

## JISMONIY YUKLAMALARDA O‘ZINI-O‘ZI NAZORAT

**B.Nurmatov**

*QDPI Sport va harakatli o‘yinlar kafedrasi o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bugungi kunda yoshlarga berilayotgan jismoniy yuklamalar vaqtida o‘z-o‘zini nazorat qilish haqida tushunchalar, yani sog‘lig‘ini, jismoniy rivojlanishini, funktsional holatini, mashg‘ulotlarga chidamliligini trenirovka va musobaqa yuklamalarini muntazam kuzatib borish. Unda organizm holatini kuzatish va tahlil qilishni o‘z ichiga olgan holda o‘z-o‘zini nazoratni oddiy usullar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tardiy, o‘z-o‘zini nazorat, jismoniy rivojlanish, trenirovka, musobaqa, funktsional holat, kuzatish, tahlil, sub'ektiv, ob'ektiv, antropometrik, psixofizik, tayyorgarlik, baholash, ko‘nikmalar.

Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillaridan biri-bu o‘quvchining salomatligini mustahkamlash muammolarini hal etuvchi vosita faoliyatini tashkil etishning barcha shakllarini sog‘lomlashtirishga yo‘nalishidir. Shuning uchun, mashq paytida o‘zingizga zarar bermaslik uchun yuklamalarga ehtiyot bo‘lish kerak. Jismoniy mashqlar foydali bo‘lishi uchun siz tanangizning holatini kuzatib borishingiz, holatingizni nazorat qilishingiz kerak. Buning uchun o‘z-o‘zini nazorat qilish texnikasini bilishingiz kerak.

O‘z-o‘zini nazorat qilish-bu sog‘lig‘ini, jismoniy rivojlanishini, funktsional holatini, mashg‘ulotlarga chidamliligini, trenirovka va musobaqa yuklamalarini muntazam kuzatib borish. U organizm holatini kuzatish va tahlil qilishni o‘z ichiga oladi.

O‘z-o‘zini nazorat oddiy usullar yordamida amalga oshiriladi:

- sub'ektiv (salomatlik, kayfiyat, charchoq va charchoq hissi, mashq qilish istagi yoki xohlamasligi, ishtahaning va uyquning buzilishi);

- ob'ektiv - antropometrik ko‘rsatkichlar (tana uzunligi va vazni, ko‘krak qafasi atrofi va boshqalar), sport ko‘rsatkichlari, individual mushak guruhlarining kuch ko‘rsatkichlari, yurak urish tezligi va boshqalar).

O‘z-o‘zini boshqarish vazifalari:

1. jismoniy rivojlanish haqidagi bilimlarni kengaytirish;
2. psixofizik tayyorgarlikni baholash ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
3. o‘z-o‘zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishish;
4. jismoniy tarbiya va sport yuklamasini aniqlash maqsadida jismoniy rivojlanganlik va salomatlik darajasini aniqlash [4].

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

O‘z-o‘zini nazorat qilish muntazam ravishda, har mashq paytida amalga oshirilishi kerak. Dars tugagandan so‘ng, o‘quvchida quvnoqlik hissi bo‘lishi kerak, bosh og‘rig‘i, kuchli charchoq, zaiflik bo‘lmasligi kerak. Agar siz langlik, kuchli mushak og‘rig‘i, asabiylashishni his qilsangiz, mashgulotni tugatishingiz kerak.

Shuningdek, uxlashga e‘tibor bering. Bu yaxshi bo‘lishi kerak, ya‘ni siz tezda uxlab qolishingiz va uyqudan keyin yaxshi holatda bo‘lishingiz kerak. Agar yuklama juda og‘ir bo‘lsa, uyqu bezovta bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, mashqdan keyin yaxshi ishtaha bo‘lishi kerak. Bunday holda, dars tugagandan so‘ng, siz bir soat ovqat eyishdan bosh tortishingiz kerak. Vazin ham o‘z-o‘zini nazorat qilishning muhim elementidir. Oddiy vazn ko‘rsatkichini to‘g‘ri aniqlash uchun vazn-bo‘y indeksleri qo‘llaniladi.

Misol: Brok indeksi

- 155 dan 165 sm gacha - balandligi minus 100
- 165 dan 175 sm gacha - balandligi minus 105
- 175 sm dan - balandligi minus 110 [2].

Ortiqcha vazn 10% gacha bo‘lsa, uni tartibga solish jismoniy mashqlar, uglevod iste‘molining kamayishi bilan amalga oshiriladi. Agar vazn 10% dan ortiq bo‘lsa, hayvon yog‘i va uglevodlar miqdorini kamaytirish kerak, un mahsulotlari, kartoshka, shirinliklar ishlatilmasligi kerak. Oziq -ovqatlarni tez -tez iste‘mol qilish yaxshiroq, lekin oz-oz qismlarda. Sabzavotlar va mevalarni xom iste‘mol qilish kerak, chunki bu suvni tanadan olib tashlashga yordam beradi.

O‘z-o‘zini nazorat qilishda yurak urish tezligi (YQS) juda muhim va shu bilan birga o‘lchash oson. Hamma biladiki, puls shugullanganlik darajasini aniq ko‘rsatib beradi. Pulsni o‘lchash juda oddiy. Sekundomerni ishga tushiring va radial, temporal yoki karotid arteriyalarda urish sonini hisoblang. Oddiy yurak urish tezligi erkaklarda 70-75, ayollarda esa 75-80 urish / min. Puls ritmik bo‘lishi kerak, uzilishlar bo‘lmasligi kerak. Puls ritmini baholash uchun 10 soniya vaqt oralig‘idagi urishlar sonini keyingi 10 soniyadagi urishlar soni bilan solishtirish kerak. Ular bir nechta zarbalar bilan farq qilmasligi kerak. Agar bu nisbat bajarilmasa, puls aritmikdir. Yurak urishi va jismoniy faollik o‘rtasida bog‘liqlik mavjud. Bir xil yurak urish tezligiga ega bo‘lgan odamlarning kislorod iste‘moli kam bo‘lganlarga qaraganda yuqori bo‘ladi. Jismoniy zo‘riqish natijasida yurak urish tezligi oshadi. Yuklama qanchalik katta bo‘lsa, puls tez -tez uchraydi. Shu tufayli mushaklar qon bilan ta‘minlanadi. Pulsning tiklanish tezligi bo‘yicha siz yuklanish darajasini aniqlashingiz mumkin. Agar dastlabki yurak urish tezligini tiklash uchun 10 daqiqadan ko‘proq vaqt kerak bo‘lsa, demak yuk juda katta edi. Shugullanuvchi yurakning maksimal tezligiga mos keladigan yuklama bilan sog‘liq

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

uchun maksimal ta'sirni oladi va hech qanday holatda yuklama yurak urish tezligini ruxsat etilgan maksimal darajadan oshib ketmasligi kerak. Har bir yosh uchun maksimal yurak urish tezligini aniqlaydigan maxsus jadvallar mavjud, biroq ma'lum bo'lgan soddalashtirilgan formula ham mavjud:  $220 - \text{yoshi}$  (ya'ni, agar siz 25 yoshda bo'lsangiz, yurak urish tezligingiz ruxsat etilgan maksimal tezligi  $220 - 25 = 195$ ). Submaksimal yurak urish tezligi 75% (kam jismoniy mashqlar va yurak muammolari bo'lganlar uchun) yoki 85% (o'qitilgan va amalda sog'lom odamlar uchun) maksimal hisoblanadi.

Asosiy qoida - testni kunning ayni soatlarida o'tkazish. Bunday testlar tananing holatini aniqlashda va uning haddan tashqari mashg'ulotlari haqida oldindan bilish uchun juda foydali. Agar sizda odatda 8-10 zarba farqi bo'lsa, unda tanangiz yaxshi tiklanadi. Ammo, agar siz bir kun farqni ko'payganini ko'rsangiz, masalan, 20 ga aylangan bo'lsangiz - demak siz tanaga haddan tashqari stress qilyapsiz, u charchagan va unga tiklanish uchun vaqt berish kerak.

Bundan tashqari, tanangizni nazorat qilish uchun siz mashg'ulotdan oldin va keyin qon bosimini o'lchashingiz kerak. Jismoniy faollik boshlanganidan keyin sistolik bosim ko'tariladi, keyin u o'rnatiladi. Yuklamalar tugagandan so'ng, u boshlanishidan ham pastroq bo'lishi mumkin. Yengil mashqlar bilan diastolik bosim o'zgarmaydi. Yuqori qon bosimining belgilari - bosh og'rig'i, quloq shang'illashi, ko'ngil aynish. Bunday hollarda siz darsni to'xtatishingiz kerak.

Jismoniy faollik ko'proq kislorod iste'molini talab qiladi, shuning uchun nafas olish tizimining ishi o'z-o'zini nazorat qilishda e'tibor berish kerak bo'lgan muhim elementdir. Jismoniy faollik paytida nafas olish tezligi oshadi, nafas olayotgan va chiqariladigan havo miqdori oshadi. Nafas olish tezligiga qarab, yuk hajmi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin. Oddiy holatda, kattalar 1 daqiqada 16-18 ta nafas olish kurslarini o'tkazadilar.

O'z-o'zini nazorat qilishning eng yaxshi shakli-bu jurnal. Jurnal shakli sizning xohishingizga bog'liq va har xil bo'lishi mumkin. O'quv yuklarining hajmi va intensivligini, baholash va musobaqalar natijalarini, shuningdek sizning sub'ektiv va ob'ektivini yozib olish tavsiya etiladi.

Kundalikni yuritib, siz tanangizga turli yuklarning ta'sirini baholashingiz mumkin, bu sizning tayyorgarlik darajangizni tushunishga yordam beradi. Kundalikda, shuningdek, sizning tanangiz stressga qanday tayyorlanishini va tayyorgarligini kuzatib borishingiz mumkin. Jismoniy tarbiya jamiyat hayotida, ta'limda muhim rol o'ynaydi va mashg'ulotlarga jalb qilinganlarning sog'lig'ini kerakli darajada saqlashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida stress darajasi individualdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

Odamlarning tayyorgarligi har xil, shuning uchun odam oddiy harakatlar yordamida o'z tanasini va uning jismoniy faoliyatga javobini mustaqil boshqarishi mumkin. Boshqa narsalar qatorida, bu o'quv jarayoniga jalb etishga yordam beradi. O'z-o'zini nazorat qilish shifokor ko'rigining o'rnini bosa olmaydi, lekin bu jismoniy zo'riqishdan keyin noxush oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа уйи. 2005. 168 б.
2. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой кизи. 2022. “Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок”. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3 (12), 15-18. <https://cajlp.centralasianstudies.org/index.php/>
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
6. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
7. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
8. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.