FITNES JIHOZLARINI TO'G'RI TANLASH ORQALI TALABALAR MASHG'ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Azamat Orunbayev
Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra mudiri
azamatorunbayev@gmail.com
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.22843063

Annotatsiya. Ushbu tezisda fitnes jihozlarini to'g'ri tanlash va ulardan maqsadli foydalanish orqali talabalar mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Fitnes jihozlarining funksional imkoniyatlari, ularni talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual maqsadlariga muvofiq tanlash tamoyillari tahlil qilingan. Shuningdek, trenajyorlardan noto'g'ri foydalanish natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ortiqcha yuklanish va jarohatlanish xavflariga alohida e'tibor qaratilgan. Fitnes jihozlarini tanlashda mashqning maqsadi, yuklama darajasi, harakat texnikasi va xavfsizlik talablarini hisobga olish zarurligi asoslangan. To'g'ri tanlangan jihozlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni izchil rivojlantirishga, mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishga hamda talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: talabalar, fitnes jihozlari, trenajyorlar, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot samaradorligi, xavfsizlik.

Kirish

Bugungi kunda fitnes mashg'ulotlari talabalar salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va faol turmush tarzini shakllantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Oliy ta'lim jarayonidagi yuqori aqliy yuklama, uzoq vaqt davomida o'tirish va harakat faolligining yetarli emasligi talabalar organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muntazam fitnes mashg'ulotlari ushbu salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi.Zamonaviy fitnes zallarida kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan turli jihozlardan foydalaniladi. Biroq jihozlarning ko'pligi ularning barchasi har bir talaba uchun bir xil darajada mos ekanligini anglatmaydi. Trenajyorni tanlashda mashg'ulot maqsadi, talabaning sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi, yoshi va individual imkoniyatlari hisobga olinishi kerak.Fitnes jihozlaridan noto'g'ri foydalanish mashqlarning samaradorligini kamaytirishi, mushak va bo'g'imlarning ortiqcha zo'riqishiga hamda jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, qarshilik darajasining haddan tashqari oshirilishi, noto'g'ri boshlang'ich holat va harakat texnikasining buzilishi xavfli hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulotlar mutaxassis nazorati va aniq tuzilgan dastur asosida tashkil etilishi lozim.Mazkur tezisning maqsadi fitnes jihozlarini to'g'ri tanlash va ulardan oqilona foydalanish orqali talabalar mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi asosiy metodik hamda xavfsizlik tamoyillarini yoritishdan iborat [1].

Fitnes jihozlarining turlari va funksional imkoniyatlari

Fitnes jihozlari bajaradigan vazifasiga ko'ra kardiojihozlar, kuch trenajyorlari, erkin og'irliklar hamda funksional mashq vositalariga ajratiladi. Har bir jihoz muayyan jismoniy sifatni rivojlantirishga xizmat qiladi.Yugurish yo'lakchasi, velotrenajyor va ellipssimon trenajyorlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini rivojlantirishda qo'llaniladi. Kuch trenajyorlari ma'lum mushak

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

guruhlariga yo‘naltirilgan qarshilik mashqlarini bajarish imkonini beradi. Gantel, shtanga va og‘irlik disklari harakat amplitudasini mustaqil boshqarishga yordam beradi, biroq ulardan foydalanish to‘g‘ri texnik tayyorgarlikni talab qiladi.Fitbol, rezina tasma, step-platforma, gimnastika to‘pi va muvozanat vositalari funksional mashqlarni tashkil etishda samarali hisoblanadi. Ushbu jihozlar kuch bilan bir qatorda muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik va harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi [2].

1-jadval.

Fitnes jihozlarining asosiy turlari va vazifalari

Jihoz turi	Jihoz namunalari	Asosiy vazifasi
Kardiojihozlar	Yugurish yo‘lakchasi, velotrenajyor, ellipssimon trenajyor	Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish
Kuch trenajyorlari	Blokli va richagli trenajyorlar	Muayyan mushak guruhlarini mustahkamlash
Erkin og‘irliklar	Gantel, shtanga va og‘irlik disklari	Kuch va mushaklararo koordinatsiyani rivojlantirish
Funksional vositalar	Fitbol, rezina tasma, TRX va step-platforma	Muvozanat, chaqqonlik va funksional kuchni oshirish
Tiklanish vositalari	Massaj roligi va cho‘zilish tasmasi	Mushaklarni bo‘shashtirish va tiklanishni tezlashtirish

Jihozlarni individual tanlash tamoyillari

Fitnes jihozlarini tanlashda individual yondashuv asosiy o‘rin tutadi. Talabalarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘i, mashq tajribasi va maqsadlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha talabalar uchun bir xil jihoz va bir xil yuklamadan foydalanish maqsadga muvofiq emas.Mashg‘ulotni endigina boshlagan talabalar boshqarilishi sodda va harakat yo‘nalishi belgilangan trenajyorlardan foydalanishi mumkin. Bunday jihozlar mashq texnikasini o‘zlashtirishni yengillashtiradi. Tajribali talabalar esa erkin og‘irliklar va murakkab funksional vositalardan foydalanishlari mumkin.Jihoz talabaning bo‘yi va tana tuzilishiga moslashtirilishi zarur. O‘rindiq balandligi, tayanch holati, dastak masofasi va harakat amplitudasi mashq boshlanishidan oldin tekshiriladi. To‘g‘ri moslashtirilmagan trenajyor mashq samaradorligini kamaytirib, tayanch-harakat tizimiga ortiqcha yuk tushirishi mumkin.Jihoz tanlashda talabaning maqsadi ham hisobga olinadi. Chidamlilikni oshirish uchun kardiojihozlar, kuchni rivojlantirish uchun kuch trenajyorlari va erkin og‘irliklar, muvozanat hamda koordinatsiyani yaxshilash uchun funksional vositalar tanlanadi [3].

Mashg‘ulot yuklamasini belgilash va bosqichma-bosqich oshirish

Fitnes mashg‘ulotlarining samaradorligi yuklamaning to‘g‘ri belgilanishiga bog‘liq. Yuklama mashqning og‘irligi, takrorlanishlar soni, yondashuvlar miqdori, mashg‘ulot davomiyligi va dam olish oralig‘i orqali boshqariladi.Boshlang‘ich bosqichda yengil yoki o‘rta yuklamalardan foydalanish tavsiya etiladi. Talaba mashq texnikasini to‘liq o‘zlashtirgandan keyingina qarshilik darajasi oshiriladi. Yuklamaning keskin ortishi mushaklarda kuchli charchoq paydo bo‘lishi, texnikaning buzilishi va jarohatlanish xavfining kuchayishiga olib keladi.Mashg‘ulot kirish, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topishi kerak. Kirish qismida organizm yuklamaga tayyorlanadi. Asosiy qismda maqsadga yo‘naltirilgan mashqlar bajariladi. Yakuniy qismda esa yengil harakatlar, nafas mashqlari va cho‘zilish vositalari orqali tiklanish jarayoni boshlanadi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

2-jadval.

Jismoniy sifatlar bo'yicha jihoz va yuklamalarni tanlash

Mashg'ulot maqsadi	Tavsiya etiladigan jihozlar	Yuklamani boshqarish usuli
Kuchni rivojlantirish	Gantel, shtanga va kuch trenajyorlari	Og'irlik, takrorlanish va yondashuvlar soni
Chidamlilikni oshirish	Yugurish yo'lakchasi, velotrenajyor	Tezlik, qarshilik va mashq davomiyligi
Egiluvchanlikni rivojlantirish	Gimnastika gilami va cho'zilish tasmasi	Harakat amplitudasi va holatni ushlab turish vaqti
Muvozanatni yaxshilash	Fitbol va muvozanat platformasi	Tayanch maydoni va mashq murakkabligi
Funksional tayyorgarlik	TRX, rezina tasma va step-platforma	Harakat tezligi, takrorlanish va dam olish oralig'i
Tiklanishni qo'llab-quvvatlash	Massaj roligi va yengil kardiojihozlar	Past intensivlik va qisqa davomiylik

Fitnes jihozlaridan foydalanishda xavfsizlik talablari

Fitnes mashg'ulotlarida xavfsizlik jihozning texnik holatini tekshirishdan boshlanadi. Mashg'ulot oldidan trenajyorning o'rindiqlari, tayanchlari, dastaklari, troslari va mahkamlash qismlari ko'zdan kechirilishi kerak. Nosoz jihozdan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.Talaba mashqni bajarishdan oldin trenajyorning ishlash tartibi bilan tanishishi zarur. Boshlang'ich holat, nafas olish tartibi va harakat ketma-ketligi mutaxassis tomonidan tushuntiriladi. Mashqni tez va nazoratsiz bajarish o'rniga har bir harakatni to'liq nazorat qilish talab etiladi.Mashg'ulot paytida og'riq, bosh aylanishi, nafas qisishi yoki noodatiy holsizlik kuzatilsa, mashq darhol to'xtatilishi kerak. Og'irlik bilan bajariladigan murakkab mashqlarda o'qituvchi yoki sherikning yordami muhim ahamiyatga ega.Sport kiyimi va oyoq kiyimi bajariladigan mashqlarga mos bo'lishi lozim. Jihoz atrofida ortiqcha buyumlar qoldirilmasligi, erkin og'irliklar esa mashq tugagandan keyin maxsus joyiga qaytarilishi kerak. Mazkur talablar mashg'ulot intizomini kuchaytiradi va jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi [4].

Fitnes jihozlarining mashg'ulot samaradorligiga ta'siri

To'g'ri tanlangan fitnes jihozlari mashg'ulotlarni aniq maqsad asosida tashkil etish imkonini beradi. Talaba qaysi mushak guruhi yoki jismoniy sifat ustida ishlayotganini tushunib, o'z harakatlarini ongli ravishda boshqaradi. Natijada mashqlarning sifati va yuklamani bajarish samaradorligi oshadi.Jihozlarning xilma-xilligi mashg'ulot mazmunini boyitadi va bir xil mashqlarning takrorlanishidan kelib chiqadigan zerikishni kamaytiradi. Kardio, kuch va funksional jihozlarni bir dastur doirasida uyg'unlashtirish talabalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi.Trenajyorlardan foydalanish natijalarini muntazam kuzatish ham muhimdir. Takrorlanishlar soni, qo'llanilgan og'irlik, mashq davomiyligi va talabaning o'zini his etishi qayd etilishi mumkin. Ushbu ma'lumotlar asosida mashg'ulot dasturining samaradorligi baholanadi va zarur o'zgartirishlar kiritiladi. Fitnes jihozlari talabaning mashq bajarishiga yordam beruvchi vosita hisoblanadi. Ularning mavjudligi o'z-o'zidan yuqori natijani kafolatlamaydi. Barqaror natijaga to'g'ri rejalashtirish, muntazam ishtirok, xavfsiz texnika, yetarli dam olish va pedagogik nazorat orqali erishiladi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

1-rasm.
Fitnes jihozlarini individual tanlash bosqichlari



Izoh: Rasmda fitnes jihozlarini tanlash jarayoni ketma-ket besh bosqichda ifodalangan. Dastlab mashg'ulot maqsadi aniqlanadi va talabaning jismoniy holati baholanadi. Shundan so'ng individual imkoniyatlarga mos jihoz tanlanib, yuklama darajasi belgilanadi. Yakuniy bosqichda erishilgan natijalar muntazam nazorat qilinib, mashg'ulot dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritiladi [5].

Muhokama

Fitnes mashg'ulotlarining samaradorligi faqat zamonaviy jihozlarning mavjudligiga emas, balki ulardan qanday maqsadda va qaysi metodika asosida foydalanilishiga bog'liq. Eng ilg'or trenajyor ham talabaning jismoniy imkoniyatlari, salomatligi va mashg'ulot maqsadlariga mos kelmasa, kutilgan natijani bermaydi. Shuning uchun fitnes jihozlarini tanlash mashg'ulot dasturini tuzishning muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.Fitnes jihozlari turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi. Kardiojihozlar umumiy chidamlilikni oshirishga, kuch trenajyorlari va erkin og'irliklar mushak kuchini rivojlantirishga, funksional vositalar esa muvozanat, chaqqonlik va koordinatsiyani takomillashtirishga xizmat qiladi. Ularni bir mashg'ulot dasturida maqsadga muvofiq uyg'unlashtirish talabalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish imkonini yaratadi.

Biroq barcha talabalar uchun bir xil jihoz, og'irlik va takrorlanish miqdorini belgilash to'g'ri emas. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi, mashq tajribasi va organizmning yuklamaga javobi bir-biridan farq qiladi. Shu sababli yuklamani individuallashtirish va bosqichma-bosqich oshirish zarur. Mashq texnikasi to'liq o'zlashtirilmasdan og'irlikni ko'paytirish natijadorlikni pasaytirib, jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.Mashg'ulotlarda pedagogik nazorat alohida ahamiyatga ega. O'qituvchi jihozning to'g'ri sozlanishini, talabaning boshlang'ich holatini, harakat texnikasini va yuklama darajasini kuzatib borishi kerak. Bunday yondashuv talabalarning xavfsizligini ta'minlaydi hamda jihozlardan mustaqil va ongli foydalanish ko'nikmalarini shakllantiradi.Natijalarni muntazam qayd etish ham mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Qo'llanilgan og'irlik, takrorlanishlar soni, mashq davomiyligi va talabaning o'zini his etishi kuzatib borilganda, dasturga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish mumkin bo'ladi. Shunday qilib, fitnes jihozlari individual yondashuv, pedagogik nazorat va xavfsizlik talablari bilan uyg'unlashtirilgandagina samarali vositaga aylanadi.

Xulosa

Fitnes jihozlarini to'g'ri tanlash va ulardan maqsadli foydalanish talabalar mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Jihoz tanlashda mashg'ulot maqsadi, talabaning

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

salomatligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashq tajribasi va individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur.Mashg‘ulot yuklamasi bosqichma-bosqich oshirilishi, jihozlar talabaning tana tuzilishiga moslashtirilishi va mashqlar to‘g‘ri texnika asosida bajarilishi lozim. Jihozlarning texnik holatini muntazam tekshirish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va yetarli tiklanish vaqtini ta’minlash ortiqcha charchash hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Kardiojihozlar, kuch trenajyorlari, erkin og‘irliklar va funksional vositalarni oqilona uyg‘unlashtirish kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiyani kompleks rivojlantirishga yordam beradi. Jihozlar mashg‘ulotning asosiy maqsadi emas, balki talabaning jismoniy rivojlanishiga xizmat qiluvchi yordamchi vosita sifatida qo‘llanilishi kerak.Xulosa qilib aytganda, mashg‘ulot maqsadini aniqlash, jismoniy holatni baholash, mos jihozni tanlash, yuklamani belgilash va natijalarni muntazam nazorat qilish samarali fitnes mashg‘ulotining asosiy bosqichlaridir. Individual yondashuv, pedagogik nazorat va xavfsizlik tamoyillarining uyg‘unligi talabalarda muntazam jismoniy faollik hamda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Liguori G. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11-nashr. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
2. Haff G. G., Triplett N. T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4-nashr. Champaign: Human Kinetics, 2016.
3. Ratamess N. A., Alvar B. A., Evetoch T. K. va boshqalar. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2009. 41-jild, 3-son. 687–708-betlar. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670
4. Garber C. E., Blissmer B., Deschenes M. R. va boshqalar. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2011. 43-jild, 7-son. 1334–1359-betlar. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb
5. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.