

A GENERAL DESCRIPTION OF THE LOAD ON
THE PREPARATION OF THE ATHLETES

SPORTCHINI TAYYORLASHDA
YUKLAMAGA UMUMIY
TAVSIF

PLAN

- ▶ 1. A general description of the load on the preparation of the athletes
 - ▶ (SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA YUKLAMAGA UMUMIY TAVSIF).
- 2. Proparation of the general and special praparedness.
(UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIKNING NISBATI).
- 3. Features of dynamic loads.
(YUKLAMALAR DINAMIKASINING XUSUSIYATLARI).
- 4. Classifacation and intensity of loads.
 - ▶ (YUKLAMALAR KLASSIFIKATSIYASI VA SHIDDATI).

LOAD (YUKLAMA) -bu jismoniy mashqlarni sportchi organizmiga va funksional tizimlariga faol ta'siri orqali mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida amalga oshiriladigan jarayon.

COMPETITION LOADS (MUSOBAQA YUKLAMASI)-bu musobaqa faoliyatini bajarish bilan bogliq bo'lgan maksimal shiddatli faoliyat.

TRAINING LOADS (MASHG'ULOT YUKLAMASI)-bu mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan muskullar ishining funksiyasini, chiniqish potensialini ta'minlaydigan jarayon.

According to their characteristics loads applied in sport are divided into the following :

Sportda qo'llaniladigan yuklamalar o'z harekteriga ko'ra:

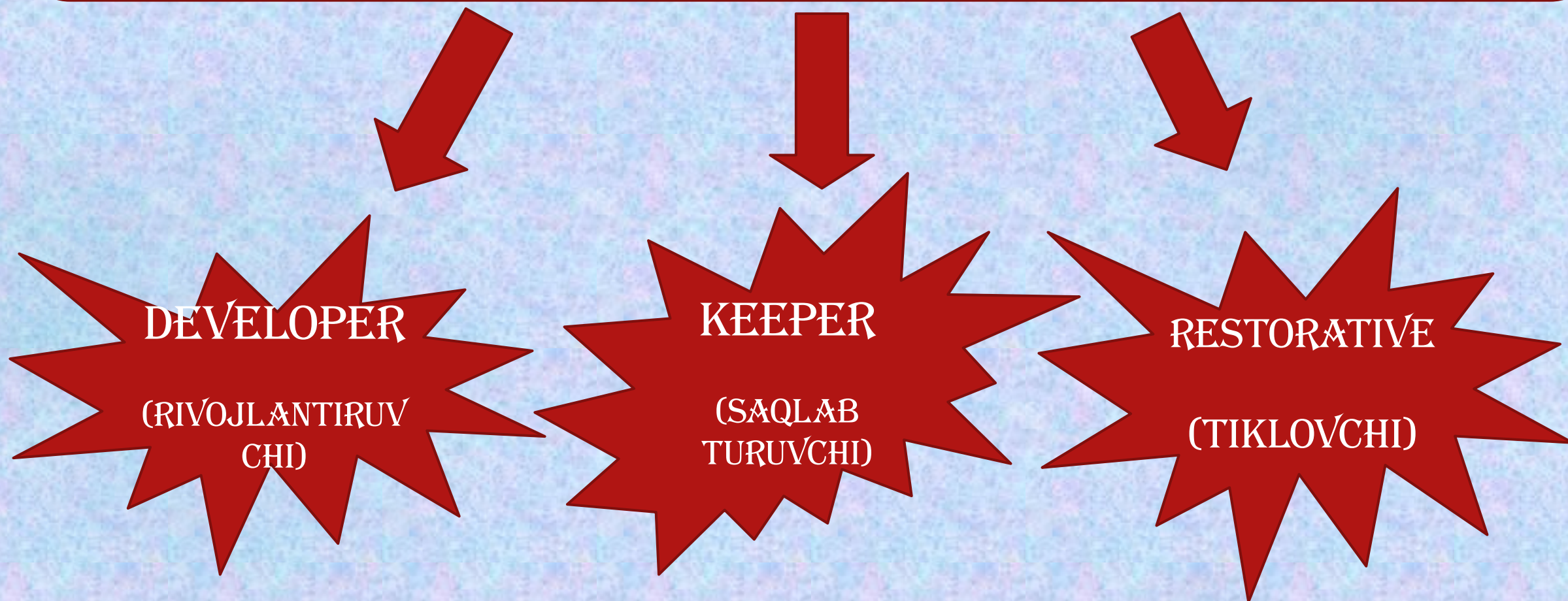
- | | |
|------------------------|--------------------------|
| -Training loads. | -mashg'ulot yuklamalari, |
| -Specialired loads. | - ixtisoslashgan, |
| -Un specialired loads. | -ixtisoslashmagan, |
| -Competition loads. | -musobaqa yuklamalariga; |

According to their size loads are divided into the following:

Kattaligi bo'yicha:

- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| -Little. | kichik, |
| -Medium | o'rtacha, |
| -Perceptible | sezilarli(chegaraviy qiymatga yaqin), |
| -Big | katta(chegaraviy), |

According to the size effect to the athletes' organicm loads are divided into 3 groups:
Yuklamalar sportchi organizmiga ta'sir kattaligiga ko'ra 3 xil bo'ladi.



- ▶ **RIVOJLANTIRUVCHI** yuklamalarga katta va sezilarli darajadagi yuklamalar kiradi. Bu yuklamalar sportchi organizmiga tasir doirasi bo'yicha eng katta tasir etadi va sportchi formaga kirishi va uni uzoq vaqt saqlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Organizmga integral ta'siri bo'yicha 100 va 80% ifodalanadi. Tiklanish davri 48-96 va 24-48 soatdan iborat.
- ▶ **SAQLAB TURUVCHI** (stabillashtiruvchii) yuklamalar ta'siri bo'yicha 50-60% ifodalanadi. Tiklanish davri 12-24 soatgacha. Bu yuklamalar asosan sportchi organizmining avvaldan erishgan tayyorgarlik natijalarini yuksak natijalarga erishishgacha bo'lgan yo'lda xizmat qiladigan o'rtacha ta'sir etuvchi yuklamalardan iborat bo'ladi.
- ▶ **TIKLOVCHI** yuklamalarga sportchi organizmiga katta yuklamalarga nisbatan olinganda 25-30% darajada ta'sir ko'rsatadigan hamda tiklanish uchun 6 soatdan ko'p bo'lmagan vaqt talab qiladigan kichik yuklamalar kiradi.

▶ Training loads are defined by the following indicators:

- ▶ Mashg'ulot yuklamalari quyidagi ko'rsatkichlar bn aniqlanadi:
- ▶ --By characteristics of the exercises mashqlarning harakteri;
- ▶ --By the intensiveness of performing ularni bajarish davomida ishlash intensivligi;
- ▶ --Work volume ishning hajmi(davomiyligi);
- ▶ --Continuation of relaxing intervals of some training :
- ▶ ayrim mashqlar o'rtasidagi dam olish intervallarining davomligi :

By characteristics of the exercises
MASHQLAR HARAKTERI

GLOBALL(
GLOBAL)

REGIONAL
(REGIONAL)

LOCAL
(LOKAL)

WORK VOLUME (ISH HAJMI). Sport mashg'ulotsi jarayonida turli davomiylikdagi - bir necha sekunddan to 2 - 3 soatgacha bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Bu har bir aniq holda sport turi xususiyatlari, ayrim mashqlar yoki ularning kompleksi hal etadigan vazifalar bilan aniqlanadi.

Alaktat anaerob imkoniyatlarni oshirish uchun chegaraviy shiddatidagi qisqa muddatli (5 -10 s.) yuklamalar eng maqbul hisoblanadi. Sezilarli darajadagi (2-5 minutgacha) pauzalar tiklanishni ta'minlash imkoniyatini beradi. Yuklamani bajarish vaqtida alaktat anaerob manbalarni to'liq sarflashga, demakki ularning zahirasini ortishiga maksimal intensivlikdagi 60 - 90 sekund davomida bajariladigan ish, ya'ni glikoliz jarayonini takomillashtirish uchun yuqori samarali hisoblangan ishlash olib keladi.

LOAD INTENSITY (YUKLAMA SHIDDATI)

mashg'ulot mashqlarini sportchi organizmiga ta'siri kattaligini va yo'nalishini sezilarli darajada aniqlab beradigan jarayon. Ish shiddatini o'zgartira borib yoki bu energiya ta'minotchilarini ustivor safarbar etilishiga, funksional tizimlar faoliyatini turli me'yorda intensivlashtirishga, sport texnikasining asosiy parametrlarini shakllantirishga faol ta'sir ko'rsatishga erishish mumkin.

Yuklama shiddati (harakatlarning tempi, ulami bajarish tezligi va quvvati, mashg'ulot bo'laklarini va masofalarini o'tish vaqti, vaqt birligi davomida mashqlarni bajarish zichligi, kuch sifatlarini tarbiyalash jarayonida yengib o'tiladigan qo'shimcha og'irliklar kattaligi va boshqalar) va ish hajmining (soatlarda, kilometrlarda, mashg'ulot mashg'ulotlari, musobaqa startlari, o'yinlar, bellashuvlar, kombinatsiyalar, elementlar, sakrashlar va boshqalar sonida ifodalangan) nisbati sportchining mahorati darajasiga (toifasiga), tayyorlanganligi darajasiga va funktsional holatiga, uning individual xususiyatlariga, harakatlanish va vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'siri harakteriga bog'liq holda o'zgarib turadi.

WORK INTENSITY (ISH SHIDDATI) mashqni bajarish davomida rivojlantiriladigan quvvat, siklik harakterdagi sport turlarida harakatlanish tezligi, sport o'yinlarida, yakkakurashlardagi bellashuv va janglarda taktik — texnik harakatlarni qanchalik to'liq amalga oshirilishi bilan chambarchas bog'liq.

Har xil sport turlarida quyidagi bog'liqlik - vaqt birligi davomida bajarilgan harakatlar hajmini yoki harakatlanish tezligini ortishi, odatda, ushbu harakatlarni bajarishda asosiy yuklama tushadigan energetik tizimlarga qo'yiladigan talablarning noproporsional ortib borishi bilan bog'liqligi namoyon bo'ladi.

Relaxing intervals during the training are carried out in
3 versions

DAM OLISH INTERVALLARI SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA 3
XIL TARTIBDA AMALGA OSHIRILADI

Full
(average)

TO'LIQ
(ORDINAR)O'RTACHA

Efforting
(incouplete)

KUCHLANISHLI(TO'LIQS
IZ)

Minimal
(MINIMAKS)

Relaxing after having done one training exercise is in two versions:

Bitta jismoniy mashq bajargandan so'ng beriladigan dam olish 2 xil bo'ladi



ACTIVE

FAOL

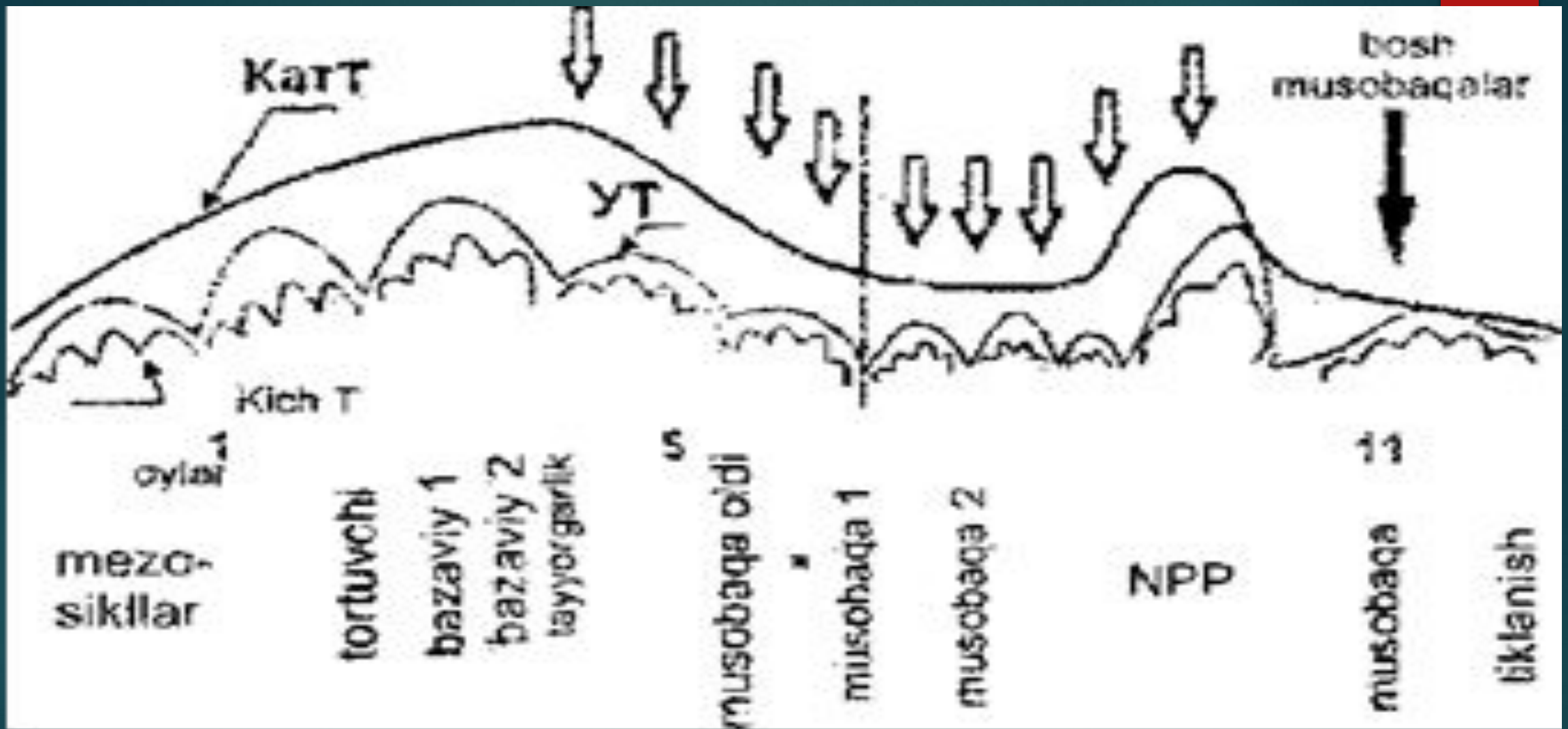
PASSIVE

SUST

- ▶ Sport amaliyotida sportchini tayyorlashda UMUMIY va MAXSUS tayyorgarlik nisbati juda katta ahamiyatga ega.
- ▶
- ▶ Umumiy tayyorgarlik orqali sportchini barcha funksional imkoniyatlari, jismoniy sifatлари, ko'nikma va malakalari fondi va boshqa ko'pgina tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan xususiyatlari majmui optimal (eng qulay, eng yaxshi) nisbatda rivojlanadi va ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlarida takomillashib boradi. Umumiy tayyorgarlik butun yillik mashg'ulot sikli davomida amalga oshirilishi kerak lekin keyingi yillarda umumiy tayyorgarlik o'rnini maxsus tayyorgarlik egallamoqda bu noto'g'ri albatta chunki umumiy tayyorgarlik orqali maxsus tayyorgarlikga zamin yaratiladi.
- ▶ Maxsus tayyorgarlik tanlangan sport turida yutuqlarni bevosita aniqlaydigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish darajasi, funksional tizimlar va organlarning imkoniyatlarini g'alaba sari yetaklaydigan jarayon bb mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Maxsus tayyorgarlik orqali umumiy tayyorgarlikda erisha olmaydigan natijalarga erishish mumkin albatta tinimsiz mehnat va ratsional tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan soʻz sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon etmazzmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashgʻulotdan olib tashlab boʻlmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bogʻliq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida koʻrsatib oʻtilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo boʻlgan shart-sharoitlarga bogʻliq boʻladi.

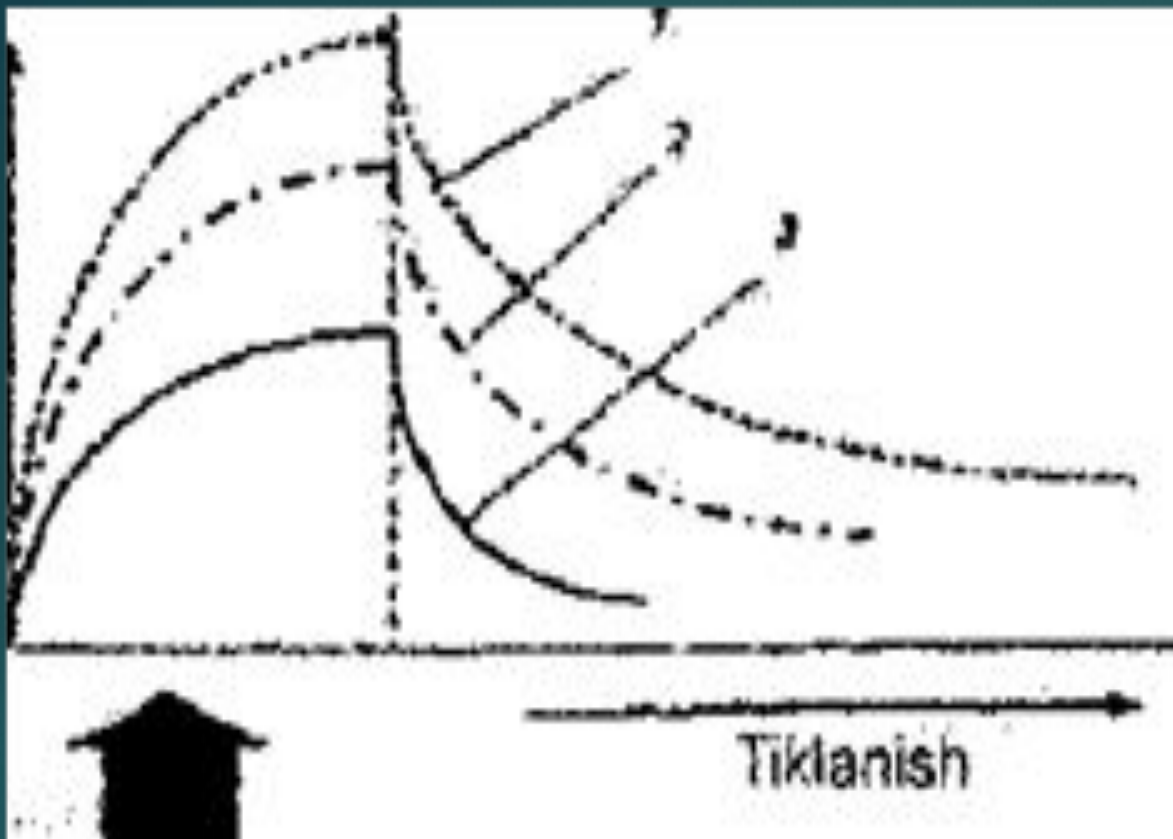
Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiraver-maydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka etarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkab-lashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendentsiyalari aniqlab chiqilgan.



Yuklamalar hajmi dinamikasining to'liqlarini shartli sxemasi.

YUKLAMALAR KLASSIFIKATSIYASI VA SHIDDATINING BA'ZI SOHALARI

Shiddat zonalari	Ustivor energiya ta'minoti (substratlar)	Aerob va anaerob energiya ta'minotining nisbati, %	Kislorod istemoli, MKJga nisbatan %	Chegara viy hara katlanish tezligi yoki ish quvvati	Ishlash vaqti da YuUCh	Ishlash vaqtida laktat kontsentratsiyasi, mmol/l	Mushak to'qimalarini jaib etilishi	Samarali ish lash vaqti
1. Aerob tiklanuvchi	Yog'lar (50 % va undan ortiq), glikogen, qon glyukozasi	100:0	40-70	Aerob Chegarasi	140*10	2-2,5	MMV	Trenrovka vazifalar dan kelib chiqqan holda
2. Anaerob rivojlantiruvchi	Glikogen, yog'lar, qon glyukozasi	95: 5	60-90	Anaerob chegarasi	170±10	2,5-4 (4,5 gacha)	MMV, BMV	3- 4 soatgacha
3. Aerob – anaerob aralash (a, b)**	Glikogen, yog'lar, qon glyukozasi	90 : 10 85 : 15	80-90 85-100	MKJga mos holda	180±10	4-6,5 6,5-10	MMV, BMV _a MMV, MV _a BMV ₆	0,5 - 2 soat 10- 30 min
4. Anaerob glikolitik (a, b)	Glikogen	70:30 40:60 20: 80	95-10 85-95 75-90	-	180±10	4-6,5 6.5-10	MMV, BMV _a BMV ₆	5-10 min* 2-5 min* 2min. gacha*
5. Anaerob laktat	Kreatin -fosfat, ATF, glikogen	5:95	Minimal	Maksimal	Formatsiz	formatsiz	MMV, BMV _s	10-15 s.gacha*



- 1 - II razryadli sportchi;
- 2 — 1-razyadli sportchi;
- 3 - sport ustalari

HAJMI VA SHIDDATI BIR XIL BO'LGAN ISHGA TURLI KVALIFIKATSIYALI (TOIFALI) SPORTCHILAR ORGANIZMINI REAKSIYASI:

▶ DO YOU HAVE ANY
QUESTIONS?





▶ THANK YOU VERY
MUCH!