



AYLANMA MASHG'ULOT USULINING KURASHCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDAGI USLUBIY AHAMIYATI

Ne'matova Nilufar Nozimovna

Navoiy davlat pedagogika universiteti magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport amaliyotida keng qo'llaniladigan aylanma mashg'ulot usulining uslubiy asoslari, tashkiliy tuzilishi va yuklamani individuallashtirish mexanizmlari tahlil qilingan. Usulning mazmun-mohiyati, "stansiya" prinsipi asosida ish yuritish tartibi, maksimal test yordamida shaxsiy yuklamani belgilash, hamda yurak-qon tomir tizimi holatini puls orqali nazorat qilish tamoyillari yoritilgan. Shuningdek, aylanma mashg'ulotlarni mashg'ulot jarayonining qaysi bosqichida qo'llash maqsadga muvofiqligi, uni tashkil etishda murabbiy zimmasiga yuklanadigan vazifalar va kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar tayyorgarligida undan foydalanishning amaliy jihatlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot xulosalari aylanma mashg'ulot usulining mashg'ulot zichligini oshirish, harakat sifatlarini uyg'un rivojlantirish va individual yondashuvni ta'minlash borasidagi imkoniyatlarini asoslaydi.

Kalit so'zlar: aylanma mashg'ulot usuli, jismoniy tayyorgarlik, stansiya, maksimal test, yuklamani individuallashtirish, puls nazorati, kurash, harakat sifatleri, murabbiy metodikasi.

KIRISH

Zamonaviy sport pedagogikasida mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish, cheklangan vaqt ichida sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash muammosi doimiy dolzarblikni saqlab



qolmoqda. Ayniqsa, kurash kabi kuch va chidamlilikka asoslangan sport turlarida sportchining bir vaqtning o'zida bir necha harakat sifatini — kuch, tezlik, chidamlilik va epchillikni — uyg'un rivojlantirishga ehtiyoji katta. Ushbu vazifani hal etishda o'zini oqlagan uslublardan biri aylanma mashg'ulot usuli (inglizcha — circuit training) hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot usuli 1950-yillarning boshida ingliz olimlari R.E. Morgan va G.T. Adamson tomonidan Lids universitetida ishlab chiqilgan bo'lib, keyinchalik dunyoning ko'pgina mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport amaliyotiga keng joriy etilgan. O'tgan davr mobaynida usul turli sport turlari — jumladan, kurash kabi individual bellashuv turlari — talablariga moslashtirilib, mashg'ulot jarayonini tashkil etishning nisbatan mustaqil, o'ziga xos shakli sifatida shakllanib bordi.

Mazkur maqolaning maqsadi — aylanma mashg'ulot usulining uslubiy xususiyatlarini, uni tashkil etish bosqichlarini va yuklamani individuallashtirish mexanizmlarini tizimli tahlil qilish, shu asosda kurashchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishda undan foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM

1. Aylanma mashg'ulot usulining mohiyati va tashkiliy tuzilishi

Aylanma mashg'ulot usuli — bu jismoniy mashqlardan foydalanishning cheklangan vaqt sharoitida, qat'iy tartibga solingan va har bir sportchi uchun individual dozalangan yuklama asosida qurilgan murakkab tashkiliy-uslubiy shakldir. Uning asosiy g'oyasi shundan iboratki, dastur materialiga yaqin bo'lgan bir qator jismoniy mashqlar ma'lum ketma-ketlikda birlashtirilib, yaxlit o'quv majmuasiga aylantiriladi. Bunday majmua, qoida tariqasida, alohida-alohida mashqlarning oddiy yig'indisi emas, balki bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan,



faqat birgalikda qo'llanilganda kutilgan pedagogik samarani beradigan mashqlar tizimidir.

Usulning samaradorligi, birinchi navbatda, mashg'ulot zichligining sezilarli darajada oshishi bilan izohlanadi: barcha sportchilar bir vaqtning o'zida, ammo har biri o'z imkoniyati va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda mustaqil mashq qiladi. Bu, o'z navbatida, guruh bilan ishlashda individual yondashuvni amalga oshirish imkonini beradi, holbuki an'anaviy frontal usulda bunga erishish ancha qiyin.

Aylanma mashg'ulotlarni qo'llashning zaruriy sharti — mashqlarning barcha sportchilar tomonidan oldindan puxta o'zlashtirilgan bo'lishidir. Faqat yaxshi o'rganilgan, ijro texnikasi avtomatlashtirilgan mashqlargina murakkab va o'zgaruvchan sharoitlarda xavfsiz hamda samarali bajarilishi mumkin. Shu bois yangi, hali o'zlashtirilmagan harakatlarni o'rgatishdan oldin aylanma usuldan foydalanish tavsiya etilmaydi.

2. Mashg'ulotni tashkil etish va "stansiya" tamoyili

Aylanma mashg'ulotni amaliy tashkil etish odatda quyidagi tartibda kechadi. To'liq isinish va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarilgandan so'ng, sportchilar majmuadagi mashqlar soniga qarab kichik guruhlar — odatda 3–5 kishidan iborat 6–8 guruhga — bo'linadi. Mashg'ulot maydonida yoki sport zalida har bir mashq uchun alohida ish joyi, ya'ni "stansiya" ajratiladi. Har bir stansiyada tegishli mashqning nomi va qisqacha bajarish tavsifi aks ettirilgan karta joylashtiriladi.

Murabbiyning belgisi bilan barcha guruhlar bir vaqtning o'zida o'z stansiyalarida mashq qilishni boshlaydi. Belgilangan vaqt (odatda 20–45 soniya) tugagach, sportchilar navbatdagi stansiyaga o'tadi va shu tariqa doira bo'ylab barcha ish joylarini bosib o'tadi. Stansiyadan stansiyaga o'tish tartibi aylanma mashg'ulotning tashqi, ko'zga tashlanuvchi belgisi bo'lib, aynan shu jihat uni



boshqa tashkiliy-uslubiy shakllardan ajratib turadi va nisbatan mustaqil metodik shakl sifatida tavsiflashga asos beradi.

Guruhlarni yaxshiroq boshqarish maqsadida har bir guruhga sheriklarning mashqni to'g'ri bajarishiga yordam beradigan, ularni sug'urta qiluvchi va belgilangan dozaga rioya etilishini nazorat qiluvchi mas'ul (guruh sardori) tayinlanadi. Murabbiy esa barcha stansiyalarni kuzatish uchun qulay, ayni paytda yordam zarur bo'lishi mumkin bo'lgan joyga yaqin turishi lozim.

3. Yuklamani individuallashtirish: maksimal test usuli

Aylanma mashg'ulot usulining muhim afzalliklaridan biri — har bir sportchi uchun yuklamani uning shaxsiy imkoniyatlariga mos ravishda dozalash imkoniyatidir. Buning uchun majmuani boshlashdan oldin dastlabki ikki mashg'ulotda har bir mashq bo'yicha "maksimal test" o'tkaziladi: sportchi belgilangan qisqa vaqt (30–45 soniya) mobaynida tegishli mashqni imkon qadar ko'p marta bajarishga harakat qiladi, natija esa shaxsiy ball kartasiga qayd etiladi. Stansiyalar o'rtasida dam olish uchun 2–3 daqiqa tanaffus beriladi.

Maksimal test natijalari asosida har bir sportchi uchun individual yuklama (odatda maksimal ko'rsatkichning ma'lum foizi) belgilanadi. Keyingi mashg'ulotlarda majmuaning har bir mashqi qat'iy belgilangan vaqt ichida, sportchi uchun aniqlangan doza bo'yicha bir necha marta takrorlanadi. Bunday yondashuv tananing muntazam ravishda oshib boruvchi yuklamaga bosqichma-bosqich moslashishini ta'minlaydi. Odatda har bir majmua 4–5 mashg'ulot davomida o'zgarishsiz saqlanadi, so'ngra maksimal test qayta o'tkazilib, natijalar dastlabki ko'rsatkichlar bilan qiyoslanadi hamda yuklama tegishliicha yangilanadi.

Yuklamani oshirish bir necha yo'l bilan amalga oshirilishi mumkin: bir vaqt birligida takrorlashlar sonini ko'paytirish, bir xil miqdordagi takrorlashga sarflanadigan vaqtni qisqartirish, doiralar sonini oshirish (2–3 martagacha), dam





olish tanaffuslarini qisqartirish yoki majmuaga yangi, nisbatan murakkabroq mashqlarni kiritish.

4. Yurak-qon tomir tizimi holatini nazorat qilish

Aylanma mashg'ulot jarayonida tananing yuklamaga reaksiyasini kuzatib borish muhim ahamiyatga ega. Bu maqsadda murabbiy sekundometrda foydalangan holda sportchilarning puls ko'rsatkichlarini nazorat qiladi. Puls, odatda, majmuani bajarishdan oldin, birinchi doira tugallangandan so'ng darhol hamda ikki daqiqadan keyin 10 soniya davomida sanaladi (olingan raqam 6 ga ko'paytirilib, bir daqiqadagi yurak urishi soniga keltiriladi). Natijalar sportchining shaxsiy kartasiga qayd etiladi.

Agar to'liq majmuani bajargandan so'ng yurak urishi chastotasi daqiqasiga 180 zarbadan oshib ketsa, keyingi bosqichda yoki navbatdagi mashg'ulotda yuqori intensivlikdagi mashqlar dozasini kamaytirish tavsiya etiladi. Standart yuklama ostida puls reaksiyasining vaqt o'tishi bilan qanday o'zgarishini kuzatish yurak-qon tomir tizimining moslashuv darajasini baholash, demak, sportchi funksional holatining yaxshilanishi yoki yomonlashuvi haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Tartibga solishning yaxshilanishi, odatda, standart yuklamadan so'ng puls tezligining tezroq pasayishida namoyon bo'ladi.

5. Aylanma mashg'ulotni mashg'ulot jarayoniga joylashtirish tamoyillari

Aylanma mashg'ulot majmuasi mashg'ulot jarayonining qaysi qismida qo'llanilishi uning maqsadiga bog'liq. Amaliyot ko'rsatishicha, u ko'proq mashg'ulotning tayyorlov qismida (10–20 daqiqa) yoki asosiy qismida (30–45 daqiqa) qo'llaniladi. Bunda quyidagi izchillikka rioya qilish maqsadga muvofiq: dastlab mashg'ulotning asosiy qismida qisqartirilgan hajmda tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish; so'ngra tayyorlov va yetakchi mashqlar orqali texnikani mustahkamlash; keyin aylanma usul yordamida kuch chidamliligi yoki boshqa sifatlarni sintez qilish; nihoyat, chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yin va estafetalar bilan yakunlash.



Mashg'ulotning kirish (isinish) qismida aylanma usuldan foydalanish tavsiya etilmaydi, chunki bu bosqichning vazifasi — organizmni oldindagi asosiy yuklamaga funksional jihatdan tayyorlash, ya'ni keyingi, yanada intensiv ishga qulay shart-sharoit yaratishdir. Shu sababli, yangi harakatlarni o'rgatishdan oldin ham aylanma mashg'ulotni qo'llash maqsadga muvofiq emas — sportchi charchagan holda yangi texnikani sifatli o'zlashtira olmaydi. Biroq sportchining jismoniy tayyorgarligi hali yetarli bo'lmagan bosqichda, aksincha, avval aylanma usul bilan harakat sifatlarini rivojlantirish, texnik tayyorgarlikni esa vaqtincha ikkinchi o'ringa qo'yish oqilona yechim bo'lishi mumkin; bu keyinchalik yuqori sifatli texnik mashg'ulotlarga o'tish uchun zamin yaratadi.

6. Murabbiy zimmasidagi uslubiy vazifalar

Aylanma mashg'ulot usuli asosida jismoniy tayyorgarlik majmualarini ishlab chiqishda murabbiy quyidagi vazifalarni izchil hal etishi lozim: harakat sifatlarini rivojlantirishning uzoq muddatli maqsadini va uni tayyorgarlikning aniq bosqichida qanday amalga oshirilishini belgilash; mavjud sport anjomlari va inventarni hisobga olgan holda, rejalashtirilayotgan mashqlarni o'quv dasturi mazmuni bilan uzviy bog'lab tahlil qilish; sportchilarni aylanma mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish metodikasi bilan oldindan tanishtirish, ularga har bir mashqni belgilangan vaqt ichida (20–30 soniya ish, 30–40 soniya dam olish) qanday bajarish kerakligini tushuntirish; majmuani mashg'ulotning umumiy maqsadiga mos ravishda dars tuzilishida to'g'ri o'ringa qo'yish; sportchilarning yosh va jinsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir stansiyadagi ish va dam olish me'yorini belgilash.

Bundan tashqari, murabbiy aylanma mashg'ulotdan foydalanishning yagona maqsadi sportchiga yuqori jismoniy yuklama berish emasligini yodda tutishi kerak. Ushbu usul, avvalambor, dastur materialini o'zlashtirishga xizmat qiluvchi vosita sifatida qaralishi, energiya sarfini oshirish esa ikkinchi darajali vazifa sifatida baholanishi lozim.



7. Kurash turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar tayyorgarligidagi o'rni

Yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish natijalari mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga yangicha yondashish zaruriyatini ko'rsatadi: musobaqa davrining muayyan bosqichlarida qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalarining yo'nalishi va hajmini qayta ko'rib chiqish talab etiladi. Bu o'rinda aylanma mashg'ulot usuli o'zining moslashuvchanligi tufayli alohida ahamiyat kasb etadi: mashqlarni tanlash kurashchining yoshi, jismoniy holati va tayyorgarlik dasturi mazmuniga qarab belgilanadi; aylanma o'quv majmualari sportchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga va harakat sifatlarini uyg'un rivojlantirishga xizmat qiladi; majmuadagi mashqlarning turli variantlarini qo'llash esa mashg'ulot jarayonida differensial yondashuvni amalga oshirish imkonini beradi.

Yuqori sport mahorati darajasida barcha kurashchilardan bir xil reja bo'yicha, individual xususiyatlarini hisobga olmagan holda mashq qilishni talab qilib bo'lmaydi. Shu bilan birga, har bir sportchi o'z individualligini mashg'ulot jarayonini oqilona tashkil etishning umumiy tamoyillari doirasida to'laqonli namoyon eta oladi — aynan shu tamoyillarni aniqlash va amalda qo'llash aylanma mashg'ulot usulining asosiy metodik vazifasi hisoblanadi.

XULOSA

O'tkazilgan tahlil aylanma mashg'ulot usulining zamonaviy sport pedagogikasida, jumladan, kurash turi bo'yicha sportchilar tayyorgarligida o'zining amaliy ahamiyatini saqlab qolayotganini ko'rsatadi. Usulning asosiy afzalliklari quyidagilardan iborat: mashg'ulot zichligini sezilarli darajada oshirish; guruh bilan ishlashda har bir sportchiga individual yondashuvni ta'minlash; maksimal test asosida yuklamani aniq dozalash; puls nazorati orqali yurak-qon tomir tizimining yuklamaga moslashuvini pedagogik kuzatuv ostida ushlab turish.



Aylanma mashg'ulotdan samarali foydalanish uchun murabbiy mashqlarni o'z vaqtida va oldindan puxta o'rgatishi, majmuani mashg'ulot tuzilishida to'g'ri joylashtirishi hamda yuklamani sportchining yosh, jins va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda individuallashtirishi zarur. Ushbu shart-sharoitlarga rioya etilgan taqdirda aylanma mashg'ulot usuli sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Morgan R.E., Adamson G.T. Circuit Training. — London: G. Bell and Sons Ltd, 1957. — 96 p.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — M.: Fizkultura i sport, 1991. — 543 s.
3. Xolodov J.K., Kuznetsov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. — M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2000. — 480 s.
4. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. — M.: Prosveshenie, 1990. — 287 s.
5. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 1997. — 583 s.
6. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskiye kachestva sportsmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya. — 3-e izd. — M.: Sovetskiy sport, 2009. — 200 s.
7. Verxoshanskiy Y.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. — M.: Fizkultura i sport, 1988. — 331 s.
8. Qosimov A. va boshq. Kurash: nazariyasi va uslubiyoti. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. — Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2015. — 312 b.