

G'oziboyev Firdavs

*O'zMU Taekwondo va sport
faoliyati fakulteti 301-guruh 3- kurs*

talabasi

Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya: *Ushbu maqolada taekvondochilarga to'g'ri yuklama berish haqida ma'lumot berib o'tilgan.*

Kalit so'zlar : *Trener , yuklama, piyoda yurish ,qon tomir tizimi, normal holat , jismoniy faollik , fiziologik holat , yuguruvchilar.*

Trenerlik kasbi kishidan juda katta masuliyat va yuksak mahoratni talab qiladi. Negaki mashg'ulotlar vaqtida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, yuklamalarni sportchilarning jismoniy rivojlanishiga xizmat qilishini taminlay olish juda muhim. Yuklamalarni to'g'ri taqsimlamaslik va yuklamalar yosh sportchi organizmiga tasirini to'g'ri nazorat qilmaslik oqibatida o'sha sportchining sog'ligiga putur etadi. Bundan tashqari biz kelgusida jahon yoki Olimpiya chempioni bo'lib etishishi mumkin bo'lgan sportchini yo'qotamiz.

Quyida yuklamalarni nazorat qilish va yuklamalarni sportchilarda aynan sizga kerakli sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirish bo'yicha maslahatlar bilan tanishing. Jismoniy mashg'ulotlar vaqtida yurak urishi qanday bo'lishi kerak: normal va maksimal holatlar.

Sport mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimi uchun foydali ekanligi barchaga ayon. Biroq, bazan yuklamalarning keragidan ortiq berilishi natijasida inson salomatligi xavf ostida qolishi ham muqarrar. Jismoniy yuklamar yurak-qon tomir tizimi hamda organizmga zarar etkazmasligi uchun mashqlar intensivligini qanday aniqlash mumkin?

Kardiologlar va sport tibbiyoti mutaxassisleri jismoniy mashqlar paytida yurak urishini o'lchash va uning tezligiga alohida etibor qaratishni tavsiya etishadi. Odatda, jismoniy mashqlar paytida yurak urishi normadan oshsa, yuklama haddan tashqari ko'p deb hisoblanadi, agar u normaga etib bormasa – etarliemas. Ammo, yurak urish tezligiga tasir qiluvchi tananing fiziologik xususiyatlari mavjud.

Nega yurak urishi tezlashadi? Tirik organizmning barcha azolari va to'qimalari ozuqa moddalari va kislorod bilan to'yingan bo'lishi kerak. Aynan shu ehtiyoj tufayli yurak-qon tomir tizimi ishlaydi – yuraktomonidan qon yuborilgach, organlar kislorod bilan to'yinadi va o'pkaga qaytib, gaz almashinuvi sodir bo'ladi. Dam olayotgan paytda yurak urishi bir daqiqada o'rtacha 50 dan 80-90 martagacha (sport bilan shug'ullangan odamlarda) etadi.

Jismoniy harakat natijasida barcha organlarning kislorodga bo'lgan talabi keskin oshadi. SHu sababli jismoniy mashqlardan keyin yurak urishi tezlashadi. Yurak tanaga kislorodni katta miqdorda etkazib berishi zarurligi to'g'risida signal oladi va kerakli miqdordagi kislorodni taminlash uchun tezlashtirilgan suratda ishlay boshlaydi.

Yurak urishining normal holati. Yurakning to'g'ri ishlashi va u etarli yuklamalarni ko'tara oladimi yoki yo'qligini bilish uchun jismoniy mashg'ulotlardan keyin yurak urish tezligini hisobga olish juda muxim. Buni etiborga olmaslik – kelajakda Olimpiya va jahon chempioni bo'lishi mumkin bo'lgan sportchilarni ushbu imkoniyatdan mahrum qilinishiga olib keladi.

Normaning qiymatlari insonning jismoniy holatiga va yoshiga qarab o'zgarishi mumkin, shuning uchun uni aniqlash uchun “Haskell Fox” pulsaciya formulasi qo'llaniladi:

Bunda odamning yoshi maksimal yurak urishi soni (220)dan ayriladi. Hosil bo'lgan natijaga qarab har xil turdagi yuklamalar yoki mashq zonalari uchun yurak urish tezligi normasi hisoblanadi.

Piyoda yurish – bu inson uchun eng muhim fiziologik shartlardan biri. Yurganda yurak urishi maksimal qiymatning 50-60%ga teng bo'ladi. Masalan, 30 yoshli odam uchun yurak urish tezligini hisoblaymiz: biz yurak urishining maksimal qiymatini quyidagi formula bo'yicha aniqlaymiz: $220-30=190$. Endi maksimalning 50% ni aniqlaymiz: $190 \times 0,5=95$. Xuddi shu tarzda, maksimalning 60%: $190 \times 0,6 = 114$. Demak 30 yoshli odam yurganda normal yurak urish tezligi daqiqasiga 95 dan 114 gacha bo'ladi.

Yugurish. Yengil yugurish yurak mushaklarini mukammal darajada kuchaytiradi. Engil yugurish uchun normal yurak urish tezligi maksimal yurak urish tezligining 70-80% deb hisoblanadi: masalan 20 yoshli odam yurak urishini hisoblasak maksimal yurak urishi: $220-20=200$ (20 yoshli yigitlar uchun). Yugurish paytida maqbul ko'rsatkich: $200 \times 0,7=140$. Yugurishda maksimal ruxsat: $200 \times 0,8=160$. Demak, 20 yoshli yigitda engil yugurish vaqtida yurak urishi daqiqasiga 140dan 160 martagacha bo'ladi.

Sportchilarda. Sport bilan professional ravishda shug'ullanadigan odamlar uchun ideal yurak urishi mavjud emas. Ammo jismoniy mashqlar paytida sportchilarda yurak urish darajasi eng yuqori. Ular intensiv mashg'ulotlar paytida normal yurak urish tezligiga ega, bu maksimal qiymatning 80-90% deb hisoblanadi. Va haddan tashqari katta yuklama paytida, sportchining pulsi maksimal darajaning 90-100% ni tashkil qilishi mumkin.

Jismoniy faoliyatning turi va intensivligi katta ahamiyatga ega. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilar jismoniy mashqlar paytida katta kuch sarflaydigan sportchilarga qaraganda kamroq yurak urishlariga ega bo'ladi.

SHuningdek, sport bilan shug'ullanadiganlarning fiziologik holatini (miokarddagi morfologik o'zgarishlar darajasi, tana og'irligi) va dam olishda sportchilarning yurak urishi shug'ullanmagan odamlarga qaraganda ancha past ekanligini hisobga olish kerak.

SHuning uchun hisoblangan qiymatlar haqiqiy qiymatdan 5-10%ga farq qilishi mumkin.

Sport shifokorlari keyingi mashg'ulot boshlanishidan oldin yurak urishini ko'proq aniqroq deb bilishadi. Aniq hisob-kitoblarni amalga oshirish uchun murakkab hisoblash formulalari mavjud. Ular nafaqat yoshiga qarab, balki dam olish paytida individual yurak urish tezligi va mashg'ulot intensivligining foizlarini ham etiborga olishadi (bu holda 80-90%). Ammo bu hisob-kitoblar yanada murakkab tizim bo'lib, natijalari yuqorida aytib o'tilganlardan katta farq qilmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Jismoniy tarbiya va sport . Xamidullo Saliyev
- 2.Sport tibbiyoti.B.M .Saidov
- 3.Sport.uz