

SPORT MASHG‘ULOTINING ZICHLIGI VA JANGOVAR-JISMONIY MASHQLARNI O‘RGATISHDA JISMONIY YUKLAMA

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o‘qituvchisi, (PhD) dotsent

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o‘qituvchi-murabbiyi

e-mail: a367798411@gmail.com

Annotatsiya: Shaxsiy tarkibning ish qobiliyati saqlanishi va maxsus kasbiy sifatlarining shakllanishini ta’minlashda jismoniy tayyorgarlik muhim o‘rin tutib, xodimlar jangovar tayyorgarligini ushlab turishning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport, jismoniy chiniqqanlik, jangovar tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, mashg‘ulotning zichligi, yuklama, xronometraj.

Mashg‘ulotning zichligi – butun mashg‘ulotga ketgan vaqtning o‘rganuvchilar tomonidan jismoniy mashqlar (usullar, harakatlar)ni bajarishga sarflangan vaqtga nisbati. Zichlik mashg‘ulotni xronometraj qilish, ya’ni mashg‘ulotga ketgan vaqtni aniq o‘lchash yo‘li bilan aniqlanadi. Pedagogik zichlik katta bo‘ladi, chunki mashg‘ulot vaqtining bir qismi o‘rganuvchilar va rahbarning boshqa harakatlariga (rahbarning mashqlarni tushuntirishi va ko‘rsatishi, xatolarni to‘g‘rilash, shug‘ullanuvchining bir o‘quv joyidan boshqasiga o‘tishi, dam olish va boshqalarga) sarflanadi.

Amaliyotda to‘plangan tajribalarning ko‘rsatishicha, o‘quv-trenerovka mashg‘ulotlarining zichligi jismoniy tayyorgarlikning turli bo‘limlari bo‘yicha (foizda) har xil bo‘lib, quyidagi ko‘rinishga ega: gimnastikada – 40-50, qo‘l jangi, tezashtirilgan harakatlar va yengil atletikada – 50-55, to‘siqlarni yengib o‘tishda – 60-70, sport o‘yinlarida – 70-90 foizni tashkil qiladi. Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari zichligi 90 foizga yetadi, aniq tashkillashtirilganda esa undan ham ortadi. Ushbu ko‘rsatkichlar muayyan sharoitlarga bog‘liq holda o‘zgarishi ham mumkin. Masalan, +30⁰S va undan yuqori ob-havo sharoitida jismoniy mashqlarni bajarish faol dam olish bilan almashtirilib turiladi (soyada dam olishga, qoidaga ko‘ra, o‘quv vaqtining 50 foizigacha ajratiladi). Baland tog‘lar sharoitida ham dam olish uchun majburiy to‘xtalishlar mashg‘ulotlar zichligini sezilarli pasaytiradi.

Jismoniy yuklama – jismoniy mashqlar (usullar, harakatlar)ni bajarishdan kelib

chiquvchi mushaklar zo‘riqishining shug‘ullanuvchi organizmga ta‘sirining kattaligi va xarakteri. Mashqlarning organizmga ta‘siri ularning soni (hajmi) va jadalligiga bog‘liq. Mashqlarni ko‘p marta, ayniqsa tez sur‘atda, katta yuk yoki zo‘riqish bilan bajarish jismoniy yuklamani sezilarli darajada oshiradi, mashqlar soni kam bo‘lsa va ular tez sur‘atlarda bajarilmasa, yuklanish ham shunchalik kam bo‘ladi (V.N. Rlatonov, 1987).

Jismoniy yuklamaning organizmga ta‘siri bir qator ob‘ektiv belgilar bilan aniqlanishi mumkin. Jismoniy yuklamaning kattaligi va uni o‘tkazishni aniqlashning bir qadar oddiy va hammabop metodiga tashqi belgilar va yurak qisqarishi tezligi ko‘rsatkichi kiradi. Jismoniy tarbiyaning charchoq keltirib chiqaruvchi sezilarli tashqi belgilari: yuz terisi kuchli qizarishining oqarishi bilan almashib turishi; terining olachipor tusga kirishi va lablarning ko‘karishi; kuchli ter ajralib chiqishi; haddan tashqari tezlashgan, yuzaki va to‘xtab-to‘xtab nafas olish; noaniq, lanj harakat, sekin yurish va hokazolar hisoblanadi.

Jangovar-jismoniy tayyorgarlik amaliyotida yuklamaning kattaligini aniqlash uchun odatda tomir urishining tezligini o‘lchashdan foydalaniladi. Bunda, xususan, intensiv yuklama tomir urishining katta tezligini keltirib chiqarishidan kelib chiqiladi.

Maxsus tadqiqotlarda belgilanishicha, o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy yuklama (sekin yugurish, gimnastika mashqlarini sekin sur‘atda bajarish)da tomir urishi tezligi daqiqasiga 120-140 zarb; yuqori jismoniy yuklama (gimnastika mashqlarini tez sur‘atda bajarish, suzish yoki yugurish va boshqalar)da tomir urishi tezligi daqiqasiga 150-160 zarb; juda yuqori jismoniy yuklama (maksimal darajada tez yugurish, tez suzish va eshkak eshish va hokazolar)da tomir o‘rishi tezligi bir daqiqada 200 zarbgacha yetishi mumkin.

Tinglovchi (kursant)lar yoki o‘rganuvchilarning tomir o‘rishi tezligi mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin, keyin esa mashg‘ulotlar davomida (mashqni bajarishdan oldin va keyin) hamda mashg‘ulotlar tugaganidan so‘ng aniqlanadi.

Ayrim mashg‘ulotlarda jismoniy yuklama, qoidaga ko‘ra, shunday rejalashtiriladiki, u aynan mashg‘ulotning tayyorlov qismida oshirilib, asosiy qismida o‘zining eng yuqori ko‘rsatkichiga yetadi, mashg‘ulot oxirida esa asta-sekin pasayadi. O‘quv yili davomida jismoniy tayyorgarlikning turli shakllarini o‘tkazishda zo‘riqish yoki yuklanish asta-sekin oshirilib borishi kerak. Bunda kursantlarning jangovar tayyorgarlik jarayonida his qiladigan umumiy yuklamalarini hisobga olish juda muhimdir.

Tinglovchi (kursant)lar uchun jismoniy zo‘riqish yoki yuklanishni rejalashtirishda mushaklar hamda psixik zo‘riqishning birdaniga va tez ortib borishiga organizmning tayyorligini talab qiluvchi jangovar harakatlarning o‘ziga xosliklarni hisobga olish tavsiya etiladi. Shuning uchun yuklamani asta-sekinlik bilan oshirish to‘g‘risidagi umumpedagogik prinsipial qoidaga rioya qilish mashg‘ulotlarning

tayyorlov va asosiy qismida yuqori yuklamani qo‘llashni inkor etmaydi, biroq bular mashg‘ulotning maqsadi va shug‘ullanuvchilarning tayyorlanganligiga mos kelishini hisobga olib qilinadi.

Mashg‘ulotning zichligi va jismoniy yuklama o‘rtasida to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlik mavjud, ya’ni mashg‘ulot zichligining ortishi yuklamaning ortishiga olib keladi. O‘quv mashg‘ulotida yuqori zichlik va optimal jismoniy yuklamaga quyidagilar orqali erishiladi: saflanish va boshqa turdagi harakatlanishlar vaqtini qisqartirish orqali; tushuntirish ishlarining qisqaligi va aniqligi bilan; alohida bajariladigan mashqlar, barcha shug‘ullanuvchilar bir vaqtda yoki uzluksiz (biridan keyin ikkinchisi) bajaradigan mashqlar orasidagi tanaffuslarini qisqartirish orqali; aylanma mashg‘ulotlar va musobaqalarni qo‘llash bilan; mashqlarni bajarishda harakat masofasini, davomiyligini, sur’ati va tezligini hamda ularni takrorlash sonini oshirish orqali; mashqlar bajariladigan to‘siqlar sonini va predmetlar massasini oshirish bilan va hokazo.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich,.(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>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. SCHOLAR, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. PEDAGOGS, 70(1), 101-105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>