

МАШҒУЛОТНИНГ ЗИЧЛИГИ ВА ЖАНГОВАР-ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ ЎРГАТИШДА ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМА

Мирзакулов Акром Гафуржанович

*Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси Жанговар ва жисмоний тайёргарлик
кафедраси катта ўқитувчиси, доцент*

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Шахсий таркибнинг иш қобилияти сақланиши ва махсус касбий сифатларининг шаклланишини таъминлашда жисмоний тайёргарлик муҳим ўрин тутиб, ходимлар жанговар тайёргарлигини ушлаб туришнинг асосий элементларидан бири ҳисобланади.

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, спорт, жисмоний чиниққанлик, жанговар тайёргарлик, жисмоний машқлар, машғулотнинг зичлиги, юклама, хронометраж.*

Машғулотнинг зичлиги – бутун машғулотга кетган вақтнинг ўрганувчилар томонидан жисмоний машқлар (усуллар, ҳаракатлар)ни бажаришга сарфланган вақтга нисбати. Зичлик машғулотни хронометраж қилиш, яъни машғулотга кетган вақтни аниқ ўлчаш йўли билан аниқланади. Педагогик зичлик катта бўлади, чунки машғулот вақтининг бир қисми ўрганувчилар ва раҳбарнинг бошқа ҳаракатларига (раҳбарнинг машқларни тушунтириши ва кўрсатиши, хатоларни тўғрилаш, шуғулланувчининг бир ўқув жойидан бошқасига ўтиши, дам олиш ва бошқаларга) сарфланади.

Амалиётда тўпланган тажрибаларнинг кўрсатишича, ўқув-тренировка машғулотларининг зичлиги жисмоний тайёргарликнинг турли бўлимлари бўйича (фоизда) ҳар хил бўлиб, қуйидаги кўринишга эга: гимнастикада – 40-50, кўл жанги, тезлаштирилган ҳаракатлар ва енгил атлетикада – 50-55, тўсиқларни енгиб ўтишда

– 60-70, спорт ўйинларида – 70-90 фоизни ташкил қилади. Эрталабки бадантарбия машғулотлари зичлиги 90 фоизга етади, аниқ ташкиллаштирилганда эса ундан ҳам ортади. Ушбу кўрсаткичлар муайян шароитларга боғлиқ ҳолда ўзгариши ҳам мумкин. Масалан, +30⁰С ва ундан юқори об-ҳаво шароитида жисмоний машқларни бажариш фаол дам олиш билан алмаштирилиб турилади (сояда дам олишга, қоидага кўра, ўқув вақтининг 50 фоизигача ажратилади). Баланд тоғлар шароитида ҳам дам олиш учун мажбурий тўхталишлар машғулотлар зичлигини сезиларли пасайтиради.

Жисмоний юклама – жисмоний машқлар (усуллар, ҳаракатлар)ни бажаришдан келиб чиқувчи мушаклар зўриқишининг шуғулланувчи организмга таъсирининг катталиги ва характери. Машқларнинг организмга таъсири уларнинг сони (ҳажми) ва жадаллигига боғлиқ. Машқларни кўп марта, айниқса тез суръатда, катта юк ёки зўриқиш билан бажариш жисмоний юкломани сезиларли даражада оширади, машқлар сони кам бўлса ва улар тез суръатларда бажарилмаса, юкланиш ҳам шунчалик кам бўлади (В.Н. Рлатонов, 1987).

Жисмоний юкломанинг организмга таъсири бир қатор объектив белгилар билан аниқланиши мумкин. Жисмоний юкломанинг катталиги ва уни ўтказишни аниқлашнинг бир қадар оддий ва ҳаммабоп методига ташқи белгилар ва юрак қисқариши тезлиги кўрсаткичи киради. Жисмоний тарбиянинг чарчоқ келтириб чиқарувчи сезиларли ташқи белгилари: юз териси кучли қизаришининг оқариши билан алмашиб туриши; терининг олачипор тусга кириши ва лабларнинг кўқариши; кучли тер ажралиб чиқиши; ҳаддан ташқари тезлашган, юзаки ва тўхтаб-тўхтаб нафас олиш; ноаниқ, ланж ҳаракат, секин юриш ва ҳоказолар ҳисобланади.

Жанговар-жисмоний тайёргарлик амалиётида юкломанинг катталигини аниқлаш учун одатда томир уришининг тезлигини ўлчашдан фойдаланилади. Бунда, хусусан, интенсив юклама томир уришининг катта тезлигини келтириб чиқаришидан келиб чиқилади.

Махсус тадқиқотларда белгиланишича, ўртача интенсивликдаги жисмоний юклама (секин югуриш, гимнастика машқларини секин суръатда бажариш)да томир уриши тезлиги дақиқасига 120-140 зарб; юқори жисмоний юклама (гимнастика машқларини тез суръатда бажариш, сузиш ёки югуриш ва бошқалар)да томир уриши тезлиги дақиқасига 150-160 зарб; жуда юқори жисмоний юклама (максимал даражада тез югуриш, тез сузиш ва эшкак эшиш ва ҳоказолар)да томир ўриши тезлиги бир дақиқада 200 зарбгача етиши мумкин.

Тингловчи (курсант)лар ёки ўрганувчиларнинг томир ўриши тезлиги машғулотлар бошланишидан олдин, кейин эса машғулотлар давомида (машқни бажаришдан олдин ва кейин) ҳамда машғулотлар тугаганидан сўнг аниқланади.

Айрим машғулотларда жисмоний юклама, қоидага кўра, шундай режалаштириладики, у айнан машғулотнинг тайёрлов қисмида оширилиб, асосий қисмида ўзининг энг юқори кўрсаткичига етади, машғулот охирида эса аста-секин пасаяди. Ўқув йили давомида жисмоний тайёргарликнинг турли шаклларини ўтказишда зўриқиш ёки юкланиш аста-секин оширилиб бориши керак. Бунда курсантларнинг жанговар тайёргарлик жараёнида ҳис қиладиган умумий юкламаларини ҳисобга олиш жуда муҳимдир.

Тингловчи (курсант)лар учун жисмоний зўриқиш ёки юкланишни режалаштиришда мушаклар ҳамда психик зўриқишнинг бирданига ва тез ортиб боришига организмнинг тайёрлигини талаб қилувчи жанговар ҳаракатларнинг ўзига хосликларни ҳисобга олиш тавсия этилади. Шунинг учун юкломани аста-секинлик билан ошириш тўғрисидаги умумпедагогик принципиал қоидага риоя қилиш машғулотларнинг тайёрлов ва асосий қисмида юқори юкломани қўллашни инкор этмайди, бироқ булар машғулотнинг мақсади ва шуғулланувчиларнинг тайёрланганлигига мос келишини ҳисобга олиб қилинади.

Машғулотнинг зичлиги ва жисмоний юклама ўртасида тўғридан-тўғри боғлиқлик мавжуд, яъни машғулот зичлигининг ортиши юкломанинг ортишига олиб келади. Ўқув машғулотида юқори зичлик ва оптимал жисмоний юкламага

қуйидагилар орқали эришилади: сафланиш ва бошқа турдаги ҳаракатланишлар вақтини қисқартириш орқали; тушунтириш ишларининг қисқалиги ва аниқлиги билан; алоҳида бажариладиган машқлар, барча шуғулланувчилар бир вақтда ёки узлуксиз (биридан кейин иккинчиси) бажарадиган машқлар орасидаги танаффусларини қисқартириш орқали; айланма машғуллотлар ва мусобақаларни қўллаш билан; машқларни бажаришда ҳаракат масофасини, давомийлигини, суръати ва тезлигини ҳамда уларни такрорлаш сонини ошириш орқали; машқлар бажариладиган тўсиқлар сонини ва предметлар массасини ошириш билан ва ҳоказо.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich.,(2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *PEDAGOGS*, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. *PEDAGOGS*, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. *PEDAGOGS*, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. *Miasto Przyszłości*, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, [IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS](#) , *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)*

7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. *PEDAGOGS*, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. *PEDAGOGS*, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. *PEDAGOGS*, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>