Avazbadalov Shavkatbek Murotovich
Andijon davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: avazbadalov111@gmail.com

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YUKLAMANI ME’YORLASHNING PEDAGOGIK-FIZIOLOGIK ASOSLARI VA AMALIY AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15655008

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarida yuklamani me’yorlashning nazariy va amaliy jihatlari ko‘rib chiqilgan. Yuklamaning ichki va tashqi tomonlari, uning tashqi hajmi va shiddatini aniqlovchi asosiy ko‘rsatkichlar tahlil qilingan. Shuningdek, yuklamani o‘quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda boshqarish uslublari ochib berilgan. Yuklamani me’yorlashda jismoniy sifatlarning sensitiv rivojlanish davrlarini hisobga olish zarurligi va buning ahamiyati asoslangan. Bundan tashqari, yuklamaning optimal va haddan tashqari oshirib yuborilgan holatlari, ularning o‘quvchilar organizmiga ta’siri hamda yuklamani boshqarishda fiziologik va pedagogik mezonlardan foydalanish zarurati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, yuklamani me’yorlash, yuklama hajmi va shiddati, pedagogik-fiziologik asoslar, sensitiv davr, funksional holat

Jismoniy tarbiya darslarida yuklamani to‘g‘ri me’yorlash masalasi muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Bu jarayonning samaradorligi o‘quvchilarning organizm imkoniyatlariga mos yuklamalar orqali ta’minlanadi, natijada o‘quvchilarning umumiy sog‘lig‘i yaxshilanadi hamda jismoniy tayyorgarligi samarali tarzda rivojlanadi.

Maktab yoshidagi bolalarga beriladigan umumiy yuklamaning optimal hajmini aniqlash va uni to‘g‘ri boshqarish R.S.Salamov, A.T.Sodiqov va boshqa bir qator tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida keng yoritilgan. Bu tadqiqotlarga ko‘ra, jismoniy mashqlar orqali beriladigan yuklama o‘quvchi organizmining imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi, ammo uning ta’sir darajasi haqida mualliflar orasida turlicha qarashlar mavjud.

Sport mashg‘ulotlari vaqtida sportchi organizmiga ta’sir qiluvchi asosiy omil bu – yuklamaning hajmi hisoblanadi. Yuklama hajmi qanchalik katta bo‘lsa, organizmning funksional tizimlarida yuzaga keladigan o‘zgarishlar ham shunchalik sezilarli bo‘ladi va natijada charchoq darajasi ham ortadi.

Yuklama hajmining chegarasi jismoniy mashqlar ta’sirining muayyan me’yori hisoblanib, mashqlarning takrorlanish soni, sifati, bajarilish tezligi, harakat davomiyligi, masofani bosib o‘tish muddati, ko‘tarilgan og‘irliklar miqdori kabi ko‘rsatkichlar bilan belgilanadi va bu uning tashqi tomonini tashkil etadi.

Organizm tomonidan yuklamaga beriladigan fiziologik javob esa yuklamaning ichki tomonini ifodalaydi. Ichki tomon qonning daqiqalik hajmi (QDH), yurak qisqarishidagi qon hajmi (QH), yurak urish tezligi (YuQTU), nafas olishning maksimal hajmi (NOMH) kabi ichki funksional o‘zgarishlarni aks ettiradi.

Amaliyotda yuklama hajmini kichik, o‘rta va katta turlarga ajratish qabul qilingan. Katta hajmdagi yuklama sezilarli charchoq va ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi hamda tananing 1 kg dan ortiq vazn yo‘qotilishi bilan xarakterlanadi. Bunday yuklamadan keyin organizmning tiklanishi uzoq muddatga (24 soatdan ko‘proq) cho‘ziladi. Shu bilan birga, katta hajmdagi yuklamalar tez trenirovka samaradorligini (TTS) oshirib, takroriy mashqlar orqali harakat sifatlarini yaxshilashga yordam beradi.

O‘rtacha yuklamalarda esa organizmning javob reaksiyasi asta-sekin yuzaga ke-

ladi. Tana vaznining 1 kg gacha kamayishi kuzatilsa-da, organizmning tiklanishi 24 soatdan kam vaqt ichida (keyingi kuni ertalabgacha) amalga oshadi. O‘rtacha yuklama qisqa vaqtli trenirovka samaradorligiga (QVTS) olib kelib, ko‘p marta takrorlangan mashqlar natijasida erishilgan natijalar barqarorlashadi.

L.P.Matveev fikriga ko‘ra, jismoniy tarbiya jarayonida yuklamaning tashqi va ichki tomonlarini ko‘rsatadigan aniq ko‘rsatkichlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Yuklamaning tashqi ko‘rsatkichlari hajmi odatda mashg‘ulot vazifalariga qarab belgilab olinadi hamda organizmning bunga ko‘rsatgan javob reaksiyasi asosida nazorat qilinadi va boshqariladi.

Ichki ko‘rsatkichlar esa yuklamaning organizm funksiyalariga ta’sirini, mashqlar bajarilishining sportchi imkoniyatlariga mosligini hamda organizmning yuklamaga moslashish darajasini aniqlashga imkon beradi. Bu ko‘rsatkichlarda yuklamaning o‘zi emas, balki organizmning unga ko‘rsatgan javob reaksiyasi aks etadi. Shu bois, mashqlar samaradorligini to‘liq baholashda yuklamaning ichki va tashqi tomonlarini o‘zaro uyg‘un holda hisobga olish zarur.

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlari organizmning dastlabki funksional holatiga bog‘liq bo‘lgan muayyan o‘lchamlarga ega. Yuklamaning tashqi hajmi qanchalik katta bo‘lsa, organizmdagi funksional o‘zgarishlar ham shunchalik sezilarli bo‘ladi. Biroq, bir xil tashqi yuklamaning ta’siri turli xil boshlang‘ich holat va tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan organizmlarda har xil ichki reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Yuklamaning ichki va tashqi ko‘rsatkichlari sportchining organizmidagi funksional holat, tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlari hamda harakat va vegetativ tizimlarning bir-biri bilan bog‘liq holda faoliyat ko‘rsatishiga qarab o‘zgarib turadi. Masalan, hajm va shiddat jihatidan bir xil bo‘lgan yuklama har xil tayyorgarlikka ega sportchilarda turli xil javob reaksiyalarini yuzaga keltirishi mumkin.

Yuklamaning tashqi tomonini baholashda uning shiddat ko‘rsatkichlari alohida ahamiyatga ega bo‘lib, bunga harakat sur’ati, mashqni bajarish tezligi, bosib o‘tilgan masofa va uni bosib o‘tish vaqti, mashqlarni bajarish zichligi, og‘irliklardan foydalanish kabi parametrlar kiradi.

Bajarilayotgan ishga organizmning bergan javob reaksiyasi yuklamaning ichki tomonini tashkil qilib, u tashqi ko‘rsatkichlar bilan o‘zaro bog‘langan holda tavsiflanadi. Yuklamaning ta’sir samaradorligini baholashda uning tezkorligi, mashq davomida va mashq tugagandan keyingi funksional tizimlardagi o‘zgarishlarning davomiyligi hamda xususiyatiga oid qo‘shimcha mezonlar ham qo‘llaniladi.

L.P.Matveevning ta’kidlashicha, trenirovka yuklamasining tuzilishi va uning tarkibiy o‘lchamlarining tartibi mantiqiy ravishda bir-biri bilan bog‘liqdir. Yuklamaning tashqi va ichki tomonlari orasidagi bu aloqadorlik mashqlar hajmi va shiddatini oshirgan sari organizmda yuzaga keladigan funksional o‘zgarishlarni kuchaytiradi, charchoq darajasini oshiradi va natijada chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Ammo bu bog‘liqlik chegaralangan darajada namoyon bo‘ladi. Masalan, suzish mashqlarida bir xil tashqi hajmdagi (10x50 m, maksimal tezlikning 90–95%) yuklama dam olish intervallari bilan bog‘liq holda turli samaradorlikni ko‘rsatadi. 10–15 soniyalik qisqa dam olish funksional o‘zgarishlarning to‘planishi va ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo‘lsa, 2–3 daqiqalik uzoqroq dam olish ish qobiliyatini tiklash va keyingi takrorlash uchun sharoit yaratadi.

Shunday qilib, tashqi jihatdan bir xil ko‘rinadigan yuklamaning ichki jihati turli omillarga qarab o‘zgaradi. Bir xil tashqi yuklama turli funksional holatga ega bo‘lgan organizmlarda turlicha javob reaksiyalarini hosil qilishi mumkin.

Yuklama shiddati bajarilayotgan mashqlarning organizmga ko‘rsatadigan ta’siri bilan aniqlanadi. Bu ta’sir tashqi tomondan mashqlarning murakkabligi va

intensivligi, masalan, yugurish tezligi yoki gimnastik mashqlar qiyinligi bilan tavsiflansa, ichki tomondan esa organizmning fiziologik javob reaksiyasi – yurak qisqarish tezligi (YuQTU), energiya sarfi, asab tizimining zo‘riqishi kabi ko‘rsatkichlar bilan ifodalanadi.

Yuklama hajmining tashqi va ichki ko‘rsatkichlari bir-biri bilan bevosita bog‘langan: tashqi yuklama qanchalik katta bo‘lsa, organizmning javob reaksiyasi ham shuncha kuchli bo‘ladi. Biroq bu javob reaksiyasi sportchilarning yuklamaga moslashganligi, ularning yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasi kabi omillarga qarab o‘zgarishi mumkin. Natijada, tashqi hajmi jihatidan bir xil bo‘lgan yuklama turli tayyorgarlik darajasiga ega shaxslarda turlicha javob reaksiyalarini keltirib chiqaradi.

Jismoniy yuklama hajmini baholash uchun turli xil ko‘rsatkichlar mavjud bo‘lsada, barcha sport turlarida foydalanishga qulay bo‘lgan faqat ikkita umumlashgan mezon mavjud:

Musobaqa va mashg‘ulotlarga sarflangan umumiy vaqt (soatlar, kunlar, haftalar va boshqalar).

Trenirovka mashg‘ulotlarining soni (sikl, bosqich yoki davrlar bo‘yicha).

Jismoniy mashqlarning samarali natijasiga faqat yuklamani to‘g‘ri me’yorlash orqali erishish mumkin, bunda yuklamaning barcha ko‘rsatkichlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuklamani me’yorlash o‘quvchilarning yoshi, jinsi, sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda darsda hal qilinayotgan vazifalarga qarab amalga oshiriladi. Bu xususiyatlar darsning tuzilishini hamda mashqlarni qo‘llash metodikasini belgilab beradi.

Bolalar va o‘smirlarda harakat sifatlari, ayniqsa tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatlari notekis rivojlanadi. Ushbu sifatlarning eng tez rivojlanish bosqichi sensitiv davr deyiladi va bu davr odatda o‘g‘il bolalarda 9–13 yosh oralig‘iga to‘g‘ri keladi.

Sakrash va uloqtirish kabi katta hajm va shiddat bilan bajariladigan mashqlar paytida organizmda yuzaga keladigan charchash oqibatida harakat koordinatsiyasi buzilishi, kislorod qarzining ortishi, foydali ish koeffitsientining kamayishi va yurak qisqarish tezligining (YuQTU) haddan tashqari oshib ketishi kuzatiladi. Bu omillar yuklamani me’yorlashda hisobga olinishi zarur bo‘lgan asosiy mezonlardir.

Yuklamani asta-sekin oshirib borish tamoyili va uning turli shakllari jismoniy rivojlanishning asosiy qonuniyatidir. Agar mashq doimiy ravishda bir xil hajm va shiddatda bajarilsa, organizm bunga moslashib qoladi va natijada rivojlanish davom etmaydi.

Maktablarda jismoniy tarbiya darslarining birinchi bosqichida o‘quvchilarni kun tartibiga mos ravishda optimal yuklamalarga moslashtirish, ularning jismoniy va aqliy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Bolalar va o‘smirlarning yosh xususiyatlariga bog‘liq ravishda mashg‘ulot yuklamalarining tuzilishi bo‘yicha ilmiy asoslangan ma’lumotlar kam uchraydi. Yuklamalar, bir tomondan, bolalarning yoshiga va rivojlanish xususiyatlariga mos bo‘lishi kerak bo‘lsa, ikkinchi tomondan, yuqori sport natijalari uchun zarur bo‘lgan darajaga yetkazilishi lozim.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagog yuklama me’yorini belgilashda o‘quvchilarning sog‘lig‘i, funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini hisobga olishi hamda avvalgi darslarda berilgan yuklamalarni ham e’tiborga olish talab etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida YuQTU shug‘ullanuvchilar organizmiga trenirovka yuklamasi ta’sirining integral ko‘rsatkichi bo‘lib hisoblanadi.

Olimlar yuklama shiddati bo‘yicha turli xil variantlardagi turkumlarni ishlab chiqqanlar (YuQTU, energiya sarfi, mashq bajarishning davom etishi). Ular bir-biridan mezonlari va shiddati bilan farq qiladi, ayni paytda keng tarqalgan o‘lchamlardan tuzilgan.

V.M.Shiyan ma’lumotlari bo‘yicha asosiy

guruh o‘quvchilarida shiddatli yuklamadan so‘ng yurak qisqarishlari tezligining yuqori chegarasi daqiqada 170-180 martaga yetadi, yaxshi tayyorlangan o‘quvchilarda u daqiqada 200 martagacha ko‘tarilishi mumkin.

O‘rta shiddatdagi ishda YuQTU daqiqada 140-160 marta atrofida, past shiddatda esa daqiqada 110-130 marta uradi. Har bir darsga 2-3 daqiqa davom etadigan yuqori shiddatli qisqa yuklama kiritiladi.

Bir qator mualliflarning fikricha, o‘quvchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda optimal yuklamani topish zarur. Haddan ziyod yuklama o‘quvchilar sog‘lig‘iga salbiy ta’sir etadi. Optimal yuklama bilan muntazam ravishda shug‘ullanish o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir etadi.

B.M.Shiyan va V.A.Ashmarin ma’lumotlariga ko‘ra, jismoniy tarbiya darslari uchun o‘quvchilar faoliyatining qat’iy chegaralanishi va yuklamaning me’yorlanishi xarakterlidir.

Yuklamani me’yorlash-hajm va shiddatni o‘zgartirish, uning ma’lum me’yoridir.

O‘quvchilar organizmiga jismoniy yuklamaning ta’sirini baholash yoki nazorat qilishda charchashning sub’ektiv va ob’ektiv belgilaridan foydalaniladi.

Bolalar va o‘smirlar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda chegaralangan yuklama uslubidan foydalaniladi. O‘rta maktab yoshida yuklama hajmi og‘irliklar bilan mashqlar, arqonga tirmashib chiqish, turnikda tortilish, yotgan holda tayanib qo‘llarni bukib-yozish, odiy va aralash osilishlar hamda yakkakurash mashqlaridan iborat.

Muntazam shug‘ullanish natijasida ish qobiliyatining oshishi bilan yuklamaning tashqi va ichki tomoni ham ko‘payib boradi.

Ta’lim vazifalarini hal qilish uchun aniq chegara zarur. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda organizmga yuqori talablar qo‘yiladi va bunga yuklamani to‘g‘ri me’yorlash orqali erishiladi.

Mashg‘ulotlarda yuklamani boshqarishni olimlar turlicha ifodalaydilar: mashqlar takrorlari soni; harakat sur’ati; og‘irliklar turi va topshiriqlarni bajarish vaqtini o‘zgartirib, mashqlarni shiddat bilan bajarish amplitudasi; raqibi va o‘zining qarshiligi; mashq bajarish sharoitini o‘zgartirib, topshiriqni bajarishdan oldin dam olish vaqtining davom etishi va uning xususiyatini o‘zgartirish; mashqni boshqa faoliyatlar bilan qo‘shib murakkablashtirib, dastlabki holatlarni va mashqlarni bajarish usullarini qisman o‘zgartirib boshqariladi.

Jismoniy tarbiya darslarida ijobiy natijaga erishish shartlaridan biri yuklamani asta-sekin oshirib borishdir. Tayyorlov qismida fiziologik ta’siriga ko‘ra oddiy, yengil mashqlar qabul qilinadi, keyin ularning tuzilishi, yuklama kattaligi oshiriladi. Darsning asosiy qismida yuklama bolalarning yoshiga va jismoniy tayyorgarligiga mos kelguncha amalga oshiriladi. Yakuniy qismida yuklama shiddati pasaytirilib, tiklanish jarayonlari tezlashtiriladi. Asta-sekin faol holatdan mushaklar tinchlantirilib, umumiy darslarga o‘tish ta’minlanadi.

Yuklama me’yori-bu ma’lum bir o‘lchamdagi hajm va tezkorlikdir. Me’yor-ma’lum bir zaruriy vazifani hal qilish uchun aniq o‘lchamdir, boshqacha qilib aytganda, yuklama me’yori jismoniy tarbiyada sog‘liqni mustahkamlash, harakat ko‘nikmasi va malakalari o‘rtasidagi zaruriy harakat faolligi, jismoniy tayyorgarlikning mezoni darajasini ushlab turish demakdir.

Chet el va mamlakatimiz olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy ishlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy yuklamani me’yorlashda pedagogik va fiziologik tomonlar o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjud.

Bolalar va o‘smirlarning sog‘ligi bir qator omillar ta’siri natijasida shakllanadi. Bu ko‘proq ijtimoiy-iqtisodiy sharoitga bog‘liq.

Bir guruh tadqiqotchilarning fikricha, xalq sog‘lig‘i ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya tizimi bazasida bo‘lib, aholining hamma qatlamlarini o‘z ichiga oladi; ilk bolalikdan boshlab jismoniy rivojlanishda va ish qobiliyatlarining takomillashishida pedagogik

nazoratni talab qiladi.

Bir qator tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarurligi ta’kidlangan.

Jismoniy yuklamani chegaralash va ilmiy asoslashga tekshiriluvchining funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi uch holat bo‘yicha yondashiladi:

Alohida fiziologik ko‘rsatkichlar – YuQTU, kislorod talabi, o‘pka ventilyatsiyasi bilan jismoniy yuklamani me’yorlash;

Harakatning maksimal tezligiga bog‘liq holda jismoniy yuklama shiddatini me’yorlash.

Organizmning maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqib, yuklama shiddatini baholash.

Mushak ishlarining jadalligi quvvat sarfiga bog‘liq holda amaliy ahamiyatga ega.

Yengil ishlarda quvvat sarfi tinch holatga nisbatan almashinuv darajasidan 3 barobar ko‘p, og‘ir ishlarda energiya sarfi asosiy almashinuv darajasidan 5-6 barobar oshadi.

Turli turkumlar taqqoslanganda, belgilangan jadallikda ishlashning katta farqqa egaligi aniqlangan. Misol uchun o‘ta og‘ir ishlarning oxirgi chegarasida 4, 6 va 12, 5 kkal/daq energiya sarfi aniqlangan.

Ishlar og‘irligini aniqlashda har bir shaxsning funksional imkoniyatidan kelib chiqish, insonlarning jismoniy ish qobiliyati o‘rtasida farq borligini hisobga olish lozim. Shu nuqtai nazardan, tekshiriluvchining maksimum aerob imkoniyatlaridan kelib chiqib yuklama hajmi aniqlanadi. Maksimum aerob imkoniyatdan ko‘pi maksimal kislorod iste’molini namoyon qiladi YO max (aerob quvvat).

Soula bajarilgan ishlarni og‘irligi bo‘yicha 5 darajaga tabaqalashtiradi:

O‘ta og‘ir ishlarda kislorodga bo‘lgan talab organizmning aerob quvvatidan yuqori bo‘lib, energiyaga aylanish anaerob sharoitda sodir bo‘ladi. Maksimal davomiyligi etishi bir necha soniya.

Ish individ aerob quvvatining 75-100% darajasida maksimal deb belgilanadi, ishning to‘xtovsiz davom etishi 30 daqiqadan 3 soatgacha.

Submaksimal ish individ aerob quvvatining 50%, 70% ga mos keladi.

Jadal ishlarda aerob quvvatdan 20-50% da foydalaniladi, bunga turli xildagi jismoniy mehnat kiradi.

Yengil ishlarda quvvat sarfi YO max 25% dan oshmaydi.

Kichik jadallikdagi yuklama submaksimal deb belgilanadi. Aerob ishlab chiqarishni aniqlash uchun submaksimal testlarda odatda yuklama YO max 75% gacha berilgan. Agar yuklama chegarani oshib o‘tsa, bunda kislorod talabi maksimal kattalikka yetadi, ish super maksimal deb belgilanadi.

Yuklamaning bajarilish shiddatiga ko‘ra uni turkumlarga ajratish masalalarini hal etishga doimo katta e’tibor berilgan.

Hozirgacha bu masala yuzasidan V.S.Farfel tomonidan qilingan ishlar muhimdir. U yengil atletikada rekord yugurishlarning davom etishi va tezligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tekshirib, 4 ta quvvat pog‘onasiga ajratadi:

Maksimal quvvat pog‘onasi (mashq bajarish vaqti – 20-30 soniya);

Submaksimal quvvat pog‘onasi (20-30 soniyadan 3-5 daqiqagacha);

Katta quvvat pog‘onasi (3-5 daqiqadan 30-40 daqiqagacha);

Sust quvvat pog‘onasi (mashq bajarish 40 daqiqadan ko‘p).

Ko‘pgina olimlar o‘sib kelayotgan yosh organizmning rivojlanishi va takomillashishi uchun jismoniy mashqlar hayotiy muhim ekanligini ta’kidlaydilar. Shunga binoan o‘smirlik yoshidagi yetarli jismoniy yuklama organizdagi ko‘p jarayonlarning rivojlanishini muvofiqlashtiradi, ayni vaqtda jismoniy faollikning yetishmasligi organizm funksiyalarini va jismoniy rivojlanishini, chaqqonlik, tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi asosiy harakat sifatlarining shakllanishini susaytiradi.

Bir guruh tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, zamonaviy maktab o‘quvchisi harakat kamolotiga erishish uchun darslarda va sinfdan tashqari o‘tiladigan

mashg‘ulotlarda ma’lum hajmda jismoniy yuklama bajarib, harakat faolligini oshirishi lozim. Agarda minimal jismoniy yuklama bajarilmasa, harakat va vegetativ tizimlarda sifatli takomillashish yuzaga kelmaydi. Bolalar va o‘smirlarning jismoniy yuklamaga moslashishi nechog‘li muhimligi aniqlandiki, katta sportda qo‘llaniladigan yuklama tendensiyasi, ya’ni yuqori shiddat va katta hajmli yuklamaning davomiyligi yosh va katta sportchilarni tayyorlash uchun harakterlidir, bu ko‘proq bolalarni jismoniy tarbiyalash amaliyotida jimoniy yuklamadan foydalanish tizimiga ko‘chirilmoqda.

V.M.Zatsiorskiy yuklamani me’yorlashda 5 ta asosiy tamoyilni hisobga olishni tavsiya qiladi:

1. Mashqlarning davomiyligi.
2. Shiddati.
3. Mashqlar oralig‘ida dam olishning davomiyligi.
4. Dam olish xususiyati (dam olish tanaffusini boshqa faoliyatlar bilan to‘ldirish).
5. Mashq takrorlari soni.

Har xil biologik yoshdagi maktab o‘quvchilari uchun yuklamani me’yorlash uslubiyati zamonaviy sharoitda muhim amaliy hamda nazariy ahamiyatga ega va shu asosda ma’lumotlarni aniqlash, ishlab chiqish zarur, aks holda o‘quvchilarning sog‘lig‘i yosh o‘tishi bilan yomonlashadi.

Maktab jismoniy tarbiya darslarida maksimal yuklama har doim ham berilavermaydi, chunki uchun o‘quvchilarni maxsus tayyorlov mashqlari orqali jadal maksimal natijalarga yetkazish zaruriyat yo‘q. Biroq nazorat mezonlari qabul qilinsa, trenirovka mashg‘ulotlari uchun chigal yozish mashqlarini o‘tkazish zarur.

Mashg‘ulotlarga empirik tarzda yondoshish, mashqlarni bajarishda ketmaketlikni noto‘g‘ri tanlash oqibatida yakuniy natija rejaga nisbatan boshqacha bo‘lishi mumkin. Ijobiy natijalarga erishish uchun dastlab:

Alaktat-anaerob (tezkor-kuch), keyin anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik-chidamliligi);

Alaktat-anaerob, keyin aerob mashqlar (umumiy chidamlilik mashqlari);

Anaerob-glikolitik (kichik hajmda), keyin aerob mashqlar qo‘llaniladi.

Mashqlar boshqacha olib borilsa, ijobiy natijaga erishib bo‘lmaydi.

Kuch va harakat tezkorligini rivojlantirish uchun yuqori jadallikdagi mashqlardan foydalanish to‘g‘risida ma’lumotlar bor. Lekin bolalar uchun organizmning ichki qismida bo‘ladigan davomli o‘zgarishlarni yaratish maqsadga muvofiqdir.

Organizmga yuklama berishning chegarasi jismoniy tarbiya darslarida darsning tipiga qarab aniqlanadi. Yangi materialni o‘rganayotgan paytda harakat apparati va miyaning analitik va sintetik funksiyasiga yuqori talab qo‘yiladi, bu harakat uyg‘unligining kelishuvchanligiga bog‘liq. Bunday tipdagi darslarning vegetativ funksiyaga ta’siri yuqori emas. O‘rganilayotgan materialni takomillashtirish yoki mustahkamlashda jismoniy yuklamani oshirish uchun sharoit yaratiladi, umumiy jismoniy tayyorgarlik darslarida, maktab jismoniy tarbiya jamoasi sport to‘garaklarida yuklama ko‘paytiriladi va hajm trenirovkadagiga yaqinlashtiriladi.

Yuklama hajmi charchoq sodir bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Bunday yuklama turlari kichik, o‘rta, sezilarli, katta, haddan ziyod pog‘onalardan iborat. Bu hajmlar ma’lum darajadagi charchoqqa olib keladi. Kichik va o‘rta yuklamadan charchoq sodir bo‘lmaydi. Sezilarli yuklamada charchoq yashirin, kattasida charchoq aniq, haddan ziyod yuqori yuklamada o‘ta charchoq va zo‘riqish sodir bo‘ladi. Ko‘pchilik tadqiqotchilar organizmga beriladigan jismoniy yuklamaning ta’sirini baholashda YuQTUning turli pog‘onalaridan foydalanishni tavsiya qiladi. R.S.Salamov, A.T.Sodiqovning tavsiyasi 5 pog‘onadan iborat bo‘lib, ko‘proq jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladi:

Mashqlarni bajarish shiddati sust bo‘lgan pog‘ona (YuQTU bir daqiqada 100-120 marta);

Mashqlarni bajarish shiddati kichik bo‘lgan pog‘ona (YuQTU bir daqiqada 130-

160 marta, taxminan maksimalning 50%i);

Mashqlarni bajarish shiddati katta bo‘lgan pog‘ona (YuQTU bir daqiqada 150-170 marta, taxminan maksimalning 70%i);

Mashqlarni bajarish shiddati submaksimal bo‘lgan pog‘ona (taxminan maksimaldan 80%);

Mashqlarni bajarish shiddati maksimal bo‘lgan pog‘ona (100%ni tashkil qiladi).

Maksimal kuchlanishning 1 yoki 5%i ni tashkil etuvchi mushak kuchlanishi harakat aniqligini oshiradi. Maksimal kuchlanishning 30-40% yuklama bo‘g‘imlarning fazoviy harakatlarini buzmaydi. Agar yuklama maksimal kuchlanishning 50-70%idan oshsa, fazoda harakatning aniqligi pasayadi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuklamani me’yorlash masalalari jismoniy tarbiya vositalari va uslublarini asoslash bilan shug‘ullanuvchi pedagoglar diqqat markazida turibdi. Bu masala yuzasidan faqat va yugurish o‘rganilgan, xolos.

Xulosa. Jismoniy tarbiya darslarida yuklamani me’yorlash samaradorligi o‘quvchilarning yoshi, jinsi, individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish orqali ta’minlanadi. Optimal tarzda tanlangan yuklamalar o‘quvchilarning umumiy sog‘lig‘ini mustahkamlab, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli yuklamaning tashqi va ichki ko‘rsatkichlarini birgalikda baholash muhim ahamiyatga ega.

Yuklamaning tashqi tomonini aniqlashda mashqlarning takrorlanish soni, davomiyligi, murakkabligi, masofani bosib o‘tish tezligi kabi parametrlar, ichki tomonini aniqlashda esa organizmning funksional ko‘rsatkichlari (YuQTU, QDH, NOMH) asosiy rol o‘ynaydi. Yuklamaning bu ikki tomonini to‘g‘ri bog‘lash orqali mashg‘ulotlarning samaradorligi oshadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklamani asta-sekin oshirib borish tamoyiliga amal qilish lozim. Bu esa organizmning moslashuvchanligini oshiradi va rivojlanish jarayonini tezlashtiradi. Biroq, yuqori shiddat va katta hajmda bajariladigan mashqlarni belgilashda ehtiyotkorlik talab etiladi, chunki haddan ortiq yuklamalar charchoqning ortishi, koordinatsiyaning buzilishi va funksional ko‘rsatkichlarning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

O‘quvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga mos keladigan, o‘z vaqtida va ilmiy asoslangan tarzda me’yorlangan yuklamalar ularning harakat sifatlarini rivojlantirishda muhimdir. Shuningdek, yuklamalarni nazorat qilishda pedagogik va fiziologik ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqligi e’tiborga olinishi zarur.

Kelgusida jismoniy tarbiya darslarida yuklamani aniqlash va me’yorlashning ilmiy asoslangan metodikalarini keng joriy etish, bu jarayonni yanada samarali amalga oshirish imkonini beradi hamda o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев. Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

2. Саламов Р.С., Содиқов А.Т. Соғлом танда соғ ақл. Бошланғич таълим журнали, 1997. №2. - Б. 18-19.

3. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. - 284 с.

4. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1988. - 150 с.

5. Любомирский Л.Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. М.: Педагогика, 1989. - 189 с.

6. Саламов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005. - 238 б.

7. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.