



SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHIDA OG'IR ATLETIKACHILARNI MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMAL NISBATLARI

Tuxtamurodova Nodira Abdujabborovna
Buxoro muhandislik-texnologiya instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqola Sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish uslubiyatiga bag'ishlangan bo'lib, uning dorlzarbligi og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, og'ir atletika vositalarini to'g'ri tanlash va mashg'ulotlar sifatini oshirish bilan belgilanadi.*

Kalit so'zlar: *funksional, submaksimal, maksimal, superkompensatsiya, eksperimental, emotsional.*

Muntazam mashg'ulotlarda qo'llaniladigan yuklamalar tana vaznini optimal darajada ushlab turishi yaxshi ma'lum. Ayni paytda kuchga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar, bir tomondan yog' komponentni kamaytirishga olib kelsa, ikkinchi tomondan yog'siz komponentlarning ko'payishiga sabab bo'ladi, tana vazni esa o'zgarasligi mumkin. L.M.Matveev mashg'ulot yuklamasiga quyidagi ta'rif bergan: Mashg'ulot yuklamasi atletning organizmini tinch holatidan mashg'ulot mashqlari orqali faol funksional holatiga o'tishi tushuniladi.

V.N.Platonovning ta'rifiga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi harakati bo'yicha mashg'ulot va musobaqa, maxsus va nomaxsus, yuklamaning miqdori bo'yicha kichik, o'rta va katta, yuklamaning yo'nalishi bo'yicha ayrim harakat qobiliyatlarini rivojlantiruvchi (tezkorlik, kuch, chidamkorlik va h.z) nazarda tutilgan. Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional tayyorgarligi bilan bog'liq. Tananing jismoniy harakatchanligi ma'lum miqdorda kuch sarflanishini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va organizmning tiklanishga zarurat sezadi.

Bir qator mualliflarning fikricha umumiy tayyorgarlik mashqlari o'quv-mashg'ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jadal biologik rivojlanish (16–18 yosh) davrida, ayniqsa jinsiy yetilish davrida (16–18 yosh) UJT mashqlari organizmning hamma funksional tizimlari hamda jismoniy sifatlar: tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni yanada faolroq rivojlantirishga yordam beradigan beqiyos vosita bo'lib xizmat qiladi. Yana shu narsa muhimki, bir vaqtning o'zida pay-bog'lam apparatini ancha katta yoshda maksimal yuklamalarga tayyorlaydi.

L.P.Matveevning ta'kidlashicha, jismoniy tarbiyaning vosita va uslublarini tavsiflovchi tushunchalardan biri yuklamadir. Ushbu tushuncha mashq, ish va h.k. tushunchalar bilan qisman o'xshash, lekin ular bilan bir xil emas. U asosan



mashqlarni organizmga ko'rsatayotgan, talablar o'lchami, ular qanchalik katta va qay darajada shug'ullanuvchining qo'ldan kelishini (shunga qarab eng katta, katta, o'rtacha, kichik va h.k. yuklama darajasini ajratadi) tavsiflaydi. Turli xil mashqlarni bajarish bilan bog'liq yuklama haqida umumiy tasavvurni shakllantirganda ularning shakli va mazmunini alohida xususiyatlarini e'tiborsiz qoldirib, faqat mashqlarni organizmga ko'rsatayotgan talablar darajasini baholashni e'tiborga oladi. Mashg'ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Yuklamalar quyidagicha farqlanadi: - mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi. - barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi. Maxsus kuch tayyorgarligi vositalari har doim mutaxassislar diqqat markazida bo'lib kelgan. Ular turli-tuman bo'lishiga qaramasdan, Yu.V.Verxoshanskiy maxsus kuch tayyorgarligi vositalari doirasi ancha chegaralangan, deb hisoblaydi. Uningcha, aslida yangi boshlovchi va malakali sportchilar bir xil vositalarni qo'llaydilar, farqi faqat hajmda va ularni bajarish shiddatidadir. Muallifning fikricha, bu birinchidan, mashg'ulotlarning bir xilda o'tishiga olib keladi, ikkinchidan esa organizm odatiy bo'lib qolgan qo'zg'atuvchiga moslashib qoladi va sportchi ko'zlagan qayta o'zgarishlar bilan javob bera olmaydi.

L.Ye.Lyubomirskiy (1989) eksperimental tadqiqotlarni umumlashtirib bolalar va o'smirlarning harakat faoliyatiga o'rgatish darajasini baholash va jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish bo'yicha qator shartlarni ajratadi:

1. Yuklamani shunday jadallikda berish kerakki, toki maktab o'quvchisi charchoqni his qilsin.

2. Jadalligi bilan asab markazlarining qo'zg'alishi, mushak guruhlarining ishini boshqarishni tashkil etishga qodir yuklamalarni qo'llash lozim.

I.V.Muravov (1984) chidamlilik rivojlanishi bilan bog'liq jismoniy yuklamalar qon aylanish organlari kasalliklarining rivojlanishi havfini ancha kamaytiradi. Semizlikda tana vaznini me'yorlashtirish uchun muntazam, uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalardan (1-1,5 soat davomida sekin yugurish, suzish, chang'ida yurish, velosiped haydash) foydalanish kerak. Jismoniy tarbiya va sportda yuklamaga jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri sifatida qaraladi. Parametrlari (mashqlarning kattaligi, yo'nalishi, tuzilishi)ga binoan jismoniy yuklama organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi: - rivojlantiruvchi yuklama, harakat sifatleri va jismoniy ish qobiliyati darajasini o'stirish; - qo'llab-quvvatlovchi yuklama, ish qobiliyatini muayyan darajada ushlab turish; - reabilitatsion yuklama,



charchoqdan so'ng ish qobiliyatini tiklash; - ta'lim beruvchi yuklama, harakat bilim va ko'nikmalarini egallash.

Sport mashg'ulotlarining yuklamasi deganda sportchining harakat faolligi bilan bog'liq va uning organizmiga ta'siri kattaligi bilan aniqlanadigan jismoniy va asab mashqlari tushuniladi (L.P.Matveev, 1962; V.S.Keller, 1968; P.Kunat, 1972 va boshqalar). So'nggi yillarda yuklamaning ruhiy tarkibiga katta e'tibor qaratilmoqda (L.V.Saychuk, V.S.Keller,1966; F.Genov,1968; P.Kunat,1972) V.S.Keller va L.V.Saychuk (1969) tomondan qilichbozlarning maxsus mashqlarini ruhiy ta'siri darajasi bo'yicha taqsimlash imkonini beruvchi namunaviy baholash shkalasi ishlab chiqildi.

A.N.Vorobevning ta'kidlashicha sport mashg'ulotining asosiy masalalaridan biri – bu sportchi organizmning konkret holatiga qarab yuklamani tanlashdir. Sportchining holati uning jismoniy sifatlarini rivojlanishi darajasini inobatga olgan holda murabbiy va sportchi shunday mashg'ulot yuklamasi va mashqlarni tanlab olishlari kerakki, ular sport natijalarini o'sishida yuqori samara berishi lozim.

Yana shuni ta'kidlaydiki, mashg'ulot yuklamalarini baholashda turli xil mezonlar qo'llaniladi. Yuklama hajmi, zichligi, maksimal va submaksimal og'irliklarini ko'tarish, shtanga ko'tarishlar soni va tempi, turli mashqlar soni va ketma-ketligi, mushak faoliyatining tartibi, urinishlar orasidagi dam olishlar shular sarasiga kiritilgan. A.N.Vorobevning ta'kidlashicha haftalik sikllarda yuklamalar hajmi. Yuklamani rejalashtirishda murabbiy va sportchining asosiy vazifasi muhim hisoblanadigan haftalik siklda yuklamani oqilona rejalashtirishdir deya ta'kidlagan. Oylik mashg'ulot siklida yuklamani taqsimlashda yo'l qo'yilgan xatolarni alohida haftalik sikllarda qo'yilgan xatolarga qaraganda sport natijalarini o'sishida katta ta'sir ko'rsatmasligini ta'kidlab o'tgan.

Hozirgi zamon o'smirlar sportining ilg'or nazariyasi va amaliyoti sportchilar tayyorgarligida yoshi hamda jinsi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari, emotsional holat, shuningdek, moddiy bazani hisobga olish zarur ekanligini ishonchli isbotlab beradi. Har qanday yangi taklif etilayotgan sport tayyorgarligi usuliyatining ilmiyligi va oddiy to'g'riligi nafaqat malaka talablarining bajarilish tezligi bilan, balki ushbu shug'ullanuvchilar kontingentining yoshiga mosligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, asosiy jismoniy sifatlar orasida og'ir atletika uchun kuch eng muhim amaliy ahamiyatga ega. Bunda kuch mushaklarni zo'riqtirish yo'li orqali tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati sifatida belgilanadi. Bundan tashqari, ushbu jismoniy sifatning rivojlanishi yoshga muhim darajada bog'liq hisoblanadi.

Shu sababli kuch sport faoliyatining yetakchi elementi hisoblangan sport turlarida sportchining ob'ektiv imkoniyatlari asosida, ya'ni ularning biologik yetilish darajasi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishga juda katta ahamiyat qaratiladi. Shu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi»



tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash talab etiladi. Sport amaliyotida qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

Yuklamalarni taqsimlanishi

Yuklamalar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarinitezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin(kompensatsiyalang an) charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Izoh 1.: R.M.Matkarimovning tadqiqot ishlaridan namuna.

Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi. Mazkur bo'limda soha bo'yicha bir qator olimlarning mashg'ulot yuklamalari yuzasidan olib borgan ilmiy tadqiqotlari va tavsiyalari qiyosiy tahlil qilindi.



ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Тухтамурадова Н. А., Равшанов Б. Х. ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ //INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 122-126.
2. Xasanovich R. B., Saidovich M. O. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ORQALI O'QITUVCHI VA TALABA FAOLIYATIGA YANGILIKLAR KIRITISH VA UNI AMALGA OSHIRISHDA INTERAKTIV METODLARDAN FOYDALANILISH //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 18. – С. 395-400.
3. Ravshanov B. X. BO 'LAJAK JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA INFOKOMMUNIKATSION TEXNOLOGIYALARNING ROLI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 10. – С. 311-316.
4. Ravshanov B. X. INCREASING PROFESSIONAL SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION GRADUATES USING AN ELECTRONIC EDUCATIONAL BASE //Educational Research in Universal Sciences. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 724-727.
5. Тухтамурадова Н. А., Обилжанов К. ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ //Современное общество: актуальные проблемы и перспективы развития в социокультурном пространстве. – 2019. – С. 185-187.