

JISMONIY FAOLLIK, YUKLAMA VA DAM OLIISH NISBATI.

Yarasheva Dilnoza

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Anotatsiya: Sport yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda, o'z mashg'ulotlarini yoki ishtirokchilarning faoliyatini rejalashtirish muhimdir (to'g'ridan-to'g'ri, agar siz o'qituvchi yoki murabbiy bo'lsangiz). Shuningdek, turli xil parametrlarni hisobga olish kerak: ishtirokchilarning yoshi, sog'lig'i, vazni, dars qayerda o'tkaziladi, agar dars yoki mashg'ulot ochiq havoda bo'lsa, ob-havo sharoiti va boshqalar.

Ushbu maqolaning maqsadi bitta mashqda ham, to'liq o'qitish jarayonida ham yuklamani tartibga solish va nazorat qilishning asosiy tamoyillarini o'rganishdir.

Kalit so'zlar: Yuklama tasnifi, sifatli yuklama mezonlari, Iz effekti, Yuklamaning tashqi va ichki tomoni, fiziologik qonuniyatlar.

Kirish

Jismoniy tarbiya vositalari va usullarini tavsiflash uchun mavjud bo'lgan tushunchalar orasida asosiylaridan biri "yuklama" dir.

"Yuklama" tushunchasi har qanday jismoniy mashqlarni bajarish tananing funktsional holatini dam olishdan ko'ra yuqoriroq faollik darajasiga o'tkazish bilan bog'liqligi va shu ma'noda funktsional yukni yuklaydigan qo'shimcha yuk ekanligi aniq haqiqatni aks ettiradi. tizimlar va sabablar, agar u etarlicha katta bo'lsa, charchoq. Shu munosabat bilan yuk - bu jismoniy mashqlar (yoki mashqlar) bajarish natijasida yuzaga keladigan dam olish bilan solishtirganda tananing funktsional faolligining qo'shimcha darajasi, shuningdek, bu jarayonda chidagan qiyinchiliklar darajasi (Matveev, L.P. 1991. -). 543 p.)

Yuklamalarni tasniflash

Yuklamalar quyidagilar:

standart - har bir zarba momentida tashqi parametrlari (harakatlarning tezligi va tempi, og'irliklar og'irligi va boshqalar) bo'yicha deyarli bir xil; o'zgaruvchilar (o'zgaruvchan), mashq paytida o'zgaruvchan (Lyax, V.I., 1944).

Yuklanish uzluksiz bo'lishi mumkin, ijro paytida dam olish tanaffuslari bo'lmasa yoki intervalgacha bo'lishi mumkin, takrorlashlar o'rtasida dam olish intervallari mavjud bo'lganda, ish natijasida pasaygan odamning ishlash darajasini tiklashni ta'minlaydi (Kuramshin Yu.F. ., 2004).

Umumiy miqdoriy va sifatli yuklama mezonlari:

Yuklamaning barcha parametrlarini aniq miqdoriy baholashning murakkabligi va mashqni bajarayotgan shaxs tomonidan unga javob berishning deyarli yaxlitligi bizni uning og'irligining

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

bir qator ob'ektiv va sub'ektiv belgilarini birlashtirgan umumlashtirilgan mezonlarga murojaat qilishga undaydi. ta'sir. Masalan, umumiy charchoq darajasi va ular keltirib chiqaradigan charchoq hissi bo'yicha yuklarning keng tarqalgan taxminiy tasnifi. (Xarabuga G.D., 1974)

Jismoniy

mashqlar

ta'siri

Jismoniy mashqlar ta'siri deganda uning ta'siri natijasida vujudga keladigan holatdagi o'zgarishlar tushuniladi. Bitta mashqning ta'siri doimiy emas, u mashqlarni ko'paytirish ketma-ketligini mashq qilishdan keyingi vaqt uzunligiga qarab o'zgaradi. Darhol ta'sir qilish jismoniy mashqlar paytida bevosita tanada sodir bo'ladigan jarayonlar va uning bajarilishi natijasida jismoniy mashqlar oxirida yuzaga keladigan tanadagi o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Ish boshlanganda, barcha tana tizimlari bir vaqtning o'zida faol faoliyatga kiritilmaydi. Vegetativ tizimlar har doim ishini ta'minlaydigan somatik tizimlardan orqada qoladi. Vegetativ tizimlar ham bir vaqtning o'zida faoliyatga kiritilmagan. Birinchidan, yurak-qon tomir tizimi, keyin nafas olish tizimi, keyin metabolizm va termoregulyatsiya faollashadi. Ishning birinchi daqiqasida yurak urishi maksimal qiymatlarga yetishi mumkin, nafas olish tizimining rivojlanishi ishning bir necha daqiqasida sodir bo'ladi, keyin terlash jarayoni boshlanadi, rivojlanish davomiyligi ishning tabiatiga bog'liq: bilan yuqori tezlikdagi ish, rivojlanish bir necha soniya ichida (sprinterlar uchun 5 soniya) va uzoq muddatli bilan - bir necha daqiqada tugaydi. Tayyorlangan sportchilarda bu jarayon tayyorlanmaganlarga qaraganda tezroq sodir bo'ladi (Matveev L.P., 1991).

Jismoniy mashqlar ta'siri va uning dinamikasi tanada sodir bo'ladigan jarayonlar majmuasiga aylanadi. Bu jarayonlar o'z vaqtida bosqichma-bosqich sodir bo'ladi. Ish bosqichida organlar va tizimlarning funktsional faolligi oshadi, energiya manbalari iste'mol qilinadi. Shu bilan birga, mashq bajarish jarayonida funktsional bog'lanishlar shakllanadi, ular asosida ko'nikma va qobiliyatlar paydo bo'ladi va takomillashtiriladi. Bularning barchasi mashqning darhol ta'sirini tavsiflaydi.

Dam olish bilan mashq oxirida nisbiy normalizatsiya bosqichi boshlanadi. Ish smenalari ish qobiliyatini tiklash, bir qator funktsional ko'rsatkichlarni dastlabki darajaga qaytarish bilan almashtiriladi. Agar siz ushbu vaqtda mashq qilsangiz, normalizatsiya jarayonlari kechiktiriladi. (Xarabuga, G.D., 1974.- 405 b.)

Iz effekti - bu darhol ta'sir keyingisiga qadar o'tadigan vaqtga qarab nimaga aylanadi.

Shu bilan birga, mashqning bevosita ta'sirining o'zgarishi sodir bo'ladi, bu superkompensatsiya bosqichida tugaydi. Ishdan keyingi holat turli vaqtlarda davom etadi, bosqichma-bosqich xarakterga ega va bajarilgan ishning og'irligiga va tananing moslashuviga bog'liq. Vegetativ funktsiyalarni tiklash heteroxronik tarzda sodir bo'ladi. Kislorod qarzi eng tez yo'q qilinadi, ammo qondagi sut kislotasi darajasi asta-sekin pasayadi va uzoq vaqt davomida giperventilatsiya va metabolizmning kuchayishi (kislorod iste'molining oshishi) kuzatilishi mumkin. Ayirboshlash ikki kungacha oshirilishi mumkin. Nafas olishdan keyin yurak faoliyati normal holatga qaytadi va bu soatlab davom etishi mumkin. Suv balansi va qon tarkibi yanada sekin tiklanadi. Yoshlarda tiklanish yoshi kattalarga qaraganda tezroq sodir bo'ladi, o'qitilgan odamlarda esa o'qitilmagan odamlarga qaraganda tezroq sodir bo'ladi (Ashmarin B.A., 1979).

Tiklanishning eng katta intensivligi ishdan keyin darhol kuzatiladi. Ishdan kelib chiqadigan siljishlar bartaraf etilganda, tiklanish jarayonlari sekinlashadi. Umuman olganda, turli yo'nalishdagi, kattalikdagi va davomiylidagi yuklar bilan tiklanish reaksiyalarining taxminan 60% tiklanish davrining birinchi uchdan birida, taxminan 30% ikkinchisida va 10%

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

uchinchisida sodir bo'ladi. Superkompensatsiya bosqichi shunday deyiladi, chunki tana nafaqat ish xarajatlarini qoplaydi, balki ortiqcha. Ishlash qobiliyatini super-tiklash mashqlarning keyingi ta'sirining asosidir. Agar siz juda ko'p dam olsangiz, Trace Effect yo'qoladi va kamaytirish bosqichi boshlanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida ushbu bosqichning paydo bo'lishining oldini olish juda muhimdir. Jismoniy mashqlar natijasida olingan tezlik eng tez, kuch sekinroq va chidamlilik sekinroq yo'qoladi. Shunday qilib, besh oylik mashg'ulotlardan so'ng, harakatlar tezligi dastlabki darajaga qaytadi, 4-6 oylik mushak kuchi, 18 oylik chidamlilikdan so'ng va 2-3 yil davomida ma'lum darajada saqlanadi.

Mashqlar muntazam ravishda bajarilganda, keyingi mashqning ta'siri har bir oldingi mashqning iz effektiga, keyingi darsning ta'siri esa ularning umumiy iz effektiga qo'shiladi. Natijada mashqlar tizimining kumulatif ta'siri. Bu darhol va keyingi ta'sirlarning kombinatsiyasi natijasidir. Jismoniy mashqlar ta'sirining ko'p to'planishi vaqt o'tishi bilan mashg'ulot va jismoniy tayyorgarlikni egallash va rivojlantirishga, ko'nikma va qobiliyatlarni takomillashtirish va mustahkamlashga olib keladi. Bu jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning yig'indisi ta'sirini ta'minlashning asosiy nuqtasidir. (Ashmarin B.A., 1979).

Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri

Jismoniy mashqlar organizmga murakkab, ko'p qirrali va turli xil ta'sir ko'rsatadi. Yuk jismoniy mashqlar va butun darsning inson tanasiga ta'siri darajasini aks ettiradi. Bu ikki jihatni ajratib turadi: ish hajmi va intensivligi.

Hajm - bu ma'lum bir vaqt davomida bajarilgan yukning miqdoriy jihati. Darsda bosib o'tiladigan masofaning bo'limlari, mashqning davomiyligi, elementlarning soni (yoki yondashuvlar) va yukning umumiy og'irligi (ma'lum bir og'irlikni ko'tarish miqdori) aniqlanishi mumkin.

Mehnat intensivligi - ma'lum bir davrdagi harakatlar intensivligi, ularning konsentratsiyasi. Mashq qilish vaqti va shartlarini o'zgartirish orqali intensivlik tartibga solinishi mumkin: tezlik, temp, harakat ritmi, shuningdek, mashqning bog'liq bajarilishi (og'irliklar yoki vosita harakatlarining kuchidan foydalanish - tezlik va kuch).

Dam olish yukni tartibga solishda muhim omil hisoblanadi. Bu passiv bo'lishi mumkin (nisbiy dam olish, faol vosita faoliyatining yo'qligi) va faol (charchoqni keltirib chiqaradigan boshqa faoliyatga o'tish). Oddiy (to'liq) interval - bu yukning keyingi qismi vaqtiga kelib, ish qobiliyati deyarli to'liq asl darajaga tiklanishini kafolatlaydi, bu ishni funktsiyalarga qo'shimcha stresslarsiz takrorlash imkonini beradi. Bundan farqli o'laroq, qattiq dam olish oralig'i bilan, yukning keyingi qismi individual funktsiyalarni yoki umuman tananing etarli darajada tiklanishi davriga to'g'ri keladi. Ekstremal dam olish oralig'i - bu yukning keyingi qismi ishlashning kuchayishi bosqichiga to'g'ri keladi, bu yugurish naqshlari, yukning keyingi ta'siri va tiklanish jarayonlarining bosqichma-bosqich oqimi natijasida yuzaga keladi. Darsning ish yukini tartibga solish uchun, birinchi navbatda, ish hajmini oshirish bilan bog'liq bo'lgan hamma narsadan foydalanish kerak, keyin asta-sekin ishning intensivligini oshirishga o'ting.

Keng ma'noda jismoniy mashqlardagi yuk - bu ularning organizmga ta'sirining kattaligi, shuningdek, ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni bartaraf etish darajasi bo'lib, umumiy yukni mashqlar ta'sirining miqdoriy o'lchovi sifatida tavsiflaydi. (Matveev L.P., 1976).

Yuklama yo'nalishi

Index: *google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.*

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

O'zaro ta'sirning uchta turi mavjud:

- 1) Ijobiy - bajarilgan ish natijasida yuzaga kelgan o'zgarishlarni kuchaytiradi.
- 2) Salbiy - siljishlarni kamaytiradi
- 3) neytral

Yukning yo'nalishi yuk komponentlarining kombinatsiyasiga va o'quv effektlarining o'zaro ta'siriga bog'liq.

Ijobiy o'zaro ta'sir, agar mashg'ulot mashg'ulotlari quyidagilarni o'z ichiga olgan bo'lsa, namoyon bo'ladi: birinchi navbatda alaktik-anaerob, keyin aerob-glikolitik mashqlar; birinchi alaktik-aerobik, keyin aerobik mashqlar; Birinchidan, anaerob glikolitik mashqlar (kichik hajmlarda), keyin esa aerobik mashqlar. (Kuznetsov V.S., 2001)

Yuklamaning tashqi va ichki tomoni, yukning asosiy qismlari.

Jismoniy mashqlarni bajarishda yuk ko'rsatkichlari:

1. Bajarilgan ishni tashqi ifodalangan o'lchovlarda tavsiflovchi miqdorlar (davomiylik, takroriy soni, tezlik, harakatlarning tezligi, ko'chirilgan og'irlik miqdori), ya'ni. bajarilgan o'quv ishining miqdoriy xarakteristikalar - tashqi tomoni.
2. Tanadagi funktsional va tegishli o'zgarishlarning kattaligi (yurak tezligining oshishi, o'pka ventilyatsiyasining hajmi) tananing jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatining ichki tomonidir.
3. Tashqi va ichki tomondan yukning xususiyatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq: o'quv ishlarining hajmi va intensivligining oshishi inson tanasida funktsional siljishlarning oshishiga olib keladi. Xuddi shu tashqi xususiyatlar bilan yukning ichki tomoni turli sabablar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Shunday qilib, turli funktsional holatlarda bir xil ishni bajarish tananing turli reaksiyalariga olib keladi. Yuk ko'rsatkichlarining tashqi sharoitlaridagi o'zgarishlar (tog' iqlimi omillari, qo'shimcha texnik vositalardan foydalanish) bir xil tashqi yuk parametrlari bilan inson tanasining reaksiyalarining sezilarli darajada oshishiga olib kelishi mumkin. Yukning ta'siri bajarilgan mashqlarning muvofiqlashtirish murakkabligi va psixologik kuchlanishiga bog'liq. Ushbu omillarni aniqlash qiyin. O'rtacha his-tuyg'ular tanani tonlaydi. Kuchli his-tuyg'ular, aniq muvofiqlashtirishni talab qilmasdan, juda katta kuch talab qiladigan joyda foydali bo'lishi mumkin. Harakatni muvofiqlashtirishning aniqligi talab qilinadigan joylarda (gimnastika, otishma), ular zararli.

Yukning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardir: mashqning tabiati (ishtirok etish darajasi), hajm, intensivlik.

"Hajm" atamasi yukning davomiyligi va mashqlar yoki mashqlar seriyasi davomida bajarilgan ishlarning umumiy hajmini anglatadi. "Yuklash intensivligi" tushunchasi ishning intensivligi va vaqt o'tishi bilan uning kontsentratsiyasi darajasi bilan bog'liq (Matveev L.P., 1991).

Jismoniy faollikka organizmning javob fiziologik qonuniyatlari

Jismoniy faollikka organizmning fiziologik reaksiyasi quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Tanadagi jismoniy zo'riqishlarga javoban, aniq qayta taqsimlanish bilan umumiy qon oqimining ko'payishi, ishlaydigan mushaklarda uning solishtirma og'irligi oshishi kuzatiladi.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

2. Mushaklar faoliyati davomida tananing ichki muhitining doimiyligi (gomeostaz) buziladi va organizmda qon aylanishining kuchayishi, nafas olish, terlash va boshqalar shaklida gomeostazni saqlash mexanizmlari mavjud. ammo gomeostazning o'zgarishini to'liq oldini olish mumkin emasligi sababli, organizm o'z ichki muhitining doimiyligi buzilgan sharoitda mushak faoliyatiga moslashadi.

3. Berilgan quvvatning jismoniy ishini bajarishda ko'pchilik fiziologik funktsiyalar (yurak urishi, qon aylanishining daqiqali hajmi, nafas olish, kislorod iste'moli, karbonat anhidrid emissiyasi) isinish davrida ortadi, shundan so'ng ular ma'lum darajada barqarorlashadi.

4. Jismoniy faollikka tananing javob darajasi jins va yoshga bog'liq. Bolalarda kattalarga qaraganda, ayollarda esa erkaklarnikiga qaraganda yuqori.

5. Tananing tayyorgarligi (moslashuvchanligi) qanchalik yuqori bo'lsa, tananing jismoniy faollikka bo'lgan munosabati shunchalik kam bo'ladi (Maksimenko A.M., 2005).

Ko'rinib turibdiki, yuk tananing energiya resurslarini sarflashi va charchoqning rivojlanishi bilan bog'liq va shuning uchun dam olish paytida tiklanish jarayonlari bilan bog'liq bo'lib, ularning og'irligi, o'z navbatida, yuk darajasi bilan belgilanadi. tana tomonidan chidadi. (Balsevich, V.K., 1988.)

Shunday qilib, yuklama charchoq orqali tiklanish va ish faoliyatini oshirishga olib keladi.

Foydalangan adabiyotlar

1.Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.

2.Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.

3.Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.

4.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKTSIONAL HARAKAT TAHLILI.

5.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.

6.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.

7.Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.

8.Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07-14.

9.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.

10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1/S), 838-847.

11. Dilnoza, Y. (2024). SPORT MARKETINGIDA HOMIYLIK ALOQALARI.

12. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). NOGIRONLIK VA SPORT SOTSIOLOGIYASI. *MASTERS*, 2(8), 76-82.

13. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.

14. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.

15. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). FUTBOL O'YINI O'ZLASHTIRISH ENG KENG TARQALGAN TAKTIKASI VA MASHG'ULOT TEXNIKASI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 83-88.

16. Yarasheva Dilnoza, (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07–14. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>

17. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.

18. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.

19. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299-307.

20. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23-32.

21. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9-15.