JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG‘LOMLASHTIRISH MASHG‘ULOTLARIDA FITNESS DASTURLARI ASOSIDA AHARAKAT FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

Xushboqov Mirzabek Asqar o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: xushboqovmirzabek@gmail.com

Anotoratsiya. Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimz tomonidan olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy iqtisodiy, va ma’naviy-ma’rifiy hayotimizdagi tub islohotlar ta’lim-tarbiya va sport sog‘lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to‘laroq foydalanib, o‘sib kelayotgan yoshlarimizni vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o‘ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Kalit so‘zlar: Texnologiya, sog‘lomlashtirish, funksiya, profilaktika, optimallashtirish, fitness, elektoramotor, mexanik, aerob, trenajor.

Kirish. Respublikamiz hukumati tomonidan o‘quvchi-yoshlarni jismonan barkamol qilib tarbiyalash, ularni sport-sog‘lomlashtirish ishlariga keng jalb qilish, bo‘sh vaqtlarini ko‘ngilli o‘tkazish, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish ishlariga katta ahamiyat berilmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlardan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Aynan inson salomatligini yaxshilashda joylarda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish harakat faolligini oshirishga qaratilgan bir qator amaliy ishlar o‘z ifodasini topib kelmoqda. Turli sport musobaqalarini tashkil etish, yoshlarni sportga jalb qilish, kun tartibi tarkibiga sog‘lomlshtirish dasturlari doirasida kerakli usullarni kiritish orqali sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni turli kasalliklarni oldini olishning samarali vositasi sifatida targ‘ibot tashviqot ishlarni olib boorish talab qilinadi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi

muhitning salbiy ta’sirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Usullari: K.Kupper aerobikasi. eng mashxur va ilmiy asoslangan sog‘liqni saqlovchi aerobika uchun ishlab chiqilgan fitness dasturi. Sog‘lomlashtiruvchi yurish. Harakat faolligiga (faoliyatiga) tegishli bo‘lgan, keng tarqalgan yurish bo‘lib bu ayniqsa ortiqcha vaznga ega bo‘lganlar, keksalar va jismoniy holati past darajaga ega bo‘lganlar uchun ayniqsa mumumdir. Rolikli konkida uchish.Yuqori darajadagi emotsional hissiy, aerob salohiyatni samarali rivojlantirishda eng ommabop harakat faoliyati bo‘lib kelmoqda. Hozirgi kunga kelib butn jahon bo‘ylab rolikli konkida uchish bilan 15 million inson mashg‘uldirlar. Biomehanik hususiyatga ega bo‘lgan rolikli konkida uchish mashg‘uloti, ko‘pgina mushak harakatini talab etuvchi va mushak faolligini oshiruvchi qiyin mashqlar sirasiga kiradi shu bilan birgalikda rolikli konkida uchish mahsus kiyim, dubulg‘a (shlem) va turli himoyagichlar kerak bo‘ladi. Hozirda jahon bo‘yicha 4 turdagi asbop uskunalar ishlab chiqilib taqdim etilmoqda . bular: sayr uchun, fitness uchun, ekstriminalli (akrobatli) hamda universal turdagi rolikli konkilar taklif etilmoqda. Funksional holatni yahshilash maqsadida fitness dasturlarida ishlatiladigan roliklar tehnik hususiyatlariga ko‘ra shuni alohida ta’kidlash kerakkiy ulardagi mavjud g‘ildirakdagi to‘rmiz, mashg‘ulot davomiyligini hamda qulay darajada samarali tashkil etishda katta yordam beradi. Kardiotrenajorlarda fitness dasturlari. Ushbu uskunalar yordamida ishlab chiqilgan fitness dasturlari yuqori darajadagi aerob salohiyatni ushlab turishga xizmat qiladi. (yugurish yo‘lakchasi, veloergometr, eshkak eshish moslamasi va h.k). Yugurish yo‘lagi haqida so‘z ketganda uning 2 turdagilar mavjud bo‘lib bular: 1. Mexanik.

2. Elektrli bo‘ladi. Mexanikli yugurish , ish harakat qonuniyatlari asosida mushaklar faoliyatini talab esa, elektorlisi esa elektoramotor ish faoliyatga asoslanadi.

Mehanik trek moslamalarining afzalliklari oddiy va arzon narhlarda bo‘lsa kamchilklari esa yuklamalar cheklangan darajadagi charchashga olib keladi. Elektrli trek moslamasi , mahsus himoya tizimi mavjud bo‘lib, mashg‘ulotlar havfsiz va qulay bo‘lishiga ta’minlanadi va katta diopazon ila shiddat bilan mashg‘ulot tashkil etilishiga erishiladi. Trenajor bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari, jaddalligi jihatidan 2 darajaga bo‘lishini ta’minlash zarur.

1-daraja. Yurak urishini maksimal tezligi 60-70% oralig‘ida amalga oshiriladi. (“yosh 220” formulasi bo‘yicha aniqlanadi.)

2-daraja. Yurak urishining maksimal tezligi 70-85 % doirasida amalga oshiriladi. Trenajor tehnik tuzilishidan kelib chiqgan holda fitness dasturlarini ihtiyoriy ravishda (qo‘lda) mashg‘ulot ko‘rsatkichlarini (tezligini, burchagini, masofani), avtomatik ravishda boshqarishlari mumkin. Shu alfozada kardiosteradan foydalanib

kompyuter nazoratida yugurish yo‘lagini burchagini, yukalamalar hajmini va yurak urish tezligini nazorat ostida saqlash imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida fitness dasturlari samaradorligi jihatidan: keksa yoshdagi va yurak qon tomir kassalligi havfi katta bo‘lgan odamlarning aerob imkoniyatlarini yahshilashga imkon beradi. Shuningdek tana vaznini kamaytirish dasturidan foydalanib, yurak faoliyatini doimo nazorat qilib borish bemorlarni (kordiolog huzurida) reabilitatsiyani amalga oshirishga imkon beradi. Randjer Fartlek trenajorlarining fitness dasturi. Fertlek dasturlarida yuklamalar darajasini, uning tezligini va yugurish (yo‘lagini) burchagini o‘zgartirish tavsiya etiladi. (Mashg‘ulot davomiyligi 30 daqiqa). Kross yugurish.Yuklamalar asosan trek yo‘lagini aylanish tezligini hamda burchagi (qiyaligi) ni bir oz o‘zgarishi bilan belgilanadi. Piramida. Mashg‘ulot vaqtida berilayotgan yuklamalar izchil ravishda o‘sib boradi. Bu holatda aylanish tezligi trek yo‘lagini qiyalik burchagiga teskari proporsional bo‘lib yurak urushini tezlashtirishga imkon beradi. Interval mashg‘ulot. Bu ish jarayonida jadal ish bilan faol dam olish navbatma-navbat amalga oshiriladi. Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi (dam olish) turlari asosida fitness dasturlari. Keng ko‘lamdagi K.Kupperning ilmiy jihatdan asoslangan aerob dasturi, yurish hamda yuguirishning boshqa turlaridagi sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarga shug‘ullanuvchilarning qiziqish bildirayotganliklari hozirda sir emas. (masalan: suzish, velosport va boshqa sport turlari). Umumman olib qaraganda, muhtasar qilib aytadiganda Spinbeyk-aerob (velo sport, yugurish moslamalari) rivojlashida, boks, karate asosida, kikboks aerobikasi, suzish asosida esa suv aerobikasi rivojlanmoqda. 1969 yilda J.Serenson (AQSH) musiq hamrohligida raqs bilan bajariladigan gimnastik mashqlar bilan bajariladigan faol sog‘lomlashtiruvchi “gimnastika” turi “aerobika”ga asos soldi. Su bilan birgalikda Aerobikani keng miqyosda targ‘ib etish maqsadida ramz sifatida aktrisa “Jeyin Fondani” ni tanladi. Aerobikaning asosiy mashqlari hususida to‘xtalsak bular : turli hildagi yurish yugurishlar, “ohu” simon sakrashlar, o‘tirib-turishlar va boshqa harakatlardan tuzilgan. Organizmga ta’siri jihatidan harakatlarni turli bajarish, burilishlar, qo‘l harakatlaridan foydalanish turlicha tasir ko‘rsatadi. Oraganizmni rivojlantirish maqsadida unga tasr etish omillarinig bir biridan farqlanishi, ko‘pgina aerobika omillari sifatida:

1.Aerob chidamkorligiga ko‘ra,

2.Kuch chidamkorligiga va mushak kuchiga ko‘ra.

3.Musiqiy-badiy mahoratni muvofiqlashtirish qobilyatiga ko‘ra.

4.Egiluvchanlikni rivojlantirish hamda dam olish maqsadiga ko‘ra bo‘ladi.

Step-aerobika. O‘tgan asrning 90-yillarida yaratilgan mashhur Amerikalik murabbiy Djin Miller o‘zining 10-30 sm li sport uslubiga hos platformasini taqdim etdi. Buning oqibatida yuqori darajadagi sog‘lomlashtiruvchi va emotsional holatni yuzaga keltirib chiqaruvchi shuningdek turli yoshdagi odamlarni jismoniy tayyorgarlik holatini yahshilovchi va boshqa imkoniyatlarni yaratib beruvchi uskuna sifatida qabul qilindi. Step-platformasi yurak qon tomir tizimini va tayanch harakat apparati tizimini yaxshilashda ishtirok etib harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda orgonizmni to‘g‘ri proporsiada rivojlantirishda o‘z hissasini qo‘shdi. Shuningdek qo‘l va elka mushaklarini rivojlantirish uchun turli og‘irlikdagi (2 kg) toshlarni ko‘tarish eng muqobil yo‘l sanaladi. Hozirda mavjud zamonaviy dasturlar keng ko‘lamda turli muammolarni barataraf etishga va uni echimini topishga imkon yaratayapti. “Step-aerobik” darslari tanlangan harakat platformasini balandligiga, bajariladigan hatti harakatlarning surati va ularning bajarilish murakkabligiga qarab bir-biridan farq qiladi. Malumot o‘rnida shuni aytib o‘tish kerakkiy birgina “Strp-aerobika”ning o‘zida kombinatsiyalashgan turli hil variantga ega 250 dan ortiq mashqlarni qo‘llash mumkin. Ularni amalga oshirishning eng qulay uslubiy sharoitlar optimal baland qadamlar, (tizza va oyoq uchi ko‘tarilishi kamida 90 gradusni tashkil etishi lozim) va oddiy tartiba o‘ng va chap oyoqlarni galma-galdan platformada frontal ravishdagi harakatlar amalga oshiriladi. Xulosa qilib aytganda hozirgi kunda “Step aerobika” ning turli hillari ishlab chiqarilmoqda va amaliyotda bu qo‘llanilib kelinadi albatta. Fitness hizmatlarini rivojlantiriash, hozirgi sharoitda, sport sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil eta oladigan, boshqaruv ko‘nikmalariga ega malakali mutahasislarga shu bilan birgalikda mavjud mutahasislarga qo‘yiladigan talablar asta sekin ortmoqda Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki barcha faktorlar inson harakat faoliyati sifatida fitness dasturlari insonlar turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib qoladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoniga

2. M.H.Mirjamolov L.T Davlatova Sog‘lomlashtirish texnalogiyasi o‘quv qo‘llanma Chirchiq 2020

3. L.T Davlatova Sog‘lomlashtirish texnalogiyasi o‘quv qo‘llanma Chirchiq 2021