

SPORTCHI O'QUVCHILARNING JISMONIY MASHQLAR YUKLAMASINI MEYORLASH

Raufov Zafar

SamDU Kattaqo'rg'on filiali talabasi

Abdullayev Navruz

Ilmiy rahbar, Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali asistenti

Anotatsiya. Hozirgi kunda respublikamizda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

Uzbekistan Respublikasi Prezidenti "Uzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" gi farmonida "Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarni, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini sindirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni iqtisoslashtirish sport maktablari va markazlariga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizmlarini ishlab chiqishni tashkil etish xamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlandi.

Kalit so'zi: sportchi, jismoniy, murabbiy, mashqlar, мотивация, yuklamalar.

Annotation. Nowadays, physical education and sports are becoming an integral part of the life of young people in our republic.

In the decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On the establishment of the Fund for the Development of Children's Sports of Uzbekistan", "The development of scientifically based systems for the selection of modern forms and methods of physical and spiritual education of children, the development of sports skills for children depending on gender and age, the economicization of talented children in the field of sports, to sports schools and centers" It was emphasized that it is necessary to organize and support their implementation.

Key word: athlete, physical, trainer, exercise, motivation, downloads.

Аннотация. В настоящее время физическое воспитание и спорт становятся неотъемлемой частью жизни молодежи нашей республики.

В постановлениях Президента Республики Узбекистан «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана», «Развитие научно обоснованной системы выбора современных форм и методов физического и духовного воспитания детей» развитие спортивных навыков у детей в зависимости от пола и возраста, экономизация талантливых детей в сфере спорта, спортивным школам и центрам» Подчеркивалось, что необходимо организовать и поддержать их реализацию.

Ключевые слова: Спортсмен, физкультурник, тренер, упражнения, мотивация, загрузки.

Jismoniy yuklama to'g'risida tushuncha. Jismoniy yuklama mashqlarning shu'gullanuvchilar tanasiga malum darajada tasir etishni ko'rsatuvchi va ularning

tana imkoniyatlarini oshiruvchi omil hisoblanadi. Bunga tananing va qayta tiklash jarayoniga bevosita madad beruvchi charchashning ichki imkoniyatini sariflash orqali erishiladi. Qayta tiklash jarayonining qonuniyatlar jismoniy yuklama qo'llanishining dam olish bilan bog'liq holda olib borilishni taqozo etadi.

Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan almashib, borishning xar bir tartibi jismoniy tarbiya usullari tuzuloshining asosi bo'lib xisoblanadi. Yuklama quydagi turlarga bo'linadi:- yuklama o'zgaruvchan, o'zgarmas, uzluksiz va oraliq; - yuklama o'zgaruvchan -tez o'sib boruvchi, pasayib boruvchi, ozgaruvchi.

O'zgarmas yuklama jarayonida mashq bajarishda mushak ishlarining doimiy shiddati saqlanadi. Bunda;- tashqi yuklama xajmi 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 urushi, o'pkadagi xavo sig'imi, qon tomir bosimi va boshqa ko'rsatkichlar ; Tashqi tomoni- bu mashqlarni takrorlash soni, ularning davom etish vaqti, tezligi, xarakter surati ishlatilayotgan og'irlik xajmi. Ichki ko'rsatkichlar - mashq jarayonida aloxida mashg'ulotlar bo'lib, mashqlarning sonini aniqlab, sportchiga yuklamani mo'ljallashga yordamlashadi. Jismoniy tarbiya jarayonida xilma -xil amaliy, og'zaki va ko'rsatmali uslublar qo'llaniladi. Xamma uslublar, harakatga o'rgatish va takomillashtirishdagidek, jismoniy sifatlarni tarbiyalash ham qo'llanadi.

Amliy uslublar, mashqlar uslubi harakatga asoslangandir. Ular uzlarida yuklama va dam olishning malum almashinishini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyadagi amaliy uslublarni tuzilishini o'rganishga kirishdan oldin jismoniy mashqlar bajarilgandagi yuklama va uning harakatlari xajm va shiddat balki tanishib chiqish kerak.

Jismoniy mashqlarni yuklamalashga xajmi va shiddati bir -biridan farq qiladi.

Yuklamaning xajmi deyilganda ayrim mashqlarning uzoq tasur qilishi, shuningdek, muayyan vaqt ichida (ayrim mashqlarda, mikrosiklda bosqichga, davrga) bajariladigan jismoniy ishning xajmi miqdori tushuniladi. Yuklamaning shiddati deyilganda esa, jismoniy mashqlarning bajarishda, shugullanuvchilar organizmida ko'rsatgani malum tasiri tushuniladi. Organizmning dastlabki holatida nagruska bilan unga aks ta'sir o'rtasida tenglik bo'ladi; bir turdagi nagruska bir xil qarshi ta'sir tug'diradi; nagruskaning hajmi va shiddati qancha katta bo'lsa, organizmda o'zgarish shuncha ko'p bo'ladi; yuklama qancha kam bo'lsa, o'zgarish 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 sifatlarni rivojlantirishning qonuniyatlari shuni taqozo etiladi.

Jismoniy mashqlar tasirida organizmda yuz beradigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning xajmi va shidatiga proporsional ekanligi juda muhim

xisoblanadi. Yuklama qancha shiddatli balsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha kuchli bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirishning asosiy shartlarini bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlilik tamoyillarini taxlil qilish munosabati bilan ko'rib chiqildi. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalarni bajara olishga shug'ullanuvchilarning qurbi yetsa, yuklamalar organizmning funksiyanal 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 xisobga olishsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bog'liqligini tushinib olish mumkin. Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar asosida otkazilganidagina mashqning tashkiliy qismi bo'lib xisoblanadi.

Juda qisqa yoki uzoq dam olish mashq rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko'p mashq bajarishga sabab bo'lishi mumkin. Bunga 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 nagruska berilgandan keyin organizmning tiklanishini taminlaydi.

2. Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.

L.P. Matveev malumotlariga qaraganda, dam olish deb yuklamadan keyin ish qobilyatining tiklanish jarayoni tushuniladi. Shuning uchun dam olish nagruskani boshqarishda asosiy omillardan biri bo'lib xisoblanadi. Yuklama qismlari oralig'i qanchalik qisqa yoki uzoq bolishi, xar xil qo'llanmalarda tasirini ko'proq nimaga qaratilganligiga va tiklanish jarayonining qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunda oraliq uch xil - to'la (yoki oddiy), qattiq (yoki subintetval), 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.

Mashg'ulotni 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 bazilarida qattiq oraliqdan foydalangan xolda yuklama beriladi.

Jismoniy tarbiya darsida yuklama. Jismoniy yuklama – bu shuullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan xajmidir. Yuklama meoyori – bu uni belgilangan miqdori bo'lib, xajmning va intensivlikning parametri bilan o'lchanadi. Yuklamaning xajmi – bajarilgan mashqlarning soni, mashulot uchun sarflangan vaqt, bosib o'tilgan masofani kilometraji va boshqa ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.

Intensivlik – xarakatning surati (tempi), tezligi ko'rsatkichlari, o'ta tez yugurish, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi. Jismoniy mashqlarni

bajarishdagi o'zaro munosabat teskari proporsionalpnikga ega: Yuklamani xajmi qancha katta bo'lsa uni intensivligi shunchalik past bo'ladi yoki uni teskarisi. Muskul ishi xarakteriga ko'ra yuklama standart va o'zgaruvchan bo'lishi mumkin. Yuklamani taosiri organizmni bajarilgan ishga reak-siyasi xisoblanadi. Uni ko'rsatgichlar – yurak qisqarishi chastotasi va o'quvchilarni tolshining tashqi alomatlaridir. Jismoniy yuklamada tolshni darajasining tashqi alomatlari gradatsiyasi tablitsada ifodalangan. Yuqorida qayd qilingan barcha alomatlar turli darajada va turli xolatda jismoniy yukni shuullanuvchilar organizmiga taosiri doirasini ifodalaydi. Bu bilan mashulotlar jarayo-nida yuklamani meoyorini aniqlash va boshqarish mumkin bo'ladi. Yuklamani optimal meoyorlashning nazariy-usuliy asosi-ni organizmni jismoniy mashqlar taosiriga moslashish qonuniyati, shuullanganlikning ortishidan bilish mumkin. Shulardan kelib chiqib quyidagi usuliy xolatlar shakllangan va ilmiy asoslangan: yuklamani adekvatligi (organizmni indi-vidual funksional imkoniyatlariga muvofiqqligi), yuklamani oshirishni asta-sekinligi (funksional imkoniyatlarini ortishini rivojlanishini taominlovchi), yuklamani tizimli-ligi (ularning birin-ketinligi va muntazamliligi). Jismoniy yuk xar qanday aniq bir xolatda o'zining parametri (xajmi, intensivligi, dam olish intervali)ga ko'ra optimal bo'lishi kerak, bu o'z navbatida shuullanish, trenirovka qilish effektini taominlaydi.

Yurak-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida yuklamani meoyorini oshirishda YuQChsining miqdori bir minutda 130 martadan past bo'lmasligi talabini qo'yadi. Bu raqam yurak urishining maksimal xajmi deb qabul qilingan. Shunga ko'ra yurak qisqarishining chastotasi miqdo-rini minutiga 130 ga teng bo'lishi trenirovka ostonasidagi lozim bo'lgan yuklama deb qaraladi. Solomlashtirish maqsadidagi mashulotlarda, yuklamani optimal diopozoni YuQCh minutiga 130 dan 170 gacha deb qaralmoqda (A.A. Viru va bosh. 1988). Yuqoridagilardan kelib chiqib, solomlashtirishning umumiy samaradorligi o'smirlar va yoshlarning mashulotlarida o'rta va katta intensivlikdagi aerob yo'nalishdagi mashqlar orqali (xarakatli o'yinlar, estafetalar, sport o'yinlari, suzish, yugurish, velosipedda yurish) erishiladi. O'rtacha intensivlikdagi yuklamani diapazoni YuQCh minu-tiga 130-160 va katta intensivlikdaginiki esa minutiga 160-171 gacha deb qaralmoqda. Jismoniy yuklamani qatiyyan boshqarish va uni dam olish bilan almashib turishini yo'l qo'yish maktab yoshidagi bolalar organizmining organari va ularning tuzilishining funksional faolligiga jismoniy mashqlar orqali yo'naltirilgan taosir etishini taominlaydi. Jismoniy tarbiya darsida yuklamaning parametrini bosh-qarish turli xildagi usullar va usuliyatlar orqali erishiladi. Nisbatan samarador va qo'llashi oson usullar quyidagilardir:

- bajarilayotgan o'sha mashqni takrolashlar sonini o'zgar-tirish;
- mashqlarning umumiy sonini o'zgartirish;
- o'sha bajarilayotgan bir xil mashqni takrorlash bilan uni bajarish tezligini oshirish;
- xarakat amplitudasini qo'shish yoki kamaytirish;
- tashqi qarshilikni miqdorini variantlash (o'zgarti-rish);

- mashqni bajarish sharoitini osonlashtirish yoki qiyinlashtirish (masalan, balandga qarab yoki pastga yugurish, qumli yo'lka yoki stadion yo'lkasida yugurish va boshqalar);

- dastlabki xolatni o'zgartirish (masalan, yarim yoki to'la o'tirish xolatidan yuqoriga sakrashlar, qo'lni tirsakdan bukib to'irlashni polda, oyoqni stul ustiga qo'yib, gimnastika devori reykasiga tirab va x.k.);

- masofani yugurishda, suzishda va boshqalarda uzaytirish yoki kamaytirishlar;

- mashulotlarni odatdagidek, kengaytirilgan, torayti-rilgan mydonlarda o'tkazish;

- qo'llanilayotgan usuliyatlarni variantlash (bir maromda, o'yin, musobaqa tarzida va x.k.);

- mashqlarni bajarish vaqtini ko'paytirish va ozaytirish yoki mashqlar orasida dam olishning xarakterini o'zgartirish.

Xar qanday xolda o'qituvchi tomonidan dars vazifasini xal qilish uchun jismoniy yukni boshqarishni optimal usullari qo'llanadi. Yuklamaning organizmga qanday yo'sinda taosir etishini YuQChning fiziologik qiya chiziini chizish orqali ko'rish mumkin (V.V. Yanson, 1966).

Foydalanilgan adabiyotlar

1. UZBEKISTAN RESPUBLIKASI "Konsitutsiyasi". T; UZBEKISTAN. 1992.44.b.
2. Karimov. I.A. Uzbekistonning uz istiqlol va taraqqiyot yuli. T; Uzbekistan. 1992. 70. B.
3. Uzbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. (1992yil 14 yanvar) "Xalq so'zi" gazetasi. 1992. 19 fevral.
4. Uzbekiston Respublikasi "Uzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Xomiylik kengashining majlisidagi maruzasi" Xalq so'zi - 2013. 16 mart.
5. Uzbekiston Respublikasi " Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni .2000 yil 22may. Toshkent
6. Uzbekiston Respublikasi " Ta'lim to'g'risidagi " Qonuni. 1997 yil. 2 August."Turkiston" gazetasi. 1997 yil 1 oktabr.
7. Uzbekiston Respublikasi " Bolalar va o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasi. 1992 yil N_ 43,44,48.