SPORT MASHG‘ULOTLARIDA JISMONIY YUKLAMA VA TIKLANISH JARAYONINI BOSHQARISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

To`htasinov Ozodbek Maxmudovich
Farg’ona shahar 2-sonli texnikumi Jismoniy madaniyat o`qituvchisi
Tel: +99888-853-88-16

Annotatsiya

Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy yuklama va tiklanish jarayonining o‘zaro bog‘liqligi, ularning sportchilar jismoniy tayyorgarligi hamda sport natijalariga ta’siri ilmiy-metodik jihatdan yoritilgan. Jismoniy yuklamaning hajmi, shiddati va davomiyligini sportchining individual xususiyatlariga muvofiq belgilash, mashg‘ulotlar oralig‘ida yetarli dam olishni tashkil etish hamda organizmning funksional holatini muntazam nazorat qilish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, tiklanish jarayonida uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish, suyuqlik iste’moli va faol dam olishning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘uloti, jismoniy yuklama, tiklanish jarayoni, sportchi organizmi, jismoniy tayyorgarlik, charchash, ish qobiliyati, dam olish, funksional holat, mashg‘ulot samaradorligi.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, sportchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sportchining muvaffaqiyati nafaqat mashg‘ulotlarning muntazamligi va jismoniy yuklamalarning hajmiga, balki organizmning ushbu yuklamalarga moslashishi, sarflangan kuchni qayta tiklashi va keyingi mashg‘ulotlarga tayyorlanishiga ham bevosita bog‘liq. Shu sababli jismoniy yuklama va tiklanish jarayonining o‘zaro munosabatini o‘rganish zamonaviy sport pedagogikasi hamda sport mashg‘ulotlari nazariyasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari davomida organizmga beriladigan jismoniy yuklamalar mushaklar faoliyati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari hamda umumiy ish qobiliyatida muayyan o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Mashg‘ulotlar to‘g‘ri rejalashtirilganda va tiklanish uchun yetarli sharoit yaratilganda sportchining jismoniy imkoniyatlari bosqichma-bosqich rivojlanadi. Aksincha, yuklamaning sportchi imkoniyatlariga mos kelmasligi, dam olish vaqtining yetarli bo‘lmasligi yoki tiklanish jarayoniga e’tiborsiz munosabatda bo‘lish charchoqning ortishi, mashg‘ulot samaradorligining pasayishi va jarohatlanish xavfining kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi. Sport mashg‘ulotlarida jismoniy yuklama va tiklanish jarayonining o‘zaro bog‘liqligini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish, ularning sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional holati va ish qobiliyatiga ta’sirini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1. sport mashg‘ulotlarida jismoniy yuklamaning mazmuni, turlari va sportchi organizmiga ta’sirini o‘rganish;
2. jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish jarayonining fiziologik va pedagogik xususiyatlarini tahlil qilish;
3. mashg‘ulot yuklamasining hajmi, shiddati va davomiyligi bilan tiklanish vaqti o‘rtasidagi bog‘liqlikni yoritish;
4. sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot va dam olish jarayonlarini rejalashtirishning ahamiyatini asoslash;
5. tiklanish jarayonida uyqu, ovqatlanish, suyuqlik iste’moli va faol dam olishning o‘rnini ochib berish;

6. jismoniy zo‘riqish va yetarli tiklanmaslikning oldini olishga qaratilgan ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Sport mashg‘ulotlari sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta’minlaydigan maqsadli pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonning asosiy tarkibiy qismlaridan biri jismoniy yuklama hisoblanadi. Jismoniy yuklama deganda mashqlarni bajarish davomida sportchi organizmiga tushadigan jismoniy va fiziologik talablar majmui tushuniladi. Yuklamaning to‘g‘ri belgilanishi mashg‘ulot samaradorligini oshirish, sportchining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va organizmning tashqi ta’sirlarga moslashishini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy yuklamalar ta’sirida sportchi organizmida yurak urish tezligi va nafas olish faolligi o‘zgaradi, mushaklar ko‘proq energiya sarflaydi hamda organizmning ichki muhitida vaqtinchalik o‘zgarishlar yuz beradi. Ushbu o‘zgarishlar mashqning turi, davomiyligi va shiddatiga bog‘liq bo‘ladi. Muntazam va me’yorida tashkil etilgan mashg‘ulotlar natijasida organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyati rivojlanadi, ish qobiliyati ortadi va sportchi avvalgi yuklamalarni nisbatan samarali bajarishga erishadi.

Shu bilan birga, yuklamaning haddan tashqari oshirilishi yoki sportchining tayyorgarlik darajasiga mos kelmasligi salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday holatlarda charchoqning ortishi, mashqlar texnikasining buzilishi, natijalarning pasayishi va jarohatlanish xavfining kuchayishi kuzatilishi ehtimoli mavjud. Shu sababli jismoniy yuklama sportchini rivojlantirishga xizmat qilishi, uning salomatligi va funksional imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etilishi zarur.

Jismoniy yuklama va tiklanish jarayonining o‘zaro bog‘liqligi

Jismoniy yuklama va tiklanish sport mashg‘ulotlarining bir-birini to‘ldiruvchi ikki muhim tarkibiy qismidir. Yuklama organizmga muayyan talab qo‘yib, uning moslashuv imkoniyatlarini rag‘batlantirsa, tiklanish ushbu yuklamaga javoban yuzaga kelgan fiziologik o‘zgarishlarning me’yorlashuvi va keyingi mashg‘ulotga tayyorgarlikni ta’minlaydi. Shuning uchun sport tayyorgarligining samaradorligi faqat bajarilgan mashqlar miqdori bilan emas, balki yuklama va tiklanish o‘rtasidagi muvozanat bilan ham belgilanadi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yuklama va dam olishning o‘zaro nisbati alohida ahamiyatga ega. Agar sportchi organizmi oldingi mashg‘ulotdan yetarli darajada tiklanmasdan yana katta yuklama olsa, charchoq to‘planib borishi mumkin. Bunday vaziyatda mashg‘ulot samaradorligi pasayadi va sportchining funksional imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatish xavfi ortadi. Aksincha, yuklama va tiklanish oqilona muvofiqlashtirilganda sportchining mashg‘ulotlarga moslashishi va jismoniy tayyorgarligi bosqichma-bosqich rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda individual yondashuv muhim pedagogik tamoyillardan biri hisoblanadi. Har bir sportchining yoshi, jinsi, salomatligi, sport tajribasi, jismoniy tayyorgarligi va kundalik hayot tartibi o‘ziga xos bo‘ladi. Shu sababli bir xil mashg‘ulot dasturi turli sportchilarda bir xil natijani ta’minlamasligi mumkin. Yuklamani individual xususiyatlarga moslashtirish mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish va sportchi salomatligini muhofaza qilishga yordam beradi. Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot olib borishda ularning o‘sish va rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bu davrda jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish, mashqlar texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish va ortiqcha yuklamalarning oldini olish muhimdir. Tajribali sportchilarda esa sport turi talablaridan kelib chiqib, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik ko‘nikmalar va musobaqa faoliyatiga mos yuklamalar rejalashtiriladi. Murabbiyning kuzatuvi individual rejalashtirishning asosiy vositalaridan biridir. Mashg‘ulot davomida sportchining mashqlarni bajarish sifati, harakatlar aniqligi, nafas olish holati, charchash belgilari va mashg‘ulotdan keyingi o‘zini his qilishi e’tiborga olinishi lozim.

Shuningdek, sportchilar bilan ishlashda ularning mashg‘ulotdan tashqari faoliyatini ham hisobga olish zarur. O‘qish yoki ish bilan bog‘liq zo‘riqish, kundalik uyqu tartibi, ovqatlanish sifati

va ruhiy holat tiklanish jarayoniga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sportchining tayyorgarligini faqat sport zalida bajarilgan mashqlar bilan cheklab baholash to‘liq tasavvur bermaydi. Mashg‘ulot, dam olish va kundalik hayot tartibining uyg‘unligi sportchining uzoq muddatli rivojlanishi uchun muhim shart hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlarida jismoniy yuklama va tiklanishni muvofiqlashtirish yo‘nalishlari

Yo‘nalish	**Amalga oshiriladigan ishlar**	**Kutiladigan natija**
Yuklamani rejalashtirish	Mashg‘ulot hajmi va shiddatini sportchining tayyorgarligiga mos belgilash	Yuklamaga bosqichma-bosqich moslashish
Dam olishni tashkil etish	Mashqlar va mashg‘ulotlar orasidagi vaqtni to‘g‘ri taqsimlash	Charchoqning ortiqcha to‘planish xavfini kamaytirish
Uyqu va ovqatlanish	Muntazam uyqu, muvozanatli ovqatlanish va yetarli suyuqlik iste’molini ta’minlash	Tiklanish uchun zarur sharoit yaratish
Individual kuzatuv	Charchoq, uyqu sifati, o‘zini his qilish va mashq bajarish sifatini baholash	Yuklamani zaruratga ko‘ra moslashtirish

XULOSA

Sport mashg‘ulotlarida jismoniy yuklama va tiklanish jarayonining o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishishda ushbu ikki jarayonni o‘zaro muvofiqlashtirish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy yuklama organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qilsa, tiklanish jarayoni sarflangan energiya resurslarini qayta tiklash, charchoqni kamaytirish va organizmni keyingi mashg‘ulotlarga tayyorlash uchun zarur sharoit yaratadi. Shu sababli mashg‘ulotlar samaradorligini faqat bajarilgan mashqlar hajmi yoki shiddati bilan emas, balki yuklama va dam olishning oqilona tashkil etilishi bilan ham baholash lozim. Tadqiqot mavzusi yuzasidan olib borilgan nazariy tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin. Birinchidan, jismoniy yuklamaning hajmi, shiddati va davomiyligi sportchining yoshi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi hamda sport turi xususiyatlariga mos ravishda belgilanishi kerak. Ikkinchidan, tiklanish jarayonini to‘g‘ri tashkil etish sportchining ish qobiliyatini saqlash, ortiqcha charchashning oldini olish va mashg‘ulotlarga moslashish imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Uchinchidan, uyqu, muvozanatli ovqatlanish, yetarli suyuqlik iste’moli va dam olish tartibiga rioya qilish sport tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tuychiyev A.I . Спортивные сооружения -Farg`ona -2024 Darslik
2. Tuychiyev A.I . Спортивная педагогика и введение в специалънотъ . Farg`ona : 2025.Darslik
3. Ahmedova D.I. va boshqalar. Sog‘lom avlod asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2007. – 288 b.
4. Google Scholar. Sport fiziologiyasi, jismoniy yuklama va tiklanish bo‘yicha ilmiy manbalar. — https://scholar.google.com
5. ScienceDirect. Sport fiziologiyasi va mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonlariga oid ilmiy maqolalar. — https://www.sciencedirect.com