

KATTA SPORT BILAN SHUG'ULLANISH VAQTIDA YUKLAMALARNING TUZILISHI, MAZMUNI VA YUKLAMALARNI NORMALASHTIRILISH

Xudoyberdiyev Shuxrat Mamayusupovich

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti dekani

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Omonov Shohrux Orzimurot o'g'li

Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti, Jismoniy madaniyat

ta'lim yo'nalishi 3-kurs 22.01-guruh talabasi, oshohrux595@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15064534>

Annotatsiya. Mazkur maqolada katta sport bilan shug'ullanuvchilar uchun mashg'ulot jarayonida yuklamalarning tuzilishi, mazmuni va ularni normallashtirish masalalari tahlil qilinadi. Sport yuklamalarining optimal shakllanishi sportchilarning jismoniy va psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, natijalarning oshishiga xizmat qiladi. Tadqiqotda ilmiy manbalar tahlili, empirik tadqiqot usullari hamda tajribaviy mashg'ulotlar natijalari keltirilgan. Shu bilan birga, yuklamalarni individual xususiyatlarga moslashtirish, ularning organizmga ta'siri va tiklanish jarayonlari ham atroflicha ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: katta sport, jismoniy yuklamalar, mashg'ulot jarayoni, yuklama normallashtirish, sport natijalari, sport metodologiyasi, individual yondashuv, tiklanish.

THE STRUCTURE, CONTENT AND NORMALIZATION OF LOADS DURING HIGH- LEVEL SPORTS

Abstract. This article analyzes the structure, content and normalization of loads during training for high-level sports. The optimal formation of sports loads has a positive effect on the physical and psychological state of athletes and contributes to increased results. The study presents an analysis of scientific sources, empirical research methods and the results of experimental training. At the same time, the adaptation of loads to individual characteristics, their effect on the body and recovery processes are also considered in detail.

Keywords: high-level sports, physical loads, training process, load normalization, sports results, sports methodology, individual approach, recovery.

СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВИДАМИ СПОРТА ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Аннотация. В статье анализируются структура, содержание и нормирование нагрузок в процессе тренировки спортсменов. Оптимальное формирование спортивных нагрузок положительно влияет на физическое и психологическое состояние спортсменов, способствуя росту результатов. В исследовании представлен анализ научных источников, эмпирических методов исследования и результатов экспериментальных исследований. При этом подробно рассматриваются адаптация нагрузок к индивидуальным особенностям, их воздействие на организм и процессы восстановления.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, физические нагрузки, тренировочный процесс, нормирование нагрузок, спортивные результаты, спортивная методика, индивидуальный подход, восстановление.

Katta sport jismoniy va psixologik jihatdan yuqori yuklamalarni talab qiladigan faoliyat turidir. Ushbu jarayonda sportchilarning mashg'ulot rejimlarini to'g'ri tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Yuklamalarni noto'g'ri taqsimlash charchoq, jarohatlar va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun sport yuklamalarining optimal tuzilishini shakllantirish va ularni normallashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar zarur.

Shuningdek, yuklamalarning sportchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va sport turiga mos kelishi ham muhim ahamiyatga ega. Sport yuklamalarini rejalashtirishda tiklanish jarayonlari va dam olishning samaradorligi ham inobatga olinishi kerak.

Sport yuklamalarining samaradorligi bo'yicha turli ilmiy manbalar tahlil qilindi. Olimlar tomonidan taklif etilgan yuklamalarni rejalashtirish usullari, individual yondashuvlar va yuklamalarni normallashtirish bo'yicha nazariy va amaliy tadqiqotlar ko'rib chiqildi.

Ilmiy manbalarda yuklamalarning intensivligi, davomiyligi va takroriyligi sportchilarning natijalariga ta'siri haqida turli qarashlar mavjud. Ba'zi tadqiqotlar ortiqcha yuklamalar organizmga zarar yetkazishi mumkinligini ko'rsatgan bo'lsa, boshqalari esa yuqori yuklamalarga moslashish sportchilar uchun muhim ekanligini ta'kidlaydi. Xususan, zamonaviy sport tibbiyoti va biofizika sohasida olib borilgan tadqiqotlar yuklamalarni o'lchash va moslashtirishning yangi usullarini ishlab chiqishga yordam bermoqda.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Nazariy tahlil - sport yuklamalari bo'yicha ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlar ko'rib chiqildi.
2. Empirik tadqiqot - sportchilar bilan mashg'ulot jarayonida yuklamalarning ta'siri tahlil qilindi.

3.Tajribaviy metod - ma'lum muddat davomida sportchilarga turli yuklamalar berilib, natijalar baholandi.

4.Statistik tahlil - yig'ilgan ma'lumotlar asosida sportchilarning natijalaridagi o'zgarishlar hisoblandi.

5.Biologik monitoring - sportchilarning yurak urish tezligi, qon bosimi, mushaklarning faolligi va tiklanish jarayonlari kuzatildi.

Katta sport bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun jismoniy yuklamalar ilmiy asoslangan metodlar bilan belgilanadi. Ular sportchilarning jismoniy, psixologik va funksional tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Bu jarayonda yuklamalarning optimal tarkibi, ularning hajmi va intensivligi, shuningdek, tiklanish jarayonlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Yuklamalarning tuzilishi

Yuklamalar sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi bo'lib, ularni quyidagi asosiy tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

Hajm

Yuklamaning hajmi mashg'ulot davomiyligi va mashqlar soni bilan belgilanadi:

-Mashg'ulot vaqti - har bir mashg'ulotning davomiyligi (odatda 60-180 daqiqa)

-Mashqlar soni - bir kunlik, haftalik va oylik rejaga muvofiq mashqlar miqdori

-Takroriy bajariladigan harakatlar soni - har bir mashqni necha marta bajarish kerakligi

Intensivlik

Yuklamaning intensivligi sportchining maksimal imkoniyatlariga yaqin darajada bajaradigan mashqlari bilan aniqlanadi:

-Yurak urish tezligi (HR) - yuqori intensiv mashg'ulotlarda 80-95% maksimal yurak urish tezligida ishlanadi

-Mushak va energiya sarfi - mashq vaqtida organizm tomonidan sarflanadigan energiya miqdori

-Yuklama tezligi va kuchi - mashqlar qanchalik tez va kuch bilan bajarilishi

Mashg'ulot rejimi

Yuklamalar quyidagi asosiy bosqichlarga ajratiladi:

1.Tayyorlov bosqichi - tanani yuklamaga moslashtirish (isitish mashqlari)

2.Asosiy bosqich - yuklamaning eng katta qismini o'z ichiga oladi

3.Tiklanish bosqichi - mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonlari, yengil mashqlar yoki cho'zilish mashqlari

Yuklamalarning mazmuni

Sport yuklamalari turli elementlardan iborat bo'lib, ular sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

UJT barcha sportchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan:

- Yurish, yugurish, sakrash, suzish, velosport
- Tanani umumiy chidamlilik va tezlikka moslashtirish
- Mushaklarni rivojlantirish va harakatchanlikni oshirish

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT sport turiga mos ravishda amalga oshiriladi:

- Futbolchilar uchun maxsus tezkorlik va to'p bilan mashqlar
- Bokschilar uchun sparring va zarba texnikasi
- Suzuvchilar uchun maxsus suvda chidamlilik mashqlari

Texnik-taktik tayyorgarlik

Bu bo'lim sportchining o'z sport turi bo'yicha texnik va taktik qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan:

- Texnik mashqlar - to'g'ri harakatlarni o'rganish va takomillashtirish
- Taktik mashqlar - raqib bilan bellashuv taktikalarini ishlab chiqish
- Video va analitik tahlil - o'z harakatlarini tahlil qilish

Psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik katta sportda katta ahamiyatga ega. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Stressga chidamlilik va o'ziga ishonchni oshirish
- Musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlik
- Konsentratsiya va motivatsiyani oshirish texnikalari

Yuklamalarni normalashtirish

Sport yuklamalarining optimal darajada belgilanishi sportchilarning samaradorligini oshirish va jarohatlarning oldini olish uchun muhimdir.

Individual yondashuv

Sportchining yoshi, jismoniy holati va mashg'ulotlarga tayyorligi hisobga olinadi:

- Har bir sportchi uchun yuklama individual ravishda rejalashtiriladi
- Mashg'ulot bosqichma-bosqich orttiriladi

Yuklamalarni oshirish tamoyili

Yuklama asta-sekin oshiriladi:

- Yangi mashqlar yoki intensivlik birdaniga oshirilmaydi
- Organizm moslashishi uchun yetarli vaqt beriladi

Tiklanish va dam olish muvozanati

Maqsad - charchoqni kamaytirish va sportchining samaradorligini oshirish:

- Dam olish kunlari - haftada kamida 1-2 kun
- Uyqu sifati - sportchilar uchun 8-10 soatlik uyqu tavsiya etiladi
- Massaj va fizioterapiya - mushaklarni tiklashga yordam beradi

Monitoring va nazorat

Sportchining yuklamalarga javob reaksiyasini kuzatish juda muhim:

- Yurak urish tezligi (HR), qon bosimi va laktat darajasi tekshiriladi
- Mashg'ulot kundaligi yuritiladi - sportchi har kuni o'z holatini qayd etadi
- Tibbiy nazorat - sportchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tadilar

Ilmiy va zamonaviy yondashuvlar

Hozirgi vaqtda katta sportda yuklamalarni rejalashtirishda quyidagi texnologiyalar qo'llaniladi:

- Sun'iy intellekt va big data - sportchilarning holatini tahlil qilish
- Biometrik sensorlar - mashg'ulot vaqtida yurak urishi, qon bosimi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlarni kuzatish
- Oziqlanish va regeneratsiya dasturlari - sportchilarning optimal dietasi va biologik tiklanishi uchun

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarga ortiqcha yoki yetarli darajada bo'lmagan yuklamalar berish ularning natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida individual fiziologik xususiyatlar inobatga olinishi lozim. Bundan tashqari, psixologik holat va ovqatlanish rejimi ham yuklama samaradorligiga bevosita ta'sir etuvchi omillardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy sportda texnologiyalardan foydalanish muhim o'rin tutadi. Sportchilarning yurak ritmi, kislorod yetkazib berish darajasi, mushaklarning faolligi kabi fiziologik ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish orqali yuklamalarni aniq tartibga solish mumkin.

Xulosa

Katta sportda yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va normalashtirish sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirish, jarohatlarning oldini olish va musobaqalarda maksimal natijalarga erishish uchun juda muhimdir. Mashg'ulotlar ilmiy asosda olib borilishi, yuklamalar individual yondashuv asosida belgilanib, tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Zamonaviy texnologiyalar va ilmiy yondashuvlar sport yuklamalarini optimallashtirishga yordam beradi va sportchilarning maksimal natijalarga erishish imkoniyatlarini oshiradi.

Mazkur tadqiqot sport yuklamalarining samarali tashkil etilishi natijalarga qanday ta'sir qilishini ochib beradi. Optimal yuklama taqsimoti quyidagi takliflarni ilgari surishga asos yaratadi:

- Har bir sportchi uchun individual yuklama rejasi ishlab chiqilishi kerak.
- Mashg'ulot jarayonida fiziologik monitoring tizimlari joriy etilishi zarur.
- Mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayoni ilmiy asosda tashkil qilinishi lozim.
- Murabbiy va sport mutaxassislari sport yuklamalarini normallashtirish bo'yicha doimiy o'qitilib borilishi tavsiya etiladi.
- Sportchilarning ovqatlanish va uyqu sifati bo'yicha tahlillar o'tkazilishi lozim.
- Mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiyalar (aqlli soatlar, yurak urish monitorlari) keng qo'llanilishi kerak.

Tadqiqot natijalari katta sportda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. Barresen C, Lambert MI. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. Sports Med. 2009;39:779-795.
2. Trousers, breeches etc. (for men) Generalized training effects induced by athletic preparation. A view. J Sports Med Phys Fitness. 2009;49:333-345
3. Wallace LK, Slattery KM, Coutts AJ. The ecological validity and application of the session RPE method for quantifying training loads in swimming. J Strength Cond Res. 2009;23:3338.
4. Hopkins WG. Quantification of training in competitive sports. Methods and applications. Sports Med. 1991;12:161-183.
5. Örts FCP, Guipers H. The relation between power output, oxygen uptake and heart rate in male athletes. Int J Med Sports. 1994;15:228-231.

6. Swart J, Jennings C. Use of blood lactate concentration as a marker of training status. S. J Med Sports. 2004;16:3-7.
7. Karimov, F. X. (2021). Methodology of Organization of Middle Running Training in Athletics. International Journal of Development and Public Policy, 1(5),81-83. Retrieved from <http://openaccessjournals.eu/index.php/ijdpp/article/view/320>
8. Tashpulatov FarhadAlisherovich (2021) Innovative Pedagogical Activity: Content and Structure, european journal of life safety and stability <http://www.ejlss.indexedresearch.org/>
9. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) dynamics of physical development of students with one and two time compulsory lessons, World Economics & Finance Bulletin (WEFB) <https://www.scholarexpress.net/>