

TURLI MUSKUL GURUHLARINI RIVOJLANTIRISHDA AYLANMA MASHG'ULOT USLUBIDAN FOYDALANISH

*Xurramov Jasur Kuyliyevich,
Qarshi davlat universiteti, "Sport faoliyati" kafedrasini mudiri, PhD, dotsent*

Annotatsiya. Maqolada aylanma mashg'ulot uslubi va uning jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda, turli muskul guruhlarini rivojlantirishda samarali qo'llanilishi haqida bayon qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darslari, aylanma mashg'ulot uslubi, turli muskul guruhlari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ

*Xurramov Jasur Kuyliyevich,
Zavoduyushiy kafedroy «Sport faoliyati», PhD, dotsent.
Karshinskiy gosudarstvenniy universitet*

Аннотация. В статье рассказывается о методике круговой тренировки и ее эффективном применении на уроках физкультуры для совершенствования физической подготовки, развития различных групп мышц.

Ключевые слова: урок физической культуры, метод круговой тренировки, различные группы мышц, физическая подготовка, физические упражнения.

USING THE CIRCULAR TRAINING METHOD TO DEVELOP DIFFERENT MUSCLE GROUPS

*Khurramov Jasur Kuyliyevich,
Head of the department of «Sports faoliyati», PhD, associate professor.
Karshi State University*

Annotation. The article describes the method of circular training and its effective use in physical education lessons to improve physical fitness, the development of various muscle groups.

Keywords: physical education lesson, circular training method, various muscle groups, physical training, physical exercises.

Kirish. Bugungi kunda umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash yordamida ularning salomatligini mustahkamlash masalasi jismoniy tarbiya mutaxassislarining oldiga qo'yilgan dolzarb vazifalardan biri bo'lib turibdi. Hech kimga sir emaski, so'nggi yillarda mamlakatimiz maktab o'quvchilarining salomatlik darajasi keskin pasayib ketmoqda. Buni bilish uchun jismoniy tarbiya darslariga qatnashish uchun turli xil cheklovlarga ega bo'lgan yoki darslardan butunlay ozod etilgan o'quvchilar soniga qarash kifoya qiladi. Bunday tashvishli omillar holatida darslarni to'g'ri rejalashtirish, o'tkazish va ularda qo'shimcha yuklamalar berish masalasi har qachongidan ham keskinlikni yuzaga keltirmoqda.

Shu maqsadda jismoniy tarbiya o'qituvchilari tobora ommalashib borayotgan, asosan maktab o'quvchilari orasida, aylanma mashg'ulot uslubidan muvaffaqiyatli foydalanishlari mumkin [1,2]. Aylanma mashg'ulot majmualarining mashqlari, odatda, dars materiallari, dars mavzulari bilan yaxshi bog'lanadi, hamda nafaqat katta yoshdagi o'quvchilarning umumiy va jismoniy rivojlanishiga, balki o'quv dasturining barcha

bo'limlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga ham yordam beradi. Ж.К. Хуррамовнинг таъкидлашича [3], aylanma mashg'ulotning muayyan yo'nalishi, unga kiritilgan mashqlar majmuasi, yuklamalarni miqdorlash va texnikaning boshqa xususiyatlari, albatta, o'quvchilarning yosh xususiyatlariga va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Biroq, maktab jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini darsning tayyorlov, asosiy qismlarida rivojlantirishda aylanma mashg'ulot uslubidan foydalanish samaradorligi to'g'risida yetarlicha to'liq ma'lumot mavjud emas. Shu sababli, ushbu muammoni o'rganilishi o'z vaqtida va dolzarb deb hisoblash mumkin.

Tadqiqot maqsadi. Aylanma mashg'ulot uslubi va uning jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda samarali qo'llanilishini tadqiq qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik nazorat testlari, pedagogik tajriba.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Aylanma mashg'ulot va uning variantlari deganda biz, kuch, tezkorlik, chidamlilik singari harakat sifatleri, ayniqsa ularning majmuaviy shakllari: kuch chidamliligi va tezlik kuchini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha mashqlarning samarali tashkiliy va uslubiy shakllarini tushunamiz. Qo'llaniladigan yuklama uslubiga muvofiq, aylanma mashg'ulotning ramzi (sxemasi) bo'yicha tuzilgan, elementar, texnik jihatdan oddiy mashqlardan iborat uzoq vaqt davomida o'zgarishsiz bajariladigan o'quv majmualari qo'llaniladi. Shu bilan birga, o'sib boruvchi yuklama tartibiga amal qilinadi, mashg'ulot yuklamasi darajasi esa zamonaviy fiziologik ma'lumotlarni hisobga olgan holda, albatta shaxsiy ravishda «maksimal test» deb nomlangan sinov natijalariga ko'ra aniqlanadi. Shu tarzda, shug'ullanuvchilarni ortiqcha yuklamadan saqlanadi.

Aylanma mashg'ulot ko'p sonli shug'ullanuvchilarga bir vaqtning o'zida muayyan tanaffuslar bilan aniq belgilangan muddatda yoki barchasi ancha qisqartirilgan «maqsadli vaqt» deb nomlangan aylanmalardan o'tuvchi mashg'ulot vaqtida shaxsiy miqdorlangan vazifalarni bajarishga imkon beradi. Shu bilan birga, har bir shug'ullanuvchi o'z muvaffaqiyatlarini ish qobiliyatining o'sishini nazorat qilish uchun foydalaniladigan, mashqlarni yangi miqdorini belgilash uchun asos bo'ladigan maxsus kartochkalarga qayd etadi. Aylanma mashg'ulot bo'yicha muntazam shug'ullanish bir vaqtning o'zida halollik, mustaqillik, qat'iyatlilik, intiluvchanlikni rivojlantiradi va boshqa irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Aylanma mashg'ulot variantlari, imkon boricha, barcha mushak guruhlariga bir xil yuklama berish, shuningdek yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga doimiy yuklama berish uchun qo'llaniladi. Muayyan uslub yordamida harakat sifatlatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.) ni, asosan, kuch chidamliligi, tezlik kuchi va tezlik chidamliligi singari majmuaviy sifatlarini differentsial ravishda rivojlantirish mumkin. Yuklama uslublaridan birini qo'llashda chidamlilik yuqori yoki past darajada mukammallashadi (umumiy va maxsus ko'rinishda). Umuman olganda, hohlagan variantni qo'llash vositasida ish qobiliyatini va jismoniy tayyorgarlikni oshirish mumkin.

Mashg'ulot paytida asosiy mushak guruhlariga beriladigan o'zgaruvchan yuklama sxematik tarzda ramz yordamida ifodalanishi mumkin. Bu ramzlarda asosiy mushak guruhlariga beriladigan yuklama alohida bekatlarda o'zgarishi kerak. Boshqacha qilib aytganda, asosiy mushak guruhlaridan biri yuklangan bo'lsa, ikkinchisi faol dam olishi mumkin. Bu kabi mashqlarni ko'rsatib beruvchi: mashqlarni tanlash, asosiy mushak guruhlariga yuklamani almashtirish, mashqlar jarayonini tashkil etish ko'rsatilgan ramzga muvofiq tanlanadi. Bunday holda, ular qanday mashg'ulot samarasiga erishmoqchi ekanliklariga qarab bir xil mushak guruhini ketma-ket ikki yoki uch xil mashq bilan yuklash mumkin. Agar birinchi mashq oyoqlarga yuklama bersa yaxshi bo'ladi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuklanish darajasi, asosan, umumiy

yuklama darajasiga va aylanma mashg'ulotning uslubiy rasmiylashtirilishiga bog'liq. Shu bilan, ichki organlarning kuchini rivojlantirish bilan birga mushaklarning kuchini rivojlantirishdan iborat bo'lgan aylanma mashg'ulotning maqsadiga erishiladi.

Mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular quyida ko'rsatilgan mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatishni ta'minlasin (mashqlarning anatomik tasnifiga mos keluvchi).

1. Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar.

Shu maqsadda yurish, yugurish, irg'ishlash, sakrash va hokazolarning barcha mashqlari mos keladi, ular boldir-tovon, tizza, va tos-son bo'g'imlarida bukilish va rostlanishni o'z ichiga oladi. Natijada oyoq kafti, boldir, son va dumba mushaklari kuchayadi. Oyoq mushaklari uchun mo'ljallangan deyarli barcha mashqlarda quvurg'a bilan qorin orasidagi mushak, bel mushagi, qorin (pressi) mushagi va ko'krak orqa mushaklari ham ma'lum darajada ishtirok etadi. Orqa, qo'l va elka kamari mushaklari uchun mashqlar paytida oyoqlar ko'pincha ishlashga jalb etiladilar, masalan, shtanga bilan deyarli barcha mashqlarda (ko'krakka olish, dast ko'tarish, siltab ko'tarish). Demak, oyoq mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlarni umumiy rivojlantiruvchi deb ham hisoblash mumkin.

2. Qo'llar va yelka-kamar mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar.

Qo'l mushaklari, shuningdek, ko'krak va qisman orqa mushaklarini kuchaytirish mashqlari bir qator fikrlarni hisobga olgan holda tanlanishi kerak. Axir, bu bir xil narsa emas, masalan, og'irlik (o'z tanasi, snaryad og'irligi) ni yengish uchun tirsak bo'g'imida qo'lni bukish yoki rostlash talab etiladi. Shuning uchun yukni tortish yoki tik ko'tarish, siltash yoki itqitish, tayanib ko'tarish yoki dast ko'tarish mashqlarini farqlash kerak. Qo'l panjasi va barmoqlarining mushaklarini kuchaytirish uchun ushlab yoki ushlab turish mashqlardan foydalanish kerak. Odatda, mushaklar qisqarishining alohida shakllari (masalan, shtangani ko'krakka ko'tarilgandan keyin yuqoriga itarish paytida) bir-birini to'ldiradi va ketma-ket ushlab yoki ushlab turish, tortish va dast ko'tarish, rostlash va siltashni ta'minlaydi. Bunday mashqlar, ayniqsa, trapetsiyasimon, yontishli, del'tasimon, bitseps va triseps, bilak mushaklari (uzun va kalta bilak rostlovchi mushaklari, yelka rostlovchi mushaklari, panjani bukuvchi mushaklar), shuningdek, katta ko'krak mushaklari va qisman uzun orqa rostlovchi va qorinning to'g'ri mushaklarini kuchaytiradi.

3. Qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish mashqlari.

Qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish mashqlari oyoqlarning harakatlari (rostlangan yoki egilgan) sobit magistrals bilan yoki oyoqlari sobit bo'lgan magistrals bilan amalga oshiriladigan barcha mashqlarni o'z ichiga oladi. Qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar qo'zg'almas tanada oyoqlarning harakatlanishi (to'g'rilangan yoki egilgan) yoki mahkamlangan oyoqlarda tananing harakatlanishi bilan amalga oshiriladigan barcha mashqlarni o'z ichiga oladi. Ta'kidlash kerakki, quvurg'a bilan qorin orasi va bel mushaklari ham ushbu mashqlarda jadal ishtirok etadi. Qorin bo'shlig'i mushaklari og'irlik bilan bajariladigan ko'plab mashqlar yordamida yaxshi mustahkamlanadi (gantellarni sondan boshlab yelka balandligiga yoki boshdan yuqoriga qadar to'g'rilangan qo'llar bilan siltab ko'tarish). Bunda, qorin bo'shlig'i mushaklarining asosan statik xususiyatini hisobga olish kerak.

4. Orqa mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar.

Orqa mushaklari og'ir yukni yoki o'z tanasi, qo'llari yoki oyoqlarining og'irligini ko'tarishdagi barcha mashqlar bilan mustahkamlanadi. Umurtqa pog'onasining bel sohasidagi shikastlanishlardan saqlanish uchun mashqlarni shunday bajarish kerakki, yuklama 90° burchak ostida egilgan umurtqa pog'onasigagina to'g'ri kelmasligi lozim. Yukning bir qismi oyoq rostlovchi mushaklariga ham taqsimlanishi kerak. Shikastlanish

xavfi, birinchi navbatda, shtanga bilan mashq qilish texnikasiga e'tiborsiz qaralganda yuzaga keladi (tartib – dastlabki holatda oyoqlar biroz egilgan holda bel to'g'rilangan bo'ladi. Shunday qilib, orqa mushaklarini sog'liqni saqlash manfaatlaridan kelib chiqqan holda kuchaytirish uchun shunday mashqlar mos keladiki, bunda mahkamlangan oyoqlarda tanani oldinga egilish holatidan belni egish holatiga to'g'rilanadi, yoki tana mahkamlangan holda oyoqlar ko'tariladi (masalan, gimnastika devoriga osilgan holda, oyoqlarni ko'tarish va tushirish).

Kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantirish, ushbu harakat sifatlarini takomillashtirish asosan mashqlar jarayonida zo'r berish jadalligiga yoki qo'zg'alish kuchiga bog'liq. Shuning uchun, turli darajadagi yuklamalarga ega bo'lgan ma'lum bir aylanma mashg'ulot majmualari uchun mashqlar tanlashda, har bir mashq uchun zarur bo'lgan o'rtacha zo'riqishni testlash orqali aniqlab olish kerak. Bu aylanma mashg'ulot yordamida nafaqat chidamlilikni rivojlantirishga, balki mushaklarning kuchini hamda kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi kabi majmuaviy sifatarni, shuningdek, ma'lum variantlarda tezlik kuchi va maksimal kuchni takomillashtirishga imkon beradi.

Aylanma mashg'ulot majmuasining ko'plab mashqlarida, ular talab qiladigan yuqori kuchlanish darajasini hisobga olgan holda, 10 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarga ruxsat berish mumkin. Kuch shu holatda yetarli darajada rivojlanadi. Maktab o'quvchilari uchun qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar o'tkazishga imkoniyat beradigan to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltachalar va boshqa vositalar tayyor bo'lishi kerak. Mashg'ulot majmualari mashqlari va yuklama darajalarini tanlashda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

- kuchni rivojlantirish uchun – mashq bajarish paytida kuchlanish darajasi 10 tagacha takrorlashlarga ruxsat beriladi;

- kuch chidamliligini rivojlantirish uchun – kuchlanish darajasi 10 dan ortiq, ammo 30 dan kam bo'lgan takrorlashlarga ruxsat beriladi.

Agar biron bir mashq 30 martadan ko'proq takrorlansa, unda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish uchun uning foydali ta'siri sezilarli darajada kamayadi. Bunda mashg'ulot faqat chidamlilikni yaxshilaydi. Bunday holda mushak yo'g'onlashmaydi, aksincha ingichkalashishi ham mumkin. Eng yaxshi kuch natijasi sensomotor muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirish va mushaklarning moddalar almashinuvini yaxshilash ta'siri ostida olinadi. Mashg'ulotning kutilgan samarasi, birinchi navbatda, uslubiy tashkillashtirishga va mashqdagi yuklama darajasiga, shuningdek uni o'tkazish usuliga bog'liq. Shu munosabat bilan kuch, tezlik va chidamlilik mashqlari haqida gapirish maqsadga muvofiq emas. Ushbu qoida faqat nisbiydir: mashg'ulot samarasi nafaqat mashqni qo'llash metodikasiga, balki birinchi navbatda uning harakat faoliyati turiga xos bo'lgan o'ziga xos xususiyatlariga ham bog'liq. Masalan, og'ir atletikaga xos mashqlarni yoki marafon yugurishini qo'llashdan qat'iy nazar, birinchisi har doim asosan kuchni rivojlantiradi, ikkinchisi esa chidamlilikni rivojlantiradi. Mashqlardagi yuklama darajasini o'zgartirib, ularni ma'lum bir asosiy uslubning xususiyatlariga muvofiq bajarish orqali kuch, tezlik kuchi, kuch chidamliligini yoki faqat chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Xulosalar. Agar yuqoridagi anatomik tasnifda keltirilgan mashqlarning muayyan bir majmuasini tuzishga qaror qilinsa, ularni asosiy mushak guruhlarini qamrab oladigan yuklama o'zgarishi uchun aylanma mashg'ulotning ramziga muvofiq taqsimlash kerak. Ramzni qaysi yo'nalishda ko'rib chiqish muhim emas. Qaysi mashg'ulot samarasiga erishmoqchi ekanliklariga qarab, bir xil mushak guruhiga ketma-ket ikki yoki uch xil turli mashqlar bilan ta'sir qilish mumkin. Birinchi mashq oyoqlarga yuklama berishi yoki barcha asosiy mushak guruhlarini ishga jalb qilishi foydalidir. Shu tufayli boshidanoq yurak-qon tomir tizimi yaxshi "sozlangan" bo'ladi. To'g'risini aytganda,

katta guruhlarda, masalan, 30-40 o'quvchidan iborat aylanma mashg'ulotda bu fikr hech qanday rol o'ynamaydi. Ammo bu, har qanday holatda ham, aylanma mashg'ulotdan oldin qisqa muddatli, ammo serharakat badan qizdirish jarayonini o'tkazish zarurligini ta'kidlaydi. Bu birinchi mashq boshlanishidan oldin yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini yaqinlashib kelayotgan yuklamaga tayyorlash uchundir.

Foydalanilgan adabiyotlar

Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Под редакцией А. Г. Гужаловского. Минск, «Вышэйш. школа», 1976. 304 с. с ил.

М. Шолих. Круговая тренировка. общ. ред. и предисловие Л. П. Матвеева; пер. с немецкого Л. М. Мирского. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

Хуррамов Ж.Қ. Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида айланма машғулот услубидан фойдаланиш. “Спортда илмий тадқиқотлар” илмий-назарий журнали. 2023.№1-сон. 38-41-б.