

YUKLAMA, TOLIQISH, UNI BARTARAF ETISH VA ISH QOBILIYATINI TIKLASH

Olimova Nazokatxon Ravshanbek qizi

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali SF 06/22
guruh talabasi.*

Annotatsiya: *Mazkur maqolamizda har bir sportchi uchun kerakli bo‘lgan yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash, berish, uni organizmga qande ta‘sir qilishi, nojo‘ya ta‘sirlari, trenirovka va mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni qo‘llay olish kerakligi haqida fikr bildirib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlar: *lokal, toliqish, zaryadka, yuklama, klub, trener, ish qobiliyati, tiklash, mashg‘ulot, jarayon, harakat va harakat texnikasi.*

Аннотация: *В данной статье высказывается мнение о том, как правильно распределять, давать нужные нагрузки каждому спортсмену, как это влияет на организм, побочные эффекты, уметь применять нагрузки в тренировочном и тренировочном процессе.*

Ключевые слова: *локальный, усталость, зарядка, нагрузка, клуб, тренер, работоспособность, восстановление, тренировка, процесс, движение и техника движения.*

Annotation: *in this article, the opinion is expressed that it is necessary to correctly distribute, give the necessary downloads for each athlete, how it affects the body, side effects, be able to apply downloads in the training and training process.*

Keywords: *local, exhausting, charging, loading, club, trainer, work ability, recovery, training, process, movement and movement technique.*

Har bir inson qanday ish yoki harakatni bajarmasin ma‘lum vaqt o‘tgach unda toliqish alomatlari yuzaga kela boshlaydi. Ana shu ish yoki harakatning turi, hajmi, shiddatiga qarab insonda (sportchida) avval lokal (mahaliy) toliqish alomatlari vujudga keladi, keyin, agar ish yoki harakat davom etadigan bo‘lsa, mazkur lokal toliqish alomatlari butun organizm bo‘ylab tarqaladi va global toliqish holati yuz beradi. Ma‘lumki, lokal yoki global toliqshining yuzaga kelish sababi – bu shu ish yoki harakat yuklamasining u yoki bu ijrochi organga (qo‘l, oyoq yoki butun organizmga) ta‘sir etishi bilan asoslanadi. Shuning uchun mashg‘ulotlarni rejalashtirish va ularni qo‘llashda avvalambor, ularning yuklamasi, yuklamaning hajmi va shiddati shug‘ullanuvchilar yoshi, jismoniy, texnik-taktik hamda psixofunksional imkoniyatlari e‘tiborga olinadi. Chunki yuqorida qayd etilganidek, yuklamaning hajmi yoki, ayniqsa, shiddati (yoki sur‘ati) ortib ketsa, toliqish

<https://phoenixpublication.uz/>

alomatlari kuchayadi, ish qobiliyati tushib ketadi, jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlar susayadi. Bunday holat hatto psixofunksional potensialga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ana shu xolat yoki qonuniyatni nazarda tutgan mutaxassis-olimlar ko'p yilning tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalarini "zinapoyasimon" tartibda emas, balki, "to'lqinsimon yo'nalishda oshirib borish zarurligini ta'kidlaydilar". Kuzatuvlar shundan darak beradiki, aksariyat o'qituvchi-trenerlar, hatto klub va terma jamolar trenerlari ham, mashg'ulotlar yakunida hamda musobaqa o'yinlari tugaganida toliqish alomatlarini bartaraf etish, funksional organlari faoliyati va shu qobiliyatini tiklash choralariga jiddiy e'tibor qaratmaydilar. Sportchilarda o'ta toliqish yoki zo'riqish alomatlari yuzaga kelganda tibbiyot xodimlari, massajchilar yoki psixologlarga murojaat qilishadi. Sport amaliyotida, ayniqsa voleybolda eng katta yuklama birinchi navbatta oyoq mushaklariga ta'sir etadi. Lokal ta'sir etuvchi bunday yuklamalar natijasida vujudga keladigan toliqish alomatlari uzoq yoki yaqin vaqt ichida butun organizm bo'ylab tarqalib, global toliqish holatiga olib keladi. Shunday ekan, voleybol mashg'ulotlari oraliqlari va yakunida, musobaqa o'yinlari tugashi bilan oyoq mushaklarida vujudga kelgan toliqish alomatlarini bartaraf etuvchi va ish qobiliyatini tiklashga mo'jalangan relaksatsion mazmunli mashqlar, gipoksik imkoniyatni ravonlashtiruvchi nafas mashqlari, massaj kabi chora-tadbirlarni, qo'llash maqsadga muvofiqdir. Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida toliqish, zo'riqish alomatlarining yuzaga kelishini oldini olish va shu qobiliyatini shakllantirishda har kuni ertalab bajariladigan "zaryadka" mashqlari ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Toliqish va uning alomatlari - sportchi yuklama ta'sirida toliqqanda mushaklar to'qimalarida birinchi navbatda laktat kislotasi (sut kislotasi)ning konsentratsiyasi ortadi, ammiak, siydikchil va ishlab bo'lingan mineral tuzlar qoldiqlari to'planadi. SO₂ – karbonat angidridining foizi ortib borib, O₂ tanqisligi yuzaga keladi. Natijada nafas olish chastotasi tezlashadi. Odatda sog'lom odamga tinch holatda nafas olish chastotasi 11-14 martani tashkil etishi mumkin. Sportchilarda esa, nafas olish organlarini shakllanishi va ularning tejamkor ishlashi evaziga nafas olish ritmi bir daqiqada 9-10 martagacha kamayishi kuzatiladi. Nafas olish ritmning ortishi o'z navbatida yurakning qisqarish chastotasini ortib ketishiga sabab bo'ladi. Ma'lum darajada arteriya qon bosimining ortishi ham yuzaga keladi. Sport amaliyotida jismoniy va psixologik (ruhiy) toliqish tushunchalari qo'llaniladi. Jismoniy toliqish asosan ATF (adenozin trifosfor kislotasi), KrFkreotinfosfat va O₂ ning tanqislanishi bilan bog'liq bo'ladi. Psixik toliqish alomatlari vujudga kelganda markaziy nerv sistemasi, nerv tolalar, nerv retseptorlar faoliyatining funksional imkoniyatlari susayadi, emotsional faollik tushib ketadi, motivatsiya passivlashadi. Bunday holatlar yoki oqibatlar o'z navbatida funksional imkoniyatlarni zaiflashtiradi, so'ng sekin-asta zo'riqish alomatlarini kuchaytirishi mumkin. Sportchi

toliqqanda diqqat, idrok, xotira, iroda kabi xislatlar, ko‘rish kengli va chuqurligi, kuzatuv-tahlil va tanlov qaror qabul qilish funksiyalari sustlashadi. Harakat texnikasi, uning koordinatsiyasi va aniqligi izdan chiqadi. Toliqish alomatlarini bartaraf etish uchun aktiv va passiv dam olish, ruhiy dalda berish, mevali sharbatlar iste‘mol qilish, relaksatsion mashqlarni bajarish choralarini qo‘llash tavsiya etiladi.

Ish qobiliyati va uni tiklash - sport nazariyasida odatda umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyati, ayrim hollarda faqat maxsus ish qobiliyati - degan tushunchalar qo‘llaniladi. Umumiy jismoniy ish qobiliyati o‘z nomi bilan barcha turdagi ish yoki harakatlarni bajarish imkoniyatiga aytiladi. Bunday ish qobiliyati aksariyat PWC170, Garvard step - testi indeksi, Kuper testi va boshqa shunga o‘xshash funksional testlar yordamida baholanadi. Maxsus jismoniy ish qobiliyati maxsus jismoniy sifatlarni (tezkorlik-kuch, kuch turlari, tezkorlik-kuch chidamkorligi, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, va h.k.) ifodalovchi metodik testlar yordamida aniqlanadi. Ushbu jarayonda, albatta, nafas olish ritmi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi, O2 - iste‘mol qilish, yurakni qisqarish chastotasi, arteriya qon bosimi kabi ko‘rsatgichlar aniqlanishi tavsiya etiladi.

Maxsus ish qobiliyati deganda, odatda tanlangan sport turiga xos, xususan voleybolga xos texnik-taktik harakatlar yuklamasi, uni o‘zlashtirish yoki ko‘tara olish imkoniyati tushuniladi. Mazkur jarayonda ham funksional ko‘rsatkichlarni aniqlash va baholash ko‘zda tutiladi. Ish qobiliyatining bunday turlarini, shu jumladan psixologik ish qobiliyatini ham tiklash o‘ziga xos metodlar va vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalaning ilmiy mohiyatiga asaslangan holda shuni ta’kidlash muhimki, odam organizmida kun-tun davomida “ishlab bo‘lingan” ozuqa qoldiqlari-shlaklar (ammiak, laktat, mineral tuzlar - K, Sa, Mg va h.) yig‘ilib turadi. Agar ular o‘z vaqtida “presso-depressor” (siquvchi-bo‘shashtiruvchi) tartibda funksional organlarga, ayniqsa bo‘g‘imlarga ta’sir etuvchi “stretching” (bukilish) mazmunli mashqlar yordamida siqib chiqarilmasa, toliqish alomatlari joylarda saqlanib qolaveradi yoki yanada ortishi mumkin. Bunday vositalar tarkibiga “stretching-relaksatsion-nafas” mashqlarini kiritish mumkin va ulardan har kuni ertalab, mashg‘ulotlardan avval hamda keyin muntazam foydalanib borish organizmni chiqindilardan tozalaydi, uni va ruhiyatni yengillashtiradi.

1. Orqa bilan yotib bajariladigan mashqlar.

1.1. Chap tomon bilan yotib maksimal kuchlanish, kerishish va 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

1.2. Shu mashq o‘ng tomonga yotib bajariladi.

1.3. Boshga va qo‘llarga tayanib “most” holatini qabul qilish, chuqur nafas olish, uni maksimal saqlab turish-dastlabki holatga qaytish.

1.4. Shu holatni qayta qabul qilish, chuqur nafas chiqarish, uni maksimal saqlab turish-dastlabki holatga qaytish.

1.5. Shu holatni qayta qabul qilish, 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish-dastlabki holatga qaytish.

1.6. Ytogan holatdan gavda-boshni ko'tarib, sekin tizzalargacha bukilish, shu holatda chuqur nafas olish, uni maksimal saqlab turish-dastlabki holat.

1.7. Shu mashq qaytariladi, faqat bukilgan holatda chuqur nafas chiqarish maksimal saqlab turish-dastlabki holat.

1.8. Shu mashq qaytariladi, faqat bukilgan holatda 3-4 marta chuqur nafas olish va chuqur nafas chiqarish-dastlabki holat.

2. Qorin bilan yotib bajariladigan mashqlar.

2.1. Qo'llarga tayanib, gavda-yelka-boshni orqaga maksimal bukish, shu holatda chuqur nafas olish va uni maksimal saqlab turish-dastlabki holat.

2.2. Shu holat-mashq qaytariladi, chuqur nafas chiqarish va uni maksimal saqlab turish-dastlabki holat.

2.3. Shu holat-mashq qaytariladi, 3-4 marta chuqur nafas olish, chuqur nafas chiqarish-dastlabki holat.

3. O'tirib bajariladigan mashqlar.

3.1. Oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, o'ngga ko'tarilib, chap oyoq yoniga tushiriladi, chap qo'l ko'tarilib, tizzalarning o'ng yon tomoniga tushiriladi, o'ng qo'l bilan yerga tayaniladi. Gavda-yelka-bosh o'ng tomonga maksimal buriladi, shu holatda nafas olinib, maksimal saqlab turiladi-dastlabki holat.

3.2. Shu holat qaytariladi, faqat nafas chiqarilib, maksimal saqlab turiladi-dastlabki holat.

3.3. Shu holat qaytariladi, faqat 3-4 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi. 3.4. 2.1., 2.2. va 2.3.-chi holat-mashqlar chap tomonga aks holat shaklida bajariladi.

4. Yurish-yugurish mashqlari.

4.1. 100 m - oddiy yurish.

4.2. 100 m - sportcha yurish.

4.3. 600 m - sekin tezlikda, barcha mushaklar maksimal "bo'shashtirilgan" holatda yugurish.

4.4. 100 m - sportcha yurish.

4.5. 100 m - oddiy yurish.

Izoh: oddiy yurish, sportcha yurish va yugurish vaqtida nafas olish ravon, nafas chiqarish keskin bo'lishi, har 100 m da 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish tartibiga rioya qilish darkor.

5. Orqa bilan yotib, oyoqlar tik vertikal ko'tarilgan holatda bajariladigan mashqlar.

5.1. Oyoqlar mushaklari maksimal bo'shashtiriladi va silkitish mashqlari bajariladi - 5-10 sek.

5.2. O'ng va chap oyoq bilan tanaga perpendikulyar yo'nalishda "qaychisimon" mashqi bajariladi - 5-10 sek.

5.3. O'ng va chap oyoq bilan tanaga parallel yo'nalishda "qaychisimon" mashqi bajariladi - 5-10 sek.

5.4. Oyoqlarni salgina bukib, siltab depsinish mashqi bajariladi.

5.5. Orqa bilan yotgan holatda, 7-8 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi.

Izoh: barcha holat - aks holat - mashqlar ko'z yumilgan holatda bajariladi. Xona derazalarini ochib qo'yish va shamollamaslik uchun mashg'ulotni sport formasida bajarish tavsiya etiladi.

6. O'tirib-turish, sakrash, tik holatda yon tomonlarga, oldinga orqaga bukilish-yozilish, chap va o'ng tomonlarga maksimal burilish mashqlari. Nafas mashqlari.

6.1. O'tirib-turish - 9-10 marta.

6.2. To'g'ri turgan holatdan sakrab 180° chapga burilib qo'nish, sakrab yana 180° chapga burilish -2-3 marta takrorlanadi. Shu sakrash mashqlar o'ng tomonga burilib bajariladi.

6.3. 5-6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish mashqlari bajariladi.

6.4. Ketma-ket oldinga va orqaga bukilish-yozilish - 4x4 marta.

6.5. Ketma-ket chap va o'ng tomonga bukilish-yozilish - 4x4 marta.

6.6. Qo'llarni yon tomonlarga yozib, ketma-ket o'ng va chap tomonga maksimal burilish - dastlabki holat - 4x4 marta.

7. Stulga oyoqlarni cho'zib, qo'llarni tushirib, mushaklarni maksimal bo'shashtirib, ko'zlar yumiladi - ravon nafas olinib, fikran "Tanam a'zolari tozalandi, mushaklarim yengillashdi, nafas olishim ravon, yuragim urishi osoyishta, orom oldim. Xotiram, diqqatim, tafakkurim, ongim, idrokim oydinlashdi - irodam kuchlandi. Kunduzgi ish - o'qish jarayonlariga tayyorman" - so'zlarini "ichida" pichirlab takrorlash lozim.

8. Yuvinish-taranish. Osoyishta nonushta qilish.

Izoh: mashg'ulot mashqlari ko'pi bilan 25-30 minutga mo'ljallangan. Ularni shoshilmasdan bajarish uchun tungi uyqudan soat 5:30 - 6:00 da turish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, har bir inson organizmi har xil bo'ladi, shuning uchun ularga mos va xos bo'lgan yuklamalarni berishimiz zarur. Aks holda noto'g'ri berilgan yuklama bir insonni hayotiga yomon ta'sir qilishi lozim. Shuning uchun o'qituvchi va trenerlar har bir sohada o'zini ko'rsatishi, chuqur bilimga ega bo'lishi tanlagan sportini rivojlanishiga juda katta turtki bo'ladi deb o'ylaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. B. Boltayev - Voleybol nazaritasi va uslubiyati. Daralik. Samarqand 2019
2. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybol bilan shug‘ullanishning inson organizmiga ijobiy ta’siri. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10009881>. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers
3. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish. issn 2181-351 volume 2, special issue 12 october 2023, <https://erus.uz/>
4. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi Voleybol o‘yinini o‘rgatishning pedagogik asoslari. Vol. 2 No. 11 (2023): Educational Research in Universal Sciences (ERUS).
6. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi kasbining o‘ziga xos xususiyatlari va talablari. E Conference Zone. 2022/11/22
7. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilarni jismoniy tarbiya o‘qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. vol. 2 no. 8 (2023): theory and analytical aspects of recent research.
9. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Ways to determine students' interest and abilities in the profession of a physical education teacher. 2023: icde-turkey-jan
10. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to‘garaklarining o‘rni. 2022: icde-turkey-september.
11. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Принадлежность к разным возрастным группам особенности тренировки волейболистов. ISSN 2181-0664 Doi journal 10/26739/2181-0664 <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0850-2023-7-2>
12. Soyibnazarov A.I. "The Purpose, Objectives And Status Of Training School Teachers Using An Online Platform." JournalNX 6.09 (2020): 67-71.
13. Soyibnazarov A. I. "Development of Study Skills in the Development of School Teachers on the Basis of Public Online Open Courses." International Journal on Orange Technologies 2.11 (2020): 10-13.
14. Икромжонович, Сойибназаров Аббосжон. «Развитие учебных навыков в развитии школьных учителей на основе публичных онлайн-открытых курсов». Международный журнал по оранжевым технологиям 2.11 (2020): 10-13.
15. Сойибназаров А. (2021, июнь). ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ОНЛАЙН-КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ. В международных научно-исследовательских конференциях (стр. 129-132).

16. Sh.I.Po‘latova - Voleybolchilarni musobaqa jarayonlariga psixologik tayyorgarlik. Международный современный научно-практический журнал
17. Sh.I.Po‘latova - Dars ta’limida rivojlantirish texnologiyasi va prinsiplari. Международный современный научно-практический журнал
18. Sh.I.Po‘latova - Ta’lim jarayonining ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantirish funksiyalari. Международный современный научно-практический журнал
19. Sh.I.Po‘latova - Kasb-hunar maktablarida voleybol seksiyasi ishini rejalashti-rish. "Pedagogical akmeology" international scientific-metodical journal.
20. Sh.I.Po‘latova - Kasb ta’limini umumiy o‘rta ta’lim, oliy ta’lim va fan bilan Integratsiyalash. Международный научный журнал «Научный Фокус»
21. Sh.I.Po‘latova - Педагогик жараёнлар, педагогик тизим. Международный научный журнал «Научный Фокус».
22. Sh.I.Po‘latova - Shaxsning individual psixologik – xususiyatlari. Международный научный журнал «Научный Фокус»
23. Sh.I.Po‘latova - Bo‘lg‘usi mutaxassis - kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari. Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў.
24. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi - Jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish. Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў.
25. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi - Voleybolchilarni musobaqa jarayonlariga psixologik tayyorgarlik. Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў.
26. Sh.I.Po‘latova - Yosh voleybolchilarda tezkor-sakrovchanlik sifatini harakatli o‘yinlar yordamida o‘stirish samaradorligi. Ijodkor o‘qituvchi jurnali.
27. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi - Zamonaviy voleybol o‘yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligini. Ijodkor o‘qituvchi jurnali.
28. Sh.I.Po‘latova - Voleybolda – strategiya va taktika. Pedagog respublika ilmiy jurnali.
29. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi - Voleybolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari. So‘nggi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi Respublika ilmiy-uslubiy jurnali.
30. Sh.I.Po‘latova - Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. So‘nggi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi Respublika ilmiy-uslubiy jurnali.
31. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi - Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.
32. Sh.I.Po‘latova - Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке».
33. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi - Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish tajribasini savolnoma asosida o‘rganish. Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке».