

STRETCHING MASHQLARIDAN FOYDALANISHDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARIGA QO‘YILADIGAN ASOSIY TALABLAR

G'afforova Mehriyo G'ayrat qizi
Buxoro shahar 12 IDUM o'qtuvchi

Annotatsiya. Bugungi kunda Stretching mashqlaridan foydalanishda mashg‘ulot yuklamalariga qo‘yiladigan asosiy talablari haqida to‘xtalib, Jahonda o‘rta yoshli ayollarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularning funksional, jismoniy holatini yaxshilash yuzasidan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasi mutaxassisleri tomonidan ilmiy izlanishlar o‘tkazilgan.

Kalit so‘zlar. stretching, mashq, psixosotsional, sog‘lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya.

Stretching mashg‘ulotlarida mashg‘ulot yuklamalarining asosiy boshqaruvchisi qo‘yidagilar hisoblanadi:

1. Ish shiddati, u uchta darajaga bo‘linadi:

- past, maksimal tomir urishi sur‘atiga taxminan 75% gacha;
- o‘rta, maksimal tomir urishi sur‘atiga taxminan 84% gacha;
- yuqori, maksimal yurak qisqarishlari sur‘atlarigacha.

2. Mashg‘ulotlar va ularning qismlarining davomiyligi.

3. Mashg‘ulotlar soni (hafta, oy, sikl davomida va h.k) va ularning miqdoriy hajmi.

Stretching mashqlaridan foydalanish bo‘yicha mashg‘ulotlarda uzluksiz mashg‘ulot (mashqlarni patokli, tanaffuslarsiz bajarish va oraliqli (tanaffusli) mashg‘ulot (ish va dam olishni almashlagan holda) uslublari, shuningdek, mashg‘ulotning ayrim qismlarida ularning kombinatsiyalaridan foydalaniladi.

Stretching mashqlaridan foydalanish bo‘yicha mashg‘ulotlar quyidagilarga asoslanadi:

1. Stretching mashqlarining yettita bazaviy elementlari mavjud, ular mashqlar majmualarining asosiy mazmunini tashkil etadi va ularni bajarishning “xavfsizlik texnikasi” tamoyiliga javob beradi.

2. Mashqlarni ijro etishda to‘g‘ri texnikalarga amal qilish lozim, o‘ta zo‘riqish holatlarini istisno qilishi talabida aks etadi (masalan: orqaning vertikal holatini saqlab turish, ma’lum bir harakatlarda doimo tovonni polga tegizish, yuqori ko‘tarilgan qo‘llarni aniq tikka ushlab turish va h.k).

3. Harakat amallarining xususiyatiga qarab, “vertikal kuchli yuklama” umumiy tushunchasi asosida jismoniy yuklamaning alohida “zonalari” ajratiladi;

- kuchli bo‘lmagan harakatlar (yotib, o‘tirib, aralash tayanib);
- past darajadagi kuchli - tayanchsiz fazalar yo‘qligida, tayanch bilan birga;
- yuqori darajadagi kuchli-yuqoriga sakrashlar.



Stretching mashqlaridan foydalanish bo'yicha mashg'ulotlarning tipik tuzilishi (umumiy davomiyligi 60 daqiqa) tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi qism - 5-10 daqiqa davom etadi, umumiy chigalyozdi mashqlariga, qizishib olishga, zo'riqishli va shiddatli ishga tayyorlanishga bag'ishlangan. Har xil tana a'zolarining alohida ishlashi bilan o'tadigan mashqlar, qo'l-oyoqlarning bir vaqtda (bir va har tomonga yo'naltirilgan), galma-galdan harakatlari, mushaklar va boylamlarni yengil cho'ziltirish mashqlari qo'llaniladi.

Chigal yozdi mashqlarining birinchi qismidagi asosiy vazifa - shug'ullanuvchilarning oldinda turgan yuklamaga ma'nan tayyorligini paydo qilish, shaxsiy mushak sezgilariga diqqatni jamlashni ta'minlash. Mashg'ulotning birinchi qismida bu vazifani hal etish vositasi "yuqoridan pastga" tamoyili asosida sekin sur'atda bajariladigan alohida, past amplitudali harakatlarni bajarish hisoblanadi.

Keyin chigalyozdi mashqi qismi keladi. Harakatlar o'sib boruvchi amplitudada va to'g'ri texnikaga urg'u berilgan holda bajariladi. Chigalyozdi mashqining shu qismi mobaynida "repetitsiya samarasini" hosil qilish, ya'ni tanaga darsning asosiy qismidagiga o'xshash harakatlarga o'rganib olish imkonini berish zarur.

Agar chigalyozdi mashqi yetarlicha shiddatli bo'lsa, unda organizmda quyidagi holatlar sodir bo'ladi:

- yurak qisqarish soni oshadi;
- nafas olish sur'ati tezlashadi;
- qon oqimi qayta taqsimlanadi, qon ichki organlardan oqib chiqib, mushaklarga quyiladi;
- mushaklarda nafas olish fermentlari faoliyati kuchayadi (mushaklarning kislorod iste'mol qilish qobiliyati oshadi).

Buning hammasi kardiorespirator tizimining kislorodni mushaklarga o'tkazish imkoniyati oshishiga, chigalyozdi mashqi jarayonida darsning asosiy qismiga o'tishga yordam beradi.

Chigalyozdi mashqining yakuniy qismi mushaklarni oldinga cho'ziltirish hisoblanadi, chunki bu mushaklar mashg'ulotining asosiy qismida ishga tushadi.

Chigalyozdi mashqi vazifalari:

- mushaklarning cho'ziluvchanligini oshirish;
- bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirish;
- mushaklarning qon bilan to'lishini kuchaytirish.

Dinamik cho'ziltirish, to'liq amplitudali va prujinasimon harakatlar ushbu mashqlarni hal etish vositalari hisoblanadi.



Ikkinchi qism – davomiyligi – 30 - 35 daqiqa, bir necha mashqlar majmuasini o‘z ichiga oladi:

1. Asosiy elementlarga asoslangan maxsus stretchingning majmuaviy mashqlari harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirib borish, ishga ko‘p sonli mushak guruhlarini jalb qilish bilan; harakatlar sur‘ati daqiqaga 140-160 zarba atrofida ushlab turiladi.

2. Qisqa harakatlar majmuasi - 3-5 daqiqa- “yakunlovchi vosita”, yuqori shiddatli ishdan past sur‘atli va ancha zo‘riqishli kuch xususiyatiga ega mashqlarga asta-sekin o‘tishga yo‘naltirilgan.

3. Tana, yelka va tos kamari, oyoqlar uchun mo‘ljallangan va mushak korsetini mustahkamlashga hamda mushaklarning glyukozani utilizatsiyalashiga yordam beruvchi 10-15 daqiqa davom etadigan stretching mashqlari majmuasidan qolaversa, bunda o‘z tanasini siljitishlar va qo‘shimcha og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Mashg‘ulotlarning yo‘nalishiga qarab, stretching mashqlari asosiy qismini tashkil qiluvchi mashqlar ketma ketligi va davomiyligi har xil bo‘lishi mumkin.

Mashg‘ulotning asosiy qismida qo‘yidagi vazifalar hal etiladi:

- organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish;
- koordinatsion sifatni rivojlantirish;
- tana tarkibini uning yog‘ massasini kamaytirishga tomon o‘zgartirish;
- shug‘ullanuvchilarning emotsional holatini yaxshilash.

Yuklamalarni bajarishda ayollar organizmini shunday boshqarish kerakki, yurak qisqarish soni ko‘rsatkichlari mo‘tadil shiddat zonasi atrofida bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulotlarning yakuniy qismi. Maksimal yuklamadan keyin uning shiddatini kamaytirish kerak. Uning maqsadi yurak qisqarish soni kamaytirish va nafasni tiklashdir, shuningdek, bu yerda mushaklarni statik cho‘ziltirish zarur.

Mashg‘ulotning asosiy qismida stretchingning statik va passiv cho‘ziltirish mashqlaridan foydalaniladi.

Standart mashg‘ulotda (60 daqiqa) stretchingning statik va passiv cho‘ziltirish mashqlari 20 daqiqani tashkil etadi, u ko‘p sonli mushak guruhlariga mo‘ljallangan mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Stretchingning statik va passiv cho‘ziltirish mashqlarining vazifalari qo‘yidagilardan iborat:

- kuch chidamliligining rivojlanish darajasini oshirish;
- mushak o‘shini shakllantirish;
- muammoli zonalarga maqsadli ta’sir ko‘rsatish yordamida qad-qomatni tuzatish.



Uchinchi qism – 5-10 daqiqa tiklanish va keyingi faoliyatga tayyorlanishga yo‘naltirilgan. Harakatlar sekin sur‘atda mushaklarni va boylamlarni maksimal (lekin yengil) cho‘ziltirish va keyinchalik imkon qadar to‘liq bo‘shashtirish bilan bajariladi.

Bu quyidagi uchun zarur:

- mushaklar uzunligini dastlabki holatigacha tiklash, ya‘ni kuchga yo‘naltirilgan ishda mushaklar qisqarishga moyil;

- mo‘tadil ravishda egiluvchanlikni rivojlantirish;

- jismoniy yuklamadan so‘ng emotsional yengillik hosil qilish.

Stretchingning yakunlovchi mashqlari aksariyat shug‘ullanuvchilarda bo‘sh cho‘ziltirilgan va keyingi mashg‘ulotlarda jarohat olish xavfini keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan mushaklar guruhi uchun cho‘ziltirish mashqlarini o‘z ichiga oladi.

Cho‘ziltirish mashqlari avval yotgan holatda bajariladi, keyin o‘tirgan va keyinchalik tik turgan holatda bajarishga o‘tiladi. Turli xil stretching mashqlaridan foydalanib o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning umumiy qabul qilingan shakli dars hisoblanadi va unda an‘anaviy tarzda uchta qism: tayyorgarlik, asosiy, yakuniy qismlar ajratiladi. Shunday qilib, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va o‘z tadqiqotimizni tahlil qilish asosida biz o‘rta yoshdagi ayollarning mashg‘ulotlar jarayonida turli xil stretching mashqlarini qo‘llash uchun uslubiyat taklif qildik. Tadqiqotimizdan kelib chiqib, ushbu kontengendagi ishtirokchilarning mashg‘ulotlari uchun mashqlar taklif etildi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни кўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5325-сонли Фармони lex.uz
2. **Саитов Р.М.,** Лисицкая **Т.С.** Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе // ТипФК ж. – №2. – М., 2013.-С.52-55.
3. Сайкина Е.Г. Фитбол- аэробика и классификация ее упражнений = Fitball Aerobics and Classification of its Exercises // Теория и практика физической культуры, №7. – М., 2004. – С.43-46.
4. Сафарова Д.Д. Практикум по спортивной морфологии. – Т., 2004. – 144 с.