

SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHIDA OG'IR ATLETIKACHILARNI MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMAL NISBATLARI

p.f.b.f.d. (PhD) professor

H.B.XAKIMOV

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahar. O'zbekiston

E-mail: hakimovhamro1@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport mashg'ulotlarida yuklamalarning sportchi organizmiga ta'siri, yuklama turlari, hajmi, shiddati hamda ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilindi. Shuningdek, og'ir atletikachilar tayyorgarligida yuklamalarni rejalashtirish, tiklanish jarayonlari, superkompensatsiya holati hamda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining samaradorligi yoritib berildi. Tadqiqot davomida mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari qiyosiy o'rganilib, sport takomillashuvi bosqichida yuklamalarni optimal taqsimlash sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligi asoslab berildi.*

Kalit so'zlar: *mashg'ulot yuklamasi, og'ir atletika, jismoniy tayyorgarlik, maxsus kuch tayyorgarligi, tiklanish jarayoni, superkompensatsiya, yuklama hajmi, yuklama shiddati, chidamlilik, tezkor-kuch sifati, sport takomillashuvi, jismoniy mashqlar, sportchi organizmi.*

OPTIMAL RATIO OF TRAINING LOADS OF WEIGHTLIFTERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Annotation. *This article scientifically and theoretically analyzes the effect of loads on the athlete's body during sports training, types, volume, intensity of loads, and their significance in the development of physical qualities. Also, the planning of loads in the training of weightlifters, recovery processes, the state of supercompensation, and the effectiveness of general and special physical training tools were highlighted. During the study, the scientific views of local and foreign scientists were comparatively studied, and it was substantiated that the optimal distribution of loads at the stage of sports improvement is an important factor in improving sports results.*

Keywords: *training load, weightlifting, physical training, special strength training, recovery process, supercompensation, load volume, load intensity, endurance, speed-strength quality, sports improvement, physical exercises, athlete's body.*

ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. *В данной статье научно и теоретически анализируется влияние нагрузок на организм спортсмена во время спортивной подготовки, виды, объем, интенсивность нагрузок и их значение в развитии физических качеств. Также*

освещены вопросы планирования нагрузок в тренировках тяжелоатлетов, восстановительные процессы, состояние суперкомпенсации и эффективность обще- и специализированных средств физической подготовки. В ходе исследования сравнительно изучены научные взгляды отечественных и зарубежных ученых, и обосновано, что оптимальное распределение нагрузок на этапе спортивного совершенствования является важным фактором улучшения спортивных результатов.

Ключевые слова: *тренировочная нагрузка, тяжелая атлетика, физическая подготовка, специальная силовая подготовка, восстановительный процесс, суперкомпенсация, объем нагрузки, интенсивность нагрузки, выносливость, скоростно-силовые качества, спортивное совершенствование, физические упражнения, организм спортсмена.*

KIRISH

Muntazam mashg'ulotlarda qo'llaniladigan yuklamalar tana vaznini optimal darajada ushlab turishi yaxshi ma'lum. Ayni paytda kuchga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar, bir tomondan yog' komponentni kamaytirishga olib kelsa, ikkinchi tomondan yog'siz komponentlarning ko'payishiga sabab bo'ladi, tana vazni esa o'zgarmasligi mumkin.

L.M.Matveyev mashg'ulot yuklamasiga quyidagi ta'rif bergan:

Mashg'ulot yuklamasi atletning organizmini tinch holatidan mashg'ulot mashqlari orqali faol funksional holatiga o'tishi tushuniladi.

V.N.Platonovning ta'rifiga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi harakati bo'yicha mashg'ulot va musobaqa, maxsus va nomaxsus, yuklamaning miqdori bo'yicha kichik, o'rta va katta, yuklamaning yo'nalishi bo'yicha ayrim harakat qobiliyatlarini rivojlantiruvchi (tezkorlik, kuch, chidamkorlik va h.z) nazarda tutilgan.

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funksional tayyorgarligi bilan bog'liq. Tananing jismoniy harakatchanligi ma'lum miqdorda kuch sarflanishini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va organizmning tiklanishga zarurat sezadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bir qator mualliflarning fikricha umumiy tayyorgarlik mashqlari o'quv-mashg'ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jadal biologik rivojlanish (16–18

yosh) davrida, ayniqsa jinsiy yetilish davrida (16–18 yosh) UJT mashqlari organizmning hamma funksional tizimlari hamda jismoniy sifatlar: tezkor–kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni yanada faolroq rivojlantirishga yordam beradigan beqiyos vosita bo'lib xizmat qiladi. Yana shu narsa muhimki, bir vaqtning o'zida pay–bog'lam apparatini ancha katta yoshda maksimal yuklamalarga tayyorlaydi (M.Ya.Nabatnikova; L.S.Dvorkin; A.S.Medvedev).

L.P.Matveyevning ta'kidlashicha, jismoniy tarbiyaning vosita va uslublarini tavsiflovchi tushunchalardan biri yuklamadir. Ushbu tushuncha mashq, ish va h.k. tushunchalar bilan qisman o'xshash, lekin ular bilan bir xil emas. U asosan mashqlarni organizmga ko'rsatayotgan, talablar o'lchami, ular qanchalik katta va qay darajada shug'ullanuvchining qo'lidan kelishini (shunga qarab eng katta, katta, o'rtacha, kichik va h.k. yuklama darajasini ajratadi) tavsiflaydi. Turli xil mashqlarni bajarish bilan bog'liq yuklama haqida umumiy tasavvurni shakllantirganda ularning shakli va mazmunini alohida xususiyatlarini e'tiborsiz qoldirib, faqat mashqlarni organizmga ko'rsatayotgan talablar darajasini baholashni e'tiborga oladi.

Mashg'ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensatsiya) ta'minlaydi.

Yuklamalar quyidagicha farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi.

Maxsus kuch tayyorgarligi vositalari har doim mutaxassislar diqqat markazida bo'lib kelgan. Ular turli-tuman bo'lishiga qaramasdan, Yu.V.Veroxshanskiy maxsus kuch tayyorgarligi vositalari doirasi ancha chegaralangan, deb hisoblaydi. Uningcha, aslida yangi boshlovchi va malakali sportchilar bir xil vositalarni qo'llaydilar, farqi faqat hajmda va ularni bajarish shiddatidadir. Muallifning fikricha, bu birinchidan, mashg'ulotlarning bir xilda o'tishiga olib keladi, ikkinchidan esa organizm odatiy bo'lib qolgan qo'zg'atuvchiga moslashib qoladi va sportchi ko'zlagan qayta o'zgarishlar bilan javob bera olmaydi.

L.Ye.Lyubomirskiy (1989) eksperimental tadqiqotlarni umumlashtirib bolalar va o'smirlarning harakat faoliyatiga o'rgatish darajasini baholash va jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish bo'yicha qator shartlarni ajratadi:

1. Yuklamani shunday jadallikda berish kerakki, toki maktab o'quvchisi charchoqni his qilsin.

2. Jadalligi bilan asab markazlarining qo'zg'alishi, mushak guruhlarining ishini boshqarishni tashkil etishga qodir yuklamalarni qo'llash lozim.

I.V.Muravov (1984) chidamlilik rivojlanishi bilan bog'liq jismoniy yuklamalar qon aylanish organlari kasalliklarining rivojlanishi havfini ancha kamaytiradi. Semizlikda tana vaznini me'yorlashtirish uchun muntazam, uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalardan (1-1,5 soat davomida sekin yugurish, suzish, chang'ida yurish, velosiped haydash) foydalanish kerak.

Jismoniy tarbiya va sportda yuklamaga jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri sifatida qaraladi. Parametrlari (mashqlarning kattaligi, yo'nalishi, tuzilishi)ga binoan jismoniy yuklama organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi:

- rivojlantiruvchi yuklama, harakat sifatlari va jismoniy ish qobiliyati darajasini o'stirish;

- qo'llab-quvvatlovchi yuklama, ish qobiliyatini muayyan darajada ushlab turish;

- reabilitasion yuklama, charchoqdan so'ng ish qobiliyatini tiklash;

- ta'lim beruvchi yuklama, harakat bilim va ko'nikmalarini egallash.

Sport mashg'ulotlarining yuklamasi deganda sportchining harakat faolligi bilan bog'liq va uning organizmiga ta'siri kattaligi bilan aniqlanadigan jismoniy va asab mashqlari tushuniladi (L.P.Matveyev, 1962; V.S.Keller, 1968; P.Kunat, 1972 va boshqalar).

So'nggi yillarda yuklamaning ruhiy tarkibiga katta e'tibor qaratilmoqda (L.V.Saychuk, V.S.Keller, 1966; F.Genov, 1968; P.Kunat, 1972) V.S.Keller va L.V.Saychuk (1969) tomondan qilichbozlarning maxsus mashqlarini ruhiy ta'siri

darajasi bo'yicha taqsimlash imkonini beruvchi namunaviy baholash shkalasi ishlab chiqildi.

A.N.Vorobyevning ta'kidlashicha sport mashg'ulotining asosiy masalalaridan biri – bu sportchi organizmining konkret holatiga qarab yuklamani tanlashdir. Sportchining holati uning jismoniy sifatlarini rivojlanishi darajasini inobatga olgan holda murabbiy va sportchi shunday mashg'ulot yuklamasi va mashqlarni tanlab olishlari kerakki, ular sport natijalarini o'sishida yuqori samara berishi lozim [26; 104-108-b.].

Yana shuni ta'kidlaydiki, mashg'ulot yuklamalarini baholashda turli xil mezonlar qo'llaniladi. Yuklama hajmi, zichligi, maksimal va submaksimal og'irliklarini ko'tarish, shtanga ko'tarishlar soni va tempi, turli mashqlar soni va ketma-ketligi, mushak faoliyatining tartibi, urinishlar orasidagi dam olishlar shular sarasiga kiritilgan.

A.N.Vorobyevning ta'kidlashicha haftalik sikllarda yuklamalar hajmi. Yuklamani rejalashtirishda murabbiy va sportchining asosiy vazifasi muhim hisoblanadigan haftalik siklda yuklamani oqilona rejalashtirishdir deya ta'kidlagan. Oylik mashg'ulot siklida yuklamani taqsimlashda yo'l qo'yilgan xatolarni alohida haftalik sikllarda qo'yilgan xatolarga qaraganda sport natijalarini o'sishida katta ta'sir ko'rsatmasligini ta'kidlab o'tgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Hozirgi zamon o'smirlar sportining ilg'or nazariyasi va amaliyoti sportchilar tayyorgarligida yoshi hamda jinsi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari, emosional holat, shuningdek, moddiy bazani hisobga olish zarur ekanligini ishonchli isbotlab beradi.

Har qanday yangi taklif etilayotgan sport tayyorgarligi usuliyatining ilmiyligi va oddiy to'g'riligi nafaqat malaka talablarining bajarilish tezligi bilan, balki ushbu shug'ullanuvchilar kontingentining yoshiga mosligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, asosiy jismoniy sifatlar orasida og'ir atletika uchun kuch eng muhim amaliy ahamiyatga ega. Bunda kuch mushaklarni zo'riqtirish yo'li orqali tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati sifatida

belgilanadi. Bundan tashqari, ushbu jismoniy sifatning rivojlanishi yoshga muhim darajada bog'liq hisoblanadi.

Shu sababli kuch sport faoliyatining yetakchi elementi hisoblangan sport turlarida sportchining ob'yektiv imkoniyatlari asosida, ya'ni ularning biologik yetilish darajasi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishga juda katta ahamiyat qaratiladi. Shu bilan birga «mashg'ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash talab etiladi.

Sport amaliyotida qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

1-jadval

Sport takomillashuvi bosqichida og'ir atletikachilarga yuklamalarni taqsimlanishi

Yuklamalar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarinitezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish

Sezilarli	Yashirin(kompensatsiyalan gan) charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha baja-rilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Izoh 1.: R.M.Matkarimovning tadqiqot ishlaridan namuna.

L.S.Dvorkin, A.N.Vorobyev. R.S.Salamov, R.M.Matkarimovning ilmiy tadqiqotlarida yuklamalarga quyidagicha ta'rif berilgan. Jumladan:

- yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan;

- yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.;

- yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi;

- yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (YUQS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko'rsatkichlar);

- yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashq yuklarining maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi;

- mashq yuklamaning kattaligi - uning shiddati va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

- yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko'payishi ma'lum bir darajaga yetgunga qadar davom etishi mumkin, bundan keyin shiddatni o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha bo'lishi ham mumkin.

Hajm-yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori hisoblanadi.

Shiddatli - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining kattaligiga bog'liqdir.

Yuklama sportchi tanasiga ta'sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va bajarish sur'atiga) tanadagi vegetativ (o'pkaning tiriklik sig'imi) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashtiruvchi murakkabligiga ham bog'liqdir. Amaliyotda yuklamaning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Og'ir atletika sportida – yuklamalar og'ir atletikachi tomonidan mashg'ulot jarayonida turli xil kattalikdagi yuklamalarni va vositalarni muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko'ra shiddat guruhlarga bo'linadi.

Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish oralig'i mashq tarkibiga putur yetkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki yetarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuklama va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-yuklamalaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib namoyon bo'lishi mumkin. Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek, muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezkor-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulot tiklanish vositalardan

keyin tezroq tiklanadi. Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. Yuqori sport takomillashuv bosqichidagi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq ifodalanadi. Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'ymoqda va birinchi navbatda mashq yuklamasining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi.

Yuklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tatbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiqlashtirib, ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Jismoniy mashqlar talabaning nafas olish organlariga va ruhiy holatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar muntazam xarakatlantirib turilmasa insonning markaziy asab tizimi ijobiy zaryadlardan mahrum bo'ladi.

Jismoniy mashqlar talabaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir etadi, bu esa, o'z navbatida, ta'lim-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish jarayoni samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining qabul qiluvchi davri talabalik yoshida yakunlanadi. Talaba yoshlar bu davrda o'qish, o'rganish, ijtimoiy-siyosiy faoliyat yuritish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'ladilar.

Jismoniy mashqlar inson organlari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi.

Aynan shuning uchun jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustahkamlash uchun muhim vosita komil insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos

hisoblanadi, o'qish, fan bilan shug'ullanish va kasb egallashga bevosita yordam beradi.

Jismoniy mashqlar zahirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakka kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi.

Mazkur bo'limda soha bo'yicha bir qator olimlarning mashg'ulot yuklamalari yuzasidan olib borgan ilmiy tadqiqotlari va tavsiyalari qiyosiy tahlil qilindi. Tahlillar natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, aynan sport takomillashuvi bosqichining mashg'ulot yuklamalari to'g'risida yetarlicha ma'lumotlar uchratmadik.

XULOSA

Mashg'ulot yuklamalari sportchi organizmida funksional, morfologik hamda psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Yuklamaning hajmi va shiddatini to'g'ri rejalashtirish sport natijalarining o'sishiga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kuchga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar yog' komponentini kamaytirib, mushak massasining ortishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshiradi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari ayniqsa 16 - 18 yoshdagi sportchilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrda jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik faol rivojlanadi.

Yuklamalarni kichik, o'rta, sezilarli va katta darajalarga ajratish sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi.

Mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayonlari sport tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lib, superkompensatsiya fazasidan unumli foydalanish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari (hajm, shiddat, takrorlash soni, tezlik) va ichki ko'rsatkichlari (YUQS, nafas olish, qon bosimi va boshqalar) sportchi organizmiga ta'sir darajasini aniqlashda muhim mezon bo'lib xizmat qiladi.

Tahlillar natijasida sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilar mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni yanada kengaytirish zarurligi aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslari. - Moskva: Fizkultura i sport, 1977.
2. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi. - Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 1997.
3. Vorobyev A.N. Og'ir atletika nazariyasi va metodikasi. - Moskva: Fizkultura i sport, 1988.
4. Verxoshanskiy Yu.V. Maxsus kuch tayyorgarligi asoslari. - Moskva: Sovetskiy sport, 1985.
5. Dvorkin L.S. Yosh og'ir atletikachilar tayyorgarligi metodikasi. - Moskva, 1991.
6. Medvedev A.S. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari. - Moskva, 1986.
7. Muravov I.V. Jismoniy mashqlar va sog'lomlashtirish jarayonlari. - Moskva, 1984.
8. Lyubomirskiy L.Ye. Bolalar va o'smirlarda jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish. – Moskva, 1989.
9. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. - Toshkent: O'qituvchi, 2005.
10. Matkarimov R.M. Og'ir atletikachilar mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish metodikasi. - Toshkent, 2018.
11. Keller V.S., Saychuk L.V. Sport mashg'ulotlarida ruhiy yuklamalarni baholash metodlari. - Moskva, 1969.
12. Kunat P. Sport mashg'ulotlari yuklamalari nazariyasi. - Berlin, 1972.