

GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY YUKLAMALARNI TO'G'RI TAQSIMLASH MASALALARI

Mamatqodirov Ziynatulloh Nodirbek o'g'li

Qo'qon universiteti Andijon filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23126223>

Annotatsiya. Mazkur tezisda gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlashning nazariy va metodik jihatlari tahlil qilingan. Gimnastika mashg'ulotlarida yuklama hajmi, jadalligi, zichligi, mashqlar murakkabligi va tiklanish oralig'ining o'zaro bog'liqligi ko'rib chiqilgan. Shuningdek, yuklamani shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga moslashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Ilmiy-metodik manbalarni tahlil qilish asosida gimnastika mashg'ulotlarida yuklamani mexanik ravishda oshirish emas, balki uni bosqichma-bosqich, individual va nazorat ostida taqsimlash samarali metodik yondashuv ekanligi asoslangan.

Kalit so'zlar; gimnastika, jismoniy yuklama, yuklama hajmi, jadallik, mashg'ulot zichligi, tiklanish, individual yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, gimnastik mashqlar.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishning muhim masalalaridan biri shug'ullanuvchilarga beriladigan jismoniy yuklamani to'g'ri belgilash va taqsimlashdan iborat. Ayniqsa, gimnastika mashg'ulotlarida mazkur masala alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki gimnastika mashqlari nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik, aniqlik va harakatlarni boshqarish qobiliyatini ham talab qiladi.

Jismoniy yuklamani haddan tashqari oshirish shug'ullanuvchining tez charchashiga, mashq texnikasining buzilishiga va mashg'ulot samaradorligining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Aksincha, yuklamaning yetarli darajada bo'lmashligi organizmda zarur moslashuv jarayonlarini shakllantirish uchun yetarli ta'sirni ta'minlamaydi. Shu sababli gimnastika mashg'ulotlarida asosiy masala yuklamani imkon qadar ko'paytirish emas, balki shug'ullanuvchi uchun optimal yuklamani aniqlash va uni mashg'ulot davomida oqilona taqsimlashdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasida yuklamani boshqarish masalasi mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda ham mashqlarning hajmi, jadalligi, davomiyligi va dam olish oralig'i o'zaro muvofiqlashtirilishi zarur. Shundan kelib chiqib, gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash masalasini tadqiq etish zamonaviy jismoniy tarbiya metodikasi uchun dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Jismoniy yuklama tushunchasi mashg'ulot davomida inson organizmiga ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy faoliyat miqdori va intensivligini anglatadi. Gimnastika mashg'ulotlarida yuklama bir nechta ko'rsatkichlarning o'zaro ta'siri orqali shakllanadi. Ular orasida yuklama hajmi, jadalligi, mashg'ulot zichligi, mashq murakkabligi va tiklanish davomiyligi alohida ahamiyatga ega.

Yuklama hajmi bajarilgan mashqlar umumiy miqdori bilan belgilanadi. Bunda mashqlar soni, takrorlanishlar miqdori, yondashuvlar soni va mashg'ulot davomiyligi hisobga olinadi. Biroq mashqlar sonining ko'pligi har doim ham yuqori samaradorlikni anglatmaydi.

Agar mashqlar sonining ortishi natijasida ularni bajarish sifati pasaysa, bunday yuklamaning pedagogik samarasi kamayadi.

Shu sababli gimnastika mashg'ulotlarida miqdor va sifat o'rtasidagi muvozanatni saqlash muhimdir.

Gimnastika bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarda mashqlarni o'zlashtirish jarayonida ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasini hisobga olish va mashg'ulotlarni izchil tashkil etish zarurligi ko'rsatiladi. A.K. Eshtayev, M.N. Umarov, D.R. Ishtayev va Z.O'. To'ychiyevlarning gimnastika nazariyasi va metodikasiga oid ishlarida mashg'ulot jarayonini tashkil etish, gimnastik mashqlarni o'rgatish hamda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan [1].

Mashq murakkabligi oshib borayotgan sharoitda uning takrorlanish sonini avtomatik ravishda ko'paytirish emas, balki o'quvchining mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarish imkoniyatini hisobga olish zarur [2].

Jismoniy yuklamaning ikkinchi muhim ko'rsatkichi - jadallik. Jadallik mashqning qanday tezlik va zo'riqish bilan bajarilayotganligini ifodalaydi. Bir xil mashq past, o'rtacha yoki yuqori jadallikda bajarilishi mumkin. Shuning uchun mashqlar soni bir xil bo'lsa ham, ularning organizmga ta'siri turlicha bo'ladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida yuqori jadallikdagi mashqlarni ketma-ket joylashtirish o'quvchining tez charchashiga va texnik xatolarning ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli murakkab yoki yuqori jadallikdagi mashqlarni nisbatan yengil mashqlar bilan navbatlashtirish maqsadga muvofiq [3].

Jismoniy yuklamani taqsimlashda mashg'ulot zichligi ham muhim ko'rsatkichlardan biridir.

Mashg'ulotning umumiy davomiyligi bir xil bo'lgan taqdirda ham o'quvchining real harakat faoliyati turlicha bo'lishi mumkin. Bunga mashqlar orasidagi dam olish, mashqni tushuntirish, jihozlarni tayyorlash va boshqa tashkiliy jarayonlar ta'sir ko'rsatadi.

Shuning uchun gimnastika mashg'ulotlarida o'quvchining faol harakatlanish vaqtini imkon qadar samarali tashkil etish lozim. Biroq zichlikni haddan tashqari oshirish ham maqsadga muvofiq emas. Chunki murakkab gimnastik mashqlardan keyin organizmning tiklanishi uchun muayyan vaqt talab qilinadi [4].

Sport gimnastikasi bo'yicha zamonaviy tadqiqotlarda ham mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda tiklanish jarayonlarini hisobga olish masalasiga e'tibor qaratilmoqda. Xususan, yosh gimnastikachilarda turli intensivlikdagi mikrotsikllardan keyingi tiklanish jarayonlarini kompleks nazorat qilish zarurligi qayd etilgan. Gimnastika mashg'ulotlarida yuklamani taqsimlashda mashqlar murakkabligi ham alohida hisobga olinishi kerak. Murakkab mashqlarni bajarish faqat mushak kuchini emas, balki yuqori darajadagi koordinatsiya, muvozanat, diqqat va harakat xotirasini talab qiladi [5]. Shuning uchun gimnastik mashqlarni oddiydan murakkabga, ma'lumdan noma'lumga tamoyili asosida tashkil etish maqsadga muvofiq.

Masalan, o'quvchi murakkab akrobatik harakatni texnik jihatdan yetarlicha o'zlashtirmagan bo'lsa, uning takrorlanish sonini ko'paytirish kutilgan natijani bermasligi mumkin. Bunday vaziyatda avvalo harakatning alohida elementlarini takomillashtirish, keyinchalik esa umumiy mashqni bajarishga o'tish zarur.

Jismoniy yuklamani to'g'ri taqsimlashning yana bir muhim sharti - individual yondashuv.

Bir guruhdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi va funksional imkoniyatlari bir xil emas. Shu sababli ularga mutlaqo bir xil hajm va jadallikdagi yuklama berish har doim ham samarali bo'lavermaydi.

Individualizatsiyani amalga oshirish uchun mashqning o'zini o'zgartirish shart emas. Bir xil mashq doirasida:

- takrorlanish sonini;
- bajarish tezligini;
- mashq murakkabligini;
- dam olish vaqtini;
- yondashuvlar sonini

o'zgartirish orqali individual yuklamani belgilash mumkin.

Bu yondashuv, ayniqsa, maktab o'quvchilari bilan olib boriladigan gimnastika mashg'ulotlarida amaliy jihatdan qulaydir.

Shuningdek, yuklamani taqsimlashda texnik sifat nazorati muhim mezon bo'lishi kerak.

Agar mashqning oxirgi takrorlarida texnika buzila boshlasa, bu faqat o'quvchining xatosi sifatida emas, balki yuklamaning haddan tashqari oshganligi belgisi sifatida ham baholanishi lozim.

Shu asosda gimnastika mashg'ulotlarida quyidagi ketma-ketlikni taklif etish mumkin:

Yuklama berish - texnik bajarilishni kuzatish - funksional holatni baholash - zarur hollarda yuklamani o'zgartirish - tiklanish.

Mazkur yondashuvda o'qituvchi yoki murabbiy mashg'ulot rejasiga qat'iy bog'lanib qolmasdan, mashg'ulot jarayonidagi real holatga qarab yuklamani korreksiya qiladi. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirishga oid zamonaviy tadqiqotlarda ham mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish, yuklama va tiklanish tamoyillarini uyg'unlashtirish zarurligi ko'rsatilmoqda. Shu jihatdan yuklamani oldindan belgilash bilan birga, uni mashg'ulot jarayonida nazorat qilish ham muhim hisoblanadi.

Gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy yuklamani boshqarishni uch bosqichda amalga oshirish maqsadga muvofiq:

1. Rejalashtirish - mashqlar hajmi, jadalligi, murakkabligi va dam olish vaqtini oldindan belgilash.
2. Operativ nazorat - mashg'ulot davomida mashq texnikasi, charchash darajasi va harakat sifatini kuzatish.
3. Korreksiya - olingan natijaga qarab keyingi mashqlar hajmi, jadalligi yoki dam olish vaqtini o'zgartirish.

Mazkur tizim jismoniy yuklamani statik ko'rsatkich emas, balki doimiy boshqarib boriladigan pedagogik jarayon sifatida ko'rish imkonini beradi.

XULOSA

Gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash mashg'ulot samaradorligi, xavfsizligi va shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, gimnastikadagi yuklamani faqat bajarilgan mashqlar soni bilan baholash yetarli emas.

Yuklama hajmi, jadalligi, mashg'ulot zichligi, mashq murakkabligi va tiklanish oralig'i o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqilishi kerak. Gimnastika mashg'ulotlarida yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, shug'ullanuvchining individual imkoniyatlarini hisobga olish va mashqlar texnikasini doimiy nazorat qilish eng muhim metodik shartlardan hisoblanadi.

Shuningdek, yuqori yuklamadan keyingi tiklanish jarayonini hisobga olish mashg'ulot samaradorligini oshirish bilan birga, ortiqcha charchashning oldini olishga xizmat qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarida eng yuqori yuklamani berish emas, balki shug'ullanuvchining jismoniy imkoniyatlariga mos optimal yuklamani aniqlash va uni texnik sifat hamda tiklanish jarayoni bilan muvofiqlashtirish asosiy metodik vazifa bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O'. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Barkamol fayz media, 2017.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: Ilm Ziyo, 2005.
3. Umarov D.X., Umarov M.N. Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish. - Toshkent: O'zDJTSU, 2023.
4. Safarova D.D., Xayrullayeva N.D. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. – Chirchiq, 2023.
5. Mirzayev D. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport gimnastikasi mashg'ulotlarini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari. // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. - 2026.