi.

2.Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

L.P.Matveev ma’lumotlariga qaraganda, dam olish deb yuklamadan keyin ish qobiliyatining tiklanish jarayoni tushuniladi. Shuning uchun dam olish nagruzkani boshqarishda asosiy omillardan biri bo‘lib hisoblanadi. Yuklama qismlari oralig‘i qanchalik qisqa yoki uzoq bo‘lishi, har xil qo‘llanmalarda ta’sirini ko‘proq nimaga qaratilganligiga va tiklanish jarayonining qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunda oraliq uch xil-to‘la (yoki oddiy), qattiq (yoki subinterval), ekstremal bo‘lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida dam olishning ikki xil usuli mavjud:

1.Loqayd-sust (nisbiy harakatsizlik, faol harakat qilmaslik.

2.Faol (charchatgan, zeriktirgan mashg‘ulotlardan farq qiluvchi boshqa xil mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishga o‘tish.

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 turlarining ba’zilarida qattiq oraliqdan foydalangan holda yuklama beriladi.

Yuklama me’yori – bu muayyan hajm va tezliklar o‘lchamlarining yig‘indisidir. Me’yor-ma’lum bir zaruriy vazifani hal qilish uchun aniq o‘lcham hisoblanadi.

Boshqacha so‘zlar bilan aytganda, Yuklama me’yori deb, jismoniy tarbiyada sog‘liqni mustahkamlash, harakat ko‘nikma va malakalarni egallash uchun harakat faolligi hamda jismoniy tayyorgarlikning eng maqbul darajada ushlab turilishini ta’minlaydigan yuklama hajmi tushuniladi.

Yuklamaning chegarali normasi quyidagi o‘lchamlardan iborat:

A) samarali ritvojlantirish uchun: maksimal shiddatli kuchlanishga (qarshilikka) ko‘ra 50-80 % yoki qayta takrorlash soni 8-20; seriyalar oralig‘ida 40-60 soniya, bitta mashg‘ulotda hajmi har bir mushak guruhiga 3-seriyadan (13-15 daqiqa) haftalik tsiklda 2-4 marta qisqa vaqtda takrorlash.

B) samaradorlikni ushlab turish uchun: shiddati maksimalga ko‘ra 50-80 % yoki qayta takrorlash soni 8-20; 20-30 soniya seriyalar oralig‘ida bitta mashg‘ulotdagi hajmi 2 seriyada har bir mushak guruhiga (6-7 daqiqa), haftalik tsiklda 2-4 martadan qisqa vaqt ichida takrorlash .

O‘qituvchi bajara olish me’yorini belgilar ekan avvalo ilmiy ma’lumotlar va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug‘ullanuvchilarning biron-bir guruhi uchun belgilanadigan dastur va me’yoriy talablarga asoslanadi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida shuni namoyon etish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar ham ishlatiladi. Shuning uchun ularni to‘g‘ri me’yorlash lozim. Kam yuklama belgilangan natijani bermaydi, haddan tashqari ko‘pi esa bolalar sog‘ligini yomonlashtiradi .

XULOSA

Maktab o‘quvchilariga beriladigan jismoniy mashqlar yuklamasining ta’sirini baholashda 5 bosqichli turkumlardan foydalanishni taklif qilingan:

I-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining sust bo‘lishi(taxminan 20-30 %). Bu bosqichda ish juda uzoq vaqt bajarilishi mumkin;

II-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining o‘rtacha bo‘lishi (taxminan 50 %). Bu bosqichda jismoniy mashqlar bajarish rejimi umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi;

III-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining katta bo‘lishi (taxminan 70 %). Bu bosqichda maktab o‘quvchilari organizmidagi mushaklar ko‘proq kuchlanish bilan ishlaydi;

IV-bosqich. Mashqlarning bajarilish shiddati submaksimal (taxminan 80 %);

V-bosqich. Mashqlarning bajarilishi shiddatining maksimal bo‘lishi (taxminan 100 %). Maksimal tezlikda, yuqori sur’at va kuchlanishda bajariladigan mashqlar ish tartibiga to‘g‘ri keladi.

Yuklama hajmi hamma sport turlari uchun foydalanishga yaroqli bo‘lgan ikkita umumlashgan ko‘rsatkich bilan aniqlanadi;

1. Musobaqa va mashg‘ulot faoliyati uchun sarflangan vaqt (soati, soni, kun, hafta va boshqalar).

2. Mashg‘ulotlar soni bosqich, davrlar. Yuklamaning bajarilish shiddatiga ko‘ra uni turkumlash masalalarini hal etishga doimo katta e’tibor berish zarur.

Hozirgi vaqtgacha jismoniy tarbiyaning aralash darslari tizimida o‘quvchilarning yoshi, jinsi, individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamaning optimal me’yorini aniqlash yetarli darajada o‘rganilmagan.

Ko‘p mutaxassislar o‘quv mashq jarayonida haddan ziyod yuklama berilishi, mashqlarning shiddatli bajarilishi shug‘ullanuvchilar organizmida salbiy o‘zgarishlar paydo bo‘lishiga olib kelishini ko‘rsagan.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2000 yil 22 may. Toshkent.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 1997 yil 2 avgust. “Turkiston” gazetasi. 1997-yil 1-oktyabr.
3. O‘zbekiston Respublikasi “Bolalar va o‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash kontseptsiyasi. 1992-yil “Uchitelь Uzbekistana” gazetasi. 1992 yil № 43, 44, 48.
4. Azimov I.G., Xamroqulov A.K. Fiziologiya cheloveka. T.: Ibn Sino. 1991. 25 s.
5. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: UzDJTI. 1994. 79 b.
6. Xodjaev SH.G. Salomatlik holatiga qarab maxsus tibbiy guruhga kiritilgan bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil qilish. Uslubiy tavsiyanoma. - T., 1996, - 33 b.
7. Xodjaev SH.G. Umumta’lim maktablarida maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o‘quvchilarga jismoniy tarbiyadan o‘quv qo‘llanmasi. – T., 2001.
8. Юнусов Т.Т., Ишмурадов Т.К. вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. //Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Фарғона 2003 с. 37-39.