

SPORT MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA JISMONIY YUKLAMALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT QILISH



Axmadjonova Mohinur Iqboljon qizi

Qo'qon universiteti

Jahon tillari kafedrasi o'qituvchisi

Email id: mohinuraxmadjonova@gmail.com

Mo'ydinov Iqboljon Abduxamidovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Sport va harakatli o'yinlar kafedrasi dotsent

Email id: iqbolmuydinov@gmail.com

Anotatsiya 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.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлены концепции самоконтроля во время физической активности, которыми сегодня пользуются молодые люди, то есть здоровье, физическое развитие, функциональный состояние, тренировка, выносливость и регулярный мониторинг физических нагрузок. Оно предоставляет простые методы самоконтроля, включая наблюдение и анализ состояния организма.

Ключевые слова: физическая подготовка, самоконтроль, физическое развитие, тренировка, соревнование, функциональный, наблюдение, анализ, субъективный, объективный, антропометрический, психофизический, подготовка, оценка, адаптация.

Annotation This article introduces the concepts of self-control during physical activity given to young people today, i.e. health, physical development, functional status, endurance training and regular monitoring of exercise loads. It provides simple methods of self-monitoring, including observation and analysis of the state of the organism.

Keywords: physical fitness, self-control, physical development, training, competition, functional status, observation, analysis, subjective, objective, anthropometric, psychophysical, preparation, assessment, co. nicknames.

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.

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, mashg'ulotni 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 indekslari 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.

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 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.

O'z-o'zini nazorat qilishning boshqa usullari ham mavjud. O'rtostatik test (yotish va turish paytida yurak urish tezligi o'rtasidagi farq tananing holati o'zgarganda yurak -qon tomir tizimining yuklamaga bo'lgan reaksiyasini baholash uchun ishlatiladi, bu esa tartibga solish mexanizmlarining funktsional holatini baholashga imkon beradi organizmning yaroqliligi haqidagi fikr): 5 daqiqa chalqancha yotish kerak, keyin pulsni

moyil holatda 1 daqiqada sanash kerak, keyin bir daqiqa turib turib dam olish va pulsni hisoblash kerak. 1 daqiqada tik turgan holatda. 0 dan 12 martagacha bo'lgan farq yaxshi jismoniy tayyorgarlikni ko'rsatadi. Sog'lom shugullanmagan odamda farq 13-18 martani tashkil qiladi. 18-25 zarba o'rtasidagi farq jismoniy tayyorgarlikning etishmasligidan dalolat beradi. 25 dan ortiq zarba farqi ortiqcha ish yoki kasallikdan dalolat beradi, bunday hollarda siz shifokor bilan maslahatlashingiz kerak. Ortostatik test eng yaxshisi ertalab mashqdan oldin yoki kunning boshqa vaqtida ovqatdan oldin o'tkaziladi.

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.

Nafas olish testi tananing kislorod bilan ta'minlanishini aniqlash uchun ishlatiladi. Bu shuningdek, odamning umumiy jismoniy tayyorgarligini tavsiflaydi. U ikkita versiyada amalga oshiriladi: nafas olayotganda nafasni ushlab turish (Shtange testi) va nafas chiqarayotganda nafasni ushlab turish (Gencha testi). Kechiktirish vaqtining davomiyligi bilan baholanadi

Stange testi quyidagicha amalga oshiriladi. Nafas olish to'liq nafas olish yo'li bilan amalga oshiriladi, bu 3 marta to'liq nafas olish chuqurligining 3/4 qismida amalga oshiriladi. Buruningizga qisqich qo'yishingiz mumkin, yoki barmoqlaringiz bilan burunni chimchilashingiz mumkin. Kechikish vaqti sekundomer yordamida qayd qilinadi. Nafas olish davomiyligiga qarab, namuna quyidagicha baholanadi

- 39 soniyadan kam - qoniqarsiz;

- 40-49 sek - qoniqarli;
- 50 soniyadan ko'proq - yaxshi.

Gencha testi quyidagicha amalga oshiriladi. Nafas to'liq chiqarilgan holda ushlab turiladi, bu 3 nafasdan keyin to'liq nafas olish chuqurligining 3/4 qismida amalga oshiriladi. Buruningizga qisqich qo'yishingiz mumkin, yoki barmoqlaringiz bilan burunni chimchilashingiz mumkin. Kechikish vaqti sekundomer yordamida qayd qilinadi. Nafas olish davomiyligiga qarab, namuna quyidagicha baholanadi:

- 34 soniyadan kam - qoniqarsiz;
- 35-39 sek - qoniqarli;
- 40 soniyadan ko'proq - yaxshi.

Qancha ko'p tayyorgarlik ko'rsangiz, nafasingizni shuncha ushlab tura olasiz. Haddan tashqari ish holatida nafasni ushlab turish qobiliyati pasayadi .

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. 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.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Akramjonovich, Yakubjonov Ikrom. "1, Umarov Abdusamat Abdumalikovich 2, Umarova Zulxumor Urinboyevna 3, Mo'ydinov Iqbol Abduxamidovich 4, Azizov Muxammad Azamovich 5, Aminov Botir Umidovich 6, et al." Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It." Journal of Positive School Psychology 6 (2022): 2183-2189.

2. Abduhamidovich, Muydinov Iqbol, Muydinov Shuhrat Mansurovich, and Akhmedov Umid Usmonovich. "Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12.4 (2022): 166-167.

3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Muidinov Ikboljon Abdukhamidovich. "The effect of physical exercises on the mental abilities of students." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 18.1 (2023): 15-19.

4. Akramjonovich, Yakubjonov Ikrom, Azizov Mukhammadjon Azamovich, and Muydinov Iqboljon Abdukhamidovich. "The benefits of table tennis on the development of the child's body." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 5-8.

5. Муйдинов, Икболжон Абдухамидович, Тулқин Тохирович Хамрақулов, and Ферузахон Исмоиловна Якубжоновна. "СПОРТИВНОЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 1. No. 3. 2022.

6. Якубжонов, Икром Акрамжонович, Икболжон Абдухамидович Муйдинов, and Тулқин Тохирович Хамрақулов. "Эффективные системы развития в физической воспитании и спорте." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 1. No. 3. 2022.

7. Akramjonovich, Y. I., Abdumalikovich, U. A., Urinboyevna, U. Z., Abduxamidovich, M. Y. I., Azamovich, A. M., & Umidovich, A. B. (2022). Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It. Journal of Positive School Psychology, 6(10), 2183-2189.

8. Abdukhamidovich, Muydinov Ikboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 128-134.

9. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." Open Access Repository 9.9 (2023): 130-136.

10. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." Open Access Repository 9.9 (2023): 109-114.

11. Khabibulloevich, Boltaboev Khamidullo, and Sheraliyeva Sahobat Adhamovna. "Technical and Tactical Training is the Basis of Wrestlers' Skill." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 40-45.

12. Khabibulloevich, Boltaboev Khamidullo, and Sheraliyeva Sahobat Adhamovna. "Higher Educational Mass Definition of Technical and Tactical Actions in Competitive Activities of Girls Wrestlers." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 46-51.

13. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

14. Khatamov, Zafarjon Nazirjonovich. "Special physical of students of higher education preparation." *Educational Research in Universal Sciences* 1.3 (2022): 151-157.

15. .SH, Yuldasheva FU Imamova AO Khobiljonova. "The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people." (2022).

16. Akramovich, Alikulov Akmal, and Xatamov Zafar Nazirjonovich. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." *Academicia: an international multidisciplinary research journal* 11.2 (2021): 885-

17. Хатамов, Зафаржон Назиржонович. "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"*. Vol. 1. No. 2. 2022.

18. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 11.10 (2021): 477-480.