

SPORT MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMA VA DAM OLIISH MUVOZANATI

Karimova Farzona Shuxratjon qizi

Farg'ona davlat universiteti

jismoniy tarbiya fakulteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport mashg'ulotlarida yuklama va dam olish muvozanatini ilmiy asosda tashkil etish masalalari yoritilgan. Jismoniy yuklamaning organizmga ta'siri, tiklanish jarayonlarining ahamiyati hamda superkompensatsiya nazariyasi asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish tamoyillari tahlil qilingan. Shuningdek, yuklama va dam olishning to'g'ri nisbatini ta'minlash sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jarohatlanishlarning oldini olish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekani asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: sport mashg'ulotlari, jismoniy yuklama, dam olish, tiklanish jarayoni, superkompensatsiya, mashg'ulot davriyligi, sport fiziologiyasi, yuklama me'yorlash, sport tayyorgarligi, funksional imkoniyatlar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы научного обоснования организации баланса между нагрузкой и отдыхом в спортивных тренировках. Анализируются влияние физической нагрузки на организм, значение процессов восстановления, а также принципы планирования тренировочного процесса на основе теории суперкомпенсации. Также обосновывается, что правильное соотношение нагрузки и отдыха является важным фактором повышения функциональных возможностей спортсменов, предотвращения травм и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивные тренировки, физическая нагрузка, отдых, процесс восстановления, суперкомпенсация, периодизация тренировок, спортивная физиология, нормирование нагрузки, спортивная подготовка, функциональные возможности.

Abstract: This article discusses the scientific foundations of organizing the balance between load and rest in sports training. It analyzes the effects of physical load on the human body, the importance of recovery processes, and the principles of training planning based on the theory of supercompensation. It is also substantiated that the proper balance between load and rest is an important factor in improving athletes' functional abilities, preventing injuries, and achieving high sports results.

Keywords: sports training, physical load, rest, recovery process, supercompensation, training periodization, sports physiology, load regulation, sports preparation, functional abilities.

Kirish. Sport mashg'ulotlarida yuklama va dam olish o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash sportchilar organizmining optimal faoliyat ko'rsatishi va yuqori natijalarga erishishining asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy yuklama organizmda moslashuv (adaptatsiya) jarayonlarini faollashtiradi, biroq bu jarayon samarali kechishi uchun yetarli darajada tiklanish davri ham zarur. Agar yuklama va dam olish o'rtasidagi nisbat to'g'ri tashkil etilmasa, bu ortiqcha charchoq, funksional buzilishlar va hatto jarohatlanish xavfini oshiradi.

Yuklama deganda sport mashg'ulotlari davomida organizmga ta'sir etuvchi jismoniy, fiziologik va psixologik zo'riqish tushuniladi. U hajm, intensivlik, davomiylik va takrorlanish kabi ko'rsatkichlar orqali tavsiflanadi. Dam olish esa organizmning sarflangan energiyasini tiklash, mushaklar faoliyatini normallashtirish va markaziy asab tizimini qayta tiklashga xizmat qiluvchi jarayondir. Zamonaviy sport fiziologiyasida tiklanish faqat passiv dam olish bilan cheklanmay, balki faol tiklanish, massaj, uyqu, to'g'ri ovqatlanish va psixologik relaksatsiya kabi omillarni ham o'z ichiga oladi. Yuklama va dam olish o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashda superkompensatsiya nazariyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, mashg'ulotdan keyin organizm dastlab charchoq holatiga tushadi, so'ng tiklanish bosqichida avvalgi darajaga qaytadi va ma'lum vaqt oralig'ida undan ham yuqori funksional darajaga ko'tariladi. Agar navbatdagi yuklama aynan shu davrda berilsa, sport natijalari izchil ravishda oshib boradi. Aks holda, ya'ni juda erta yoki juda kech yuklama berilganda, samaradorlik pasayadi.

Mashg'ulot jarayonida yuklama va dam olishni rejalashtirish individual yondashuvni talab etadi. Har bir sportchining yoshi, jinsiy xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Shuningdek, turli sport turlari uchun yuklama va tiklanishning optimal nisbatlari ham farq qiladi. Masalan, chidamlilikka yo'naltirilgan sport turlarida uzoq davom etuvchi, nisbatan past intensivlikdagi yuklamalar ustun bo'lsa, kuch va tezkorlik talab qiluvchi sport turlarida qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi yuklamalar qo'llaniladi. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda yuklama va dam olish muvozanatini boshqarishda monitoring tizimlari keng qo'llanilmoqda. Yurak urish tezligi, laktat darajasi, kislorod iste'moli, uyqu sifati kabi ko'rsatkichlarni tahlil qilish orqali sportchining holati baholanadi va mashg'ulot dasturiga zarur tuzatishlar kiritiladi. Bu esa ortiqcha yuklama sindromining oldini olish va sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi.

Asosiy qism

Sport mashg'ulotlarida yuklama va dam olish muvozanatini ilmiy asosda tashkil etish mashg'ulot jarayonining markaziy elementi hisoblanadi. Ushbu muvozanat sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirish, ortiqcha zo'riqishlarning oldini olish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shartdir. Ilmiy jihatdan qaralganda, jismoniy yuklama organizmda fiziologik va biokimyoviy

o'zgarishlarni yuzaga keltirib, mushaklar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini kuchaytiradi. Biroq bu o'zgarishlar samarali natija berishi uchun tiklanish jarayonlari bilan uyg'un holda olib borilishi lozim.

Yuklamaning asosiy komponentlari – hajm, intensivlik va chastota – sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda muhim rol o'ynaydi. Hajm bajarilgan ishning umumiy miqdorini, intensivlik esa uning bajarilish tezligi yoki kuchlanish darajasini ifodalaydi. Chastota esa mashg'ulotlarning takrorlanish soni bilan belgilanadi. Ushbu ko'rsatkichlarning o'zaro uyg'unligi sportchining tayyorgarlik darajasi va maqsadiga qarab belgilanadi. Masalan, yuqori malakali sportchilarda intensivlik yuqori bo'lishi mumkin, biroq bu holatda tiklanish davrlariga alohida e'tibor qaratiladi. Dam olish jarayoni sport faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, u organizmning energetik resurslarini tiklash, mushak tolalarini qayta tiklash va asab tizimini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Dam olishning passiv va aktiv turlari mavjud bo'lib, ularning har biri ma'lum vazifani bajaradi. Passiv dam olish uyqu va to'liq tinch holatda bo'lishni anglatadi, aktiv dam olish esa yengil jismoniy faoliyat orqali tiklanishni tezlashtirishni nazarda tutadi. Ilmiy tadqiqotlar aktiv tiklanish usullari, masalan, past intensivlikdagi mashqlar, massaj va suv muolajalari mushaklardagi metabolik mahsulotlarni tezroq chiqarishga yordam berishini ko'rsatadi.

Yuklama va dam olish o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashda superkompensatsiya mexanizmi alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulotdan keyin organizmda charchoq holati yuzaga keladi, keyingi bosqichda tiklanish jarayoni boshlanadi va ma'lum vaqt o'tgach organizm funksional jihatdan avvalgi darajadan yuqori holatga ko'tariladi. Aynan shu davrda berilgan navbatdagi yuklama sport natijalarining o'sishiga olib keladi. Agar yuklama juda tez berilsa, organizm to'liq tiklanmaydi, agar juda kech berilsa, erishilgan ijobiy o'zgarishlar pasayib ketadi. Mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishda davriylik (periodizatsiya) tamoyili ham muhim o'rin tutadi. Bu tamoyil asosida yuklama va dam olish davrlari ma'lum sikllarga bo'linadi: mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikl. Har bir sikl o'zining maqsadi va vazifasiga ega bo'lib, yuklamaning asta-sekin oshirilishi va tiklanish davrlarining to'g'ri taqsimlanishini ta'minlaydi. Bu esa sportchining uzoq muddatli rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuklama va tiklanish jarayonlarini boshqarishda monitoring tizimlari keng qo'llanilmoqda. Yurak urish tezligi, qon tarkibidagi laktat darajasi, kislorod iste'moli, shuningdek, subyektiv charchoq ko'rsatkichlari muntazam nazorat qilinadi. Ushbu ma'lumotlar asosida murabbiylar mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritib, ortiqcha yuklama yoki yetarli bo'lmagan yuklama holatlarining oldini oladilar. Psixologik tiklanish ham muhim omillardan biridir. Kuchli jismoniy yuklamalar markaziy asab tizimiga ham ta'sir ko'rsatadi, bu esa diqqatning pasayishi, motivatsiyaning kamayishi va emotsional charchoqqa olib kelishi mumkin. Shu sababli dam olish jarayonida psixologik

relaksatsiya, ijobiy emotsional muhit yaratish va motivatsiyani qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi.

Xulosa. Sport mashg'ulotlarida yuklama va dam olish muvozanatini to'g'ri tashkil etish sportchining jismoniy tayyorgarligini oshirish, funksional imkoniyatlarini rivojlantirish hamda yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ilmiy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, yuklama organizmda moslashuv jarayonlarini faollashtiradi, biroq bu jarayonlar faqat yetarli tiklanish bilan birgalikda samarali kechadi. Yuklama va dam olishning o'zaro uyg'unligi buzilganda sportchida ortiqcha charchoq, ish qobiliyatining pasayishi va jarohatlanish xavfi ortadi. Aksincha, to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot tizimi superkompensatsiya mexanizmi orqali sport natijalarining izchil o'sishini ta'minlaydi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi, intensivligi va tiklanish davrlari ilmiy asosda boshqarilishi zarur. Zamonaviy sport amaliyotida individual yondashuv va monitoring tizimlaridan foydalanish yuklama va dam olish muvozanatini yanada aniqroq nazorat qilish imkonini beradi. Bu esa sportchining sog'lig'ini saqlash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Raximov Sh., Karimov B. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
3. Usmonov M., Qosimov I. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2018.
4. To'raqulov A. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2012.
5. Ergashev J. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent, 2019.
6. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi me'yoriy hujjatlari to'plami. – Toshkent, 2020.