

SPORTCHILARNI MASHG'ULOT JARYONIDA BERILAYOTGAN YUKLAMALARNI TO'G'RI OLIB BORISH CHIDAMLILIKNI OLIB BOORISH.

Urmonov I.I.

Farg'ona

Davlat Universiteti

o'qituvchisi

Annatatsiya

Sportchilarning mashg'ulot jarayonida to'g'ri yuklamalarni olishi chidamlilikni oshirish va samaradorlikni maksimal darajada oshirish uchun juda muhimdir. Quyidagi asosiy tamoyillar va tavsiyalarga amal qilish orqali yuklamalarni to'g'ri taqsimlash mumkin:

Аннотация

Для спортсменов очень важно получать правильные нагрузки во время тренировок, чтобы повысить выносливость и максимизировать производительность. Правильного распределения нагрузок можно добиться, следуя следующим основным принципам и рекомендациям:

Abstract

It is very important for athletes to receive the right loads during training to increase endurance and maximize performance. The correct distribution of loads can be achieved by following the following basic principles and recommendations:

Kalit sozi :

Individual ,Yuklamalarni diversifikatsiya ,Polar yoki Garmin,Murabbiy sportchining ruhiy ,Chidamlilikni oshirish uchun mushaklarning .

Калит сози :

Индивидуальное обучение ,Юкламаларни диверсификация ,Полар ёки Гармин,Мураббий спортчининг рухий ,Чидамлиликни ошириш учун мушакларнинг .

Keywords:

Individual, Load diversification, Polar or Garmin, Coach, Athlete's mental, Muscle training to increase endurance.

Kirish**Bosqichma-bosqich yuklamani oshirish**

Yuklamalar asta-sekin va progressiv ravishda oshirilishi kerak. Birdaniga haddan tashqari yuqori yuk berish jarohatlanish va charchoqga olib kelishi mumkin. Misol: Har bir hafta yoki 2 haftada bir yuklamaning intensivligi yoki hajmi 5-10% ga oshirilishi mumkin.

Individual yondashuv

Har bir sportchining fizik tayyorgarlik darajasi, yoshi, jinsi va sog'lig'i hisobga olinishi kerak. Misol: Yosh sportchilar uchun yuklamalar ancha yumshoqroq bo'lishi va ko'proq dam olish vaqtini o'z ichiga olishi kerak.

Yuklamalarni diversifikatsiya qilish

Bir xil turdagi mashqlarni uzoq vaqt davomida takrorlash monotonga olib keladi va samaradorlikni pasaytiradi. Kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik mashqlarini muvozanatli taqsimlash kerak.

Misol: Bir kuni kuch mashqlari, ikkinchi kuni kardio mashqlari, uchinchi kuni texnik mashqlar kabi reja tuzish.

To'liq tiklanish va dam olish

Chidamlilikni oshirish uchun mushaklarning tiklanishi zarur. Yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish va faol tiklanish (masalan, stretching, massage) muhimdir. Har kuni 7-9 soat uyqu, mashg'ulotdan keyin oqsil-qismonli ovqatlanish.

Monitoring va nazorat

Sportchining yuklamalarga reaksiyasini doimiy kuzatish kerak (yurak urish tezligi, charchoq darajasi, sog'liq holati). Polar yoki Garmin soatlari yordamida yurak urish tezligini kuzatish.

Psixologik tayyorgarlik

Yuqori yuklamalar sportchilarda stress va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Murabbiy sportchining ruhiy holatini hisobga olishi kerak.

Motivatsion suhbatlar, meditatsiya yoki psixologik mashqlar.

To'g'ri texnika va jarohatlarning oldini olish

Noto'g'ri bajarilgan mashqlar jarohatlarga olib keladi. Murabbiy har bir harakatni to'g'ri bajarilishini nazorat qilishi kerak. Squat yoki deadlift kuchi mashqlarida belning holatiga alohida e'tibor berish.

Ovqatlanish va suv bilan ta'minlash

Chidamlilikni oshirish uchun organizmga yetarli miqdorda suv, vitaminlar va mineral moddalar yetkazib berilishi kerak.

Mashg'ulot davomida va undan keyin suv ichish, tarkibida kaliy va magniy bo'lgan banan yoki yong'oq iste'mol qilish.

Xulosa:

Yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va chidamlilikni oshirish uchun progressivlik, individual yondashuv, muvozanatli reja, tiklanish va monitoring asosiy omillardir. Murabbiy va sportchi hamkorlikda ishlashi natijada yuqori natijalarga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Urmonov, I. I. (2024). O 'rta talim maktab jismoniy tarbiyasida axloqiy tarbiya metodikasi. Scientific Impulse, 2(19), 228-230.
2. Anvarov, D., & Urmonov, I. (2024). BUILDING ENDURANCE IN YOUNG SWIMMERS. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 4-11.
3. Urmonov, I. (2024). DZYUDODAN O 'RTA MAKTAB O 'QUVCHILARI O 'RTASIDA AXLOQIY TARBIYA UCHUN KATALIZATOR SIFATIDA FOYDALANISH. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 29-33.
4. Urmonov, I. (2024). JIGORO KANONING KODOKAN DZYUDOSINING ILMIY ASOSLARINI BIOMEXANIK QAYTA BAHOLASH. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 97-104.

5. Urmonov, I. I. (2024, May). Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlarni optimallashtirish: murabbiylar va amaliyotchilar uchun strategiyalar. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
6. Ханкельдиев, Ш. Х. (2023, April). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. In Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies (Vol. 2, No. 5, pp. 24-33).
7. Kim, V. G., & Urmonov, I. (2022). Methods of developing strength capabilities of young wrestlers at the stage of initial training.