

MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILARGA TO'G'RI YUKLAMALARNI BERISH VA DAM OLISH BILAN UZVIYLIKNI BOG'LASH

Zokirov Nurmuhammad Uchqun o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent shahri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12600674>

***Annotatsiya.** Biz bilamizki, hozirgi kunda ko'plab qiyinchiliklarni yuzaga keltirishga sabab bo'layotgan global muammolardan biri bu sportchilarga to'g'ri yuklama berolmaslik. Bunday muammolar tufayli sportchi ancha toliqadi va mashg'ulotdan zerikish holati yuzaga keladi. Shu bois sportchilar biz istagan natijaga erisha olmaydilar. Bunday holatda biz sportchilarni ayblaymiz. Vaholangki, aybdor o'zimiz ekanligimizni unitib qoyamiz. Bu vaziyatdan chiqish, sportchilarga to'g'ri yuklama berish va yuklama haqidagi asosiy tushunchalar ushbu maqolada batafsil yoritib o'tilgan.*

***Kalit so'zlar:** mashg'ulot, sportchi, yuklama, asosiy mashqlar.*

Sportchilar hayoti ham o'ziga yarasha katta e'tibor talab qiladi. Sportchi faqatgina mashg'ulot qilish bilan chegaralanmagan. Hayotida sportni o'rni bo'lakcha bo'lgan shaxslar uchun hozir aytib o'tiladigan maslahatlar asqotadi degan umiddaman. Hozirda ko'p murabbiylar hamda o'z tanlaga sportida anchagina tajribali bo'lgan shaxslar sezilarli darjada ko'payib bormoqda.

Yuklama – *Tabiiy tananing holatidan tashqari qo'shimcha xarakati bu yuklama deyiladi.*

Yuklamaning asosi mashqlar hisoblanadi. Yuklamaning ikkita tomoni mavjud bo'lib, ular ichki va tashqi tomonlari hisoblanadi. Yuklamaning tashqi tomoniga quyidagilar kiradi:

- Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari
- Yuklamaning miqdoriy o'lchamlari
- Bajarish davomoyligi
- Sportchining tashqi ko'rinishi
- Yuklamadan keyingi toliqish alomatlari

Yuklamaning ichki tomoni esa quyidagilarni o'z ichiga oladi:

➤ asosan ichki azolar.

1. Puls
2. Nafas olish ritmi
3. Qon bosimi

Yuqorda keltirib o'tilgan sifat va tananing ko'rinishiga qarab sportchilarga yuklamani normal holatda berish mumkin. Bundan tashqari yuklamaning hajmi (miqdori) va shiddati mavjud.

Yuklamaning miqdoriga: vaqt, son, masofa va og'irlik kiradi. Yuklamning shiddatiga esa: mashg'ulotning maromi (tempi), jadalligi kiradi. yuklama vaifasiga ko'ra:

- O'stiruvchi, (yuksaltiruvchi, rivojlantiruvchi)
- Barqarorlashtiruvchi

Kattaligiga ko'ra: maksimal, submaksimal va minimal turlarga bo'linadi.

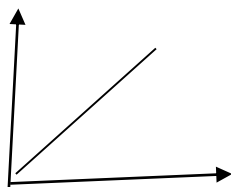
Minimal yuklama - asosan boshlang'ich sportchilarga beriladi va bu eng kichik yuklama hisoblanadi va shu bilan birgalikda sport bilan ancha muddat tanaffus qilgan sportchilarga nisbatan ham qo'llaniladi. Bu ikki holatda kirish hamda musobaqa oldi ya'ni 7-6 kun qolganda.

Submaksimal yuklama – bu doimiy mashg'ulot tartibi hisoblanadi ya'ni standart shaklda yuritiladigan mashg'ulot turi hisoblanadi. Bu o'rtacha yuklama hisoblanadi.

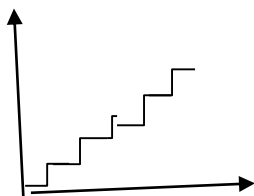
Maksimal yuklama – eng yuqori ya'ni mashg'ulotning eng yuqori bosqichiga chiqqan yuklama hisoblanadi. Bu yuklamaning davomiyligi 18-20 kunni tashkil etishi kerak. Agar ushbu muddatdan oshadigan bo'lsa, sportchida toliqish alomatlari yuzaga kela boshlaydi.

Yuklamaning to'g'ri chiziqli, zinasimon va to'lqinsimon shakllari mavjud.

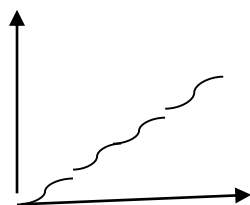
Bu maksimal yuklama hisoblanadi. o'quv yig'ini va musobaqa oldidan tayyorgarlik ko'rishda ishlatiladi. Davomiyligi 18-20 kunni tashkil etib, yuksaltiruvchi yuklama hisoblanadi hamda musobaqadan 6 oy oldin tashkil etiladi.



Zinasimon yuklama – bunda bitta yuklamani sportchi o'zlashtirmaguncha beriladi. Bu 7-10 kunni tashkil etishi mumkin. So'ngra keyingi yuklamaga o'tiladi. Shu tariqa yuklama miqdori oshirib boriladi.



To'lqinsimon yuklama – har bir to'lqin yuklama hajmini anglatadi. Bunda yuklama ozgina yengillashadi va yana og'irlashadi. Bu tizim sportchini toliqtirmaydi ammo ko'p vaqt talab qiladi.



Mikrosikl – bu murabbiy tomonidan tuzilgan bir haftalik mashg‘ulot rejasi (plan) hisoblanadi. Misol uchun bir hafta tezlik uchun ishlansa, yana bir hafta kuch keyin chidamlilik va hokazo.

Mezosikl – bu esa to‘rt-besh mikrosiklni o‘z ichiga oluvchi bir oylik mashg‘ulot rejasi hisoblanadi. Bu mashg‘ulot davomiyligi maksimal to‘rt yilni o‘z ichiga oladi.

Makrosikl – bu yillik mashg‘ulot rejasi hisoblanadi. Bu toifada asosan o‘ta katta musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish vaqtida foydalaniladi. Quyidagi keltirilgan yuklama haqidagi ma‘lumotlarga qo‘shimcha qilib shuni aytish mumkinki, sportchini yuklamadan keyin to‘g‘ri dam oldirish ham tayyorgarlikning bitta turi hisoblanadi. Organizmning to‘liq tiklanishi “Super kompensatsiya” deb ataladi. Agar sportchi to‘liq tiklanmagan holda mashg‘ulot jarayoniga qatnasha bu mashg‘ulot sifatiga o‘z ta‘sirini ko‘rsatadi. Shu sababdan sportchiga to‘g‘ri dam olishi va tiklanishi uchun ozroq vaqt berishimiz kerak. Bizda savol tug‘ilishi tabiiy, “Aynan qancha muddat?” bu savolga quyidagicha yondoshish lozim. Biz sportchi tiklanishi uchun yuqorida keltirib o‘tgan jismoniy sifatlariga qarab belgilashimiz lozim.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, sportchiga to‘g‘ri yuklama berolmasligimiz tufayli biz xohlagan natijaga erisholmaymiz. Sportchilarni zeriktirish va mashg‘ulotdan bezish holatlarini yuzaga keltirib chiqarishimiz va sportchilarni yoqotishimizga asosiy sabab ham xuddi manashu noto‘g‘ri yuklamalar hisoblanadi. Agar yuqorida keltirigan ko‘rsatmalarga amal qiladigan bo‘lsak, maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Sportchiga to‘g‘ri yuklama va tiklanish uchun vaqt ajratish mashg‘ulot rejasining bir qismi bo‘lishi kerak.

REFERENCES

1. Taekvondo wt nazariysi va uslubiyati
2. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Yuklama>