

“ТАЭКВОНДО” СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНАЁТГАН СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРЛАНИШ БОСҚИЧЛАРИ

Нуралиева Зарина Асқар кизи

Термиз муҳандислик-технология институти ЕнгиЛ саноат ва кимё технологиялари
факультети Озиқ-овқат йўналиши талабаси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7012942>

Аннотация. Бугунги кунда мамлакатимизда барча ислохотларнинг мазмуни инсон омилини ривожлантиришга қаратилмоқда. Чунки инсон барча бойликларни асровчи, яратувчи ҳамда такомиллаштиувчи ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсонни ҳар томонлама ривожлантириш, унинг имкониятларини кенгайтириш, шартшароитлар яратиш кўзланган мақсадга эришишнинг гарови бўлиб қолмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5544-сонли фармонида мамлакатнинг халқаро майдондаги рақобатбардошлиги даражасини ва инновацион жиҳатдан тараққий этганини белгиловчи асосий омил сифатида инсон капиталини ривожлантириш – Стратегиянинг бош мақсадидир деб алоҳида таъкидланган.

Калит сўзлар: портловчи ҳаракат қобилияти, назария, машғулот жараёни, фаолият, мусобақа, ҳолат.

ЭТАПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Аннотация. Сегодня содержание всех реформ в нашей стране ориентировано на развитие человеческого фактора. Потому что человек есть хранитель, творец и улучшатель всех богатств. Поэтому всестороннее развитие человека, расширение его возможностей, создание условий остается залогом достижения намеченной цели. В постановлении Президента Республики Узбекистан ППФ-№5544 от 21 сентября 2018 года «Об утверждении Стратегии инновационного развития Республики Узбекистан на 2019-2021 годы» специально указано, что развитие человеческого капитала как основного фактора, определяющего уровень конкурентоспособности страны на международной арене и ее инновационный прогресс, является главной целью Стратегии.

Ключевые слова: взрывная двигательная способность, теория, тренировочный процесс, деятельность, соревнование, состояние.

STAGES OF PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES PRACTICING TAEKWONDO

Abstract. Today, the content of all reforms in our country is focused on the development of the human factor. Because man is the custodian, creator and improver of all wealth. Therefore, the comprehensive development of a person, the expansion of his capabilities, the creation of conditions remains the key to achieving the intended goal. The Decree of the President of the Republic of Uzbekistan PPF-No. 5544 dated September 21, 2018 “On approval of the Strategy for Innovative Development of the Republic of Uzbekistan for 2019-2021” specifically states that the development of human capital as the main factor determining the level of the country’s competitiveness in the international arena and its innovative progress, is the main objective of the Strategy.

Keywords: explosive motor ability, theory, training process, activity, competition, condition.

КИРИШ

Инсон капиталини ривожлантириш замонавий тараққийнинг асосий омили экан бу йўлда барча воситаларни, омилларни, манбалар ва тузилмаларни сафарбар қилиш керак бўлади. Айниқса, инсон саломатлигига алоҳида эътибор қаратиш, саломатлигини таъминлашга хизмат қилувчи омилларни ривожлантириш, чоратадбирлар ишлаб чиқиш ҳамда мавжуд муаммоларни ўрганиб бориш зарур ҳисобланади. Инсон саломатлигида муҳим аҳамият касб этувчи омиллардан бири бу жисмоний тарбия ва спортдир. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришда бўйича бир қатор ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Бу борада малакали кадрларни тайёрлашнинг сифатини ошириб бориш зарурдир. Бизга маълумки малакали мутахассисларни тайёрлаш бўйича бар қанча қарорлар қабул қилинди. Ҳозирда жисмоний тарбиянинг ривожланишига боғлиқ бўлган турли фан тармоқлари вужудга келмоқда. Бу эса жамиятимизда аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини ўрганишда ҳамда уларни жалб қилишда фақатгина жисмоний тарбия ва спортнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштириш орқали ёки спорт иншоотларини барпо этиш орқали эришиб бўлмаслиги кўрсатмоқда. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда барча омилларни ўрни, таъсирини ўрганиш муҳим ҳисобланади. Бу борада Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси асосида жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари, спорт машғулотларида инновацион технологиялар, адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-услубий жиҳатлари, жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий-биологик муаммолари, жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-маданий ва психологик муаммолари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассисларни тайёрлашнинг замонавий муаммоларига эътибор қаратиш ўз самарасини беради.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Спорт машғулотларини кўлами ва жадаллиги ошиши билан бирга спорт мусобақаларининг сони ҳам ошиб бормоқда. Маълумотларга қараганда ҳозирги кунда қариб аҳолининг 67 фоизи спорт билан шуғулланмоқда. шуғулланувчилар фаол дам олишни ташкил этиш билан организмни тикланиши ва мустаҳкамлигини таъминлаш учун зарур чораларни кўриши лозимдир. Спортчиларда ҳам организмни чарчаши кузатилади. Чарчаш - бу физиологик жараён бўлиб, бирор ақлий ёки жисмоний юкламадан юзага келади ва қисқа вақт дам олишдан кейин ўтиб кетади. Ўта чарчаш эса чарчаш жараёнининг усма-уст келиши, касалликлардан сўнг тикланмасдан машғулотларда иштирок этганда, тренировка режими бузилганда пайдо бўладиган, патология олди ҳолатини ривожланишига сабаб бўладиган ҳолат. Спортда спортчининг организми фаолияти ва иш қобилиятини оширишда навбатдаги машғулотлар тўлиқ тикланмаган ҳолатида ўтказилиши мақсадга мувофиқдир.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Спорт машғулотларини жараёнидаги жадаллаштириш ва спорт иш қобилиятини оширишда қайта тиклаш воситаларли кенг мунтазамлилик равишда қўлланилишига катта аҳамият берилади. Замонавий спортга таълуқли ҳаддан ташқари физик ва психик (руҳий) юкланишларда қайта тиклаш воситалардан оқилона фойдаланиш катта аҳамиятга эгадир. Қайта тиклаш воситалари икки турли шаклда ўтказилади: а) спорт машғулотлар ва мусобақалар жараёнидаги спортчиларни тиклаш системаси б) тиббий реабилитация

системаси: бошқача айтганда касалланиш, шикастланиш, ўта чарчаш ва ўта зўриқишлардан кейин спортчиларни иш қобилиятини қайта тиклашдир. Қайта тиклаш воситаларининг таснифи. Қайта тиклаш воситалари учта асосий - педагогика, психологик ва тиббий гуруҳларга бўлинади. Педагогик воситалари асосида: асосий воситалар бўлиб ҳисобланади, чунки рационал равишда тузилган спорт машғулотларнигина қайта тиклаш жараёнларини тезлаштиради ва спорт натижаларни оширади. Бунда қуйдаги факторларга катта аҳамият берилади: микро ва макроциклларда шу билан спортчини кўп йиллар давомида тайёрланишида юкланиш ва дам олишни бирга қўшиб тўғри олиб борилиши. Махсус қайта тиклаш цикллари киритиш, дам олиш кунлар, машғулотларни ҳар хил шароитларда ўтказилиши, мушакларни бўшаштирувчи машқлар, енгил кросслар, машғулотларни кириш ва тугаш қисмларини рационал равишда тузилиши ва х.з. Психологик воситалари асосида: - психологик - асаб танглигини (таранглигини) четлатади, шу боис организмнинг ҳаракат ва физиологик функциялари тезда қайта тикланади. Буларга ҳар хил асабий ва рухий ҳолатларини бошқариш усуллар: ухлаб дам олиш, ўз кучига ишонтириш, ўз-ўзини иродасини мустаҳкамлаш, мушакларни бўшаштириш усуллари, бўш вақтларни сермазмунли ўтказиш, гипноз ва х. киради. Жисмоний иш қобилиятини тиклашда қўлланиладиган тиббий воситалар асосий рольни ўйнайди. Тикланиш деганда организмнинг функционал ҳолати ўзгаргандан кейин унинг физиологик ҳолатини ишдан олдинги ёки унга яқин гомеостаз (ички муҳитни сақлаш) ҳолатига қайтиши тушинилади. Аэроб реакциялар ва ассимиляция устун келиши тикланиш жараёнларининг характерли томонидир. Маълумки, ишдан кейин даврда фақат организмнинг сарф қилган ресурслари ва шунингдек, унинг физиологик функциялари тикланибгина қолмай балки муҳим функционал структур қайта қурилишлар ҳам бўлади. Шунинг учун тикланиш жараёнларини билиб ҳисобга олиш тренировка юкломаларига доимо тўғри ёрдам беради.

Жисмоний юкломаларни бажариш натижасида организмнинг ички муҳитида кучли ўзгаришлар содир бўлади, қон реакцияси кислотали томонга сурилади, энергетик ресурслар камаяди, терморегуляция, бузилади, юрак-қон томир, нафас системаларининг фаолияти бузилади. Буларнинг фаолиятини яхшилашда тиббий воситалар ёрдам беради. Бунинг натижасида чарчаш ҳолати йўқолади, ишқобилияти ошади, организмга кейинги бериладиган юкланишга мосланишини енгиллаштиради.

МУҲОКАМА

Спортчилар организмнинг иш қобилиятини қайта тиклашда спорт тиббиётида кенг комплексли воситалар қўлланилади. Бунга биринчи навбатда махсус овқатланиш, эргогенли диета ва витаминлар киради.

Бундан ташқари ўсимликлардан ва сунъий йўл билан тайёрланган фармакологик препаратлар қўлланилади Гигиеник воситалари ҳам кенг қўлланилади - бир меёрдаги режим, табиатдаги табиий кучи ва х.з. Энг асосийси эса тикланишнинг жисмоний воситаларнинг йиғиндилари: массаждан тортиб, сауна, термо (иссик)- электро,баро,-магнит ва бошқа услублар қўлланилади. Кўпгина тиббий воситалар организмга катта таъсир қилади. Бу воситаларни нотўғри қўллиниши, организм ҳолатига мос келмаслиги, дозировка кўпайиб кетиши, спортчиларнинг соғлигига таъсир этиши, унинг иш қобилиятини ёмонлашишига олиб келади. Шунинг учун буни қўллашда спортчиларнинг индивидуал ҳолатини, ёшини, жинсини соғлигини, жисмоний ривожланишига,

организмнинг конкрет ҳолатига, машғулотнинг ёки мусобақанинг босқичи ва характерини ҳисобга олиш керак. Бу воситалар врач кўрсатмаси асосида қўлланилади. Машғулотлар ва мусобақалар жараёнида спортчиларни иш қобилиятини оширишда, тикланиш жараёнларни тезлаштиришда ва чарчаш ҳолатиларни олдини олишда овқатланиши катта аҳамиятга эга. Модда алмашинув туфайли ўсиш ва ривожланиш, морфологик ўзгаришларни турғунлигини ва биологик системаларни функционал ҳолати таъминланади.

ХУЛОСА

Катта жисмоний юкланишларда тананинг озиқа моддаларга эҳтиёжлиги, қисман оксил моддаларга ва витаминларга ошиши кузатилган юкланишларни куч ва қувват ошиши билан энергияни сарфланиши ҳам ошади. Спортчилар ва спорт устозлари ҳар хил жисмоний юкланишга таъблукли энергиясини мос келишини аниқлаши мумкин. Қайта тиклаш жараёнларини тезда тиклаш мақсадида катта юкланишлар ва мусобақалар давомида овқатланиш калориясини ҳисоблаб чиқарилган нормативларга нисбатан 5-10%, суюқликни эса 0,5-1 литрдан ошириш лозим. Тикланиш даврида озуқа билан оксил моддаларини истъемол қилинишига катта аҳамият берилади. Озуқани оксил таркибини 50-60 % гўшт, балиқ, жигар, сўзма, сут ташкил қиладилар. Оксил моддалар таркибига кирувчи аминокислоталар., глютамин (сутки буғдойни оксиллари) липопротеинлар (сут, жигар, мол гўштли оксил моддаларни ва холин)мол жигарида, тилда, тухум саригида, нўхатда қайта тикланиши таъминланади.

Ёғ ва углеводлар - тиклаш жараёнларида катта роль ўйнайдилар. Ёғ маҳсулотлари 20-25% дан ошмаслиги лозим ва углеводларни миқдорини ошириш лозим. Жигар мушакларда гликоген запасларини оширишда юкланишлардан 24-28 соат ўтгандан кейин спортчиларни озуқа таркибини углеводлар билан бойитилиши лозим. Бу суткалик калориясини 60% ташкил этиши керак. Шунинг учун спортчилар овқатланиш давомида турли витаминлар билан бойитилган озуқа билан озиқланиши лозим. Давримизнинг асосий тараққиётни ривожлантирувчи куч халқимиздир. Халқимиз саломатлиги ва юртдошларимизнинг узоқ умр кўриш даражасини кўтариш бизнинг биринчи вазифамиздир. Бу вазифани амалга оширишимиз бизнинг бурчимиздир

REFERENCES

1. Bokovikova, I.A. Korporativ madaniyat - xodimlarni rag'batlantirish va xavfsiz ishlash / I.A. Bokovikova // Tabiiy va intellektual resurslar GU KuzGTU nashriyoti, 2010. – P. 233–236.
2. Brisov, V.A. Talabalarning kasbiy yo'naltirilgan jismoniy tarbiyasining pedagogik asoslari: avtorefer... kand. ped. Fanlar / V.A. Borisov. - Minsk, 2004. - 23 p.
3. Valitov, I.O. Atrof-muhit va demografik madaniyatning o'zaro ta'siri kontekstida zamonaviy shaxsning sog'lig'i muammolari / I.O. Valitov // Etnosotsium va xalqaro madaniyat, 2010.
4. Vostrikov, V.A. Shaxsning asosiy madaniyatini shakllantirishda jismoniy tarbiya funktsiyalari / V.A. Vostrikov // Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004. - P. 37–39.