

**TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISHNING USLUBIY  
USULLARI.**

*Qurbonova Shaxnozaxon Ikromidin qizi*

*Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat fakulteti xotin qizlar  
sporti yo'nalishi talabasi*

**Kalit so'zlar:** morfologik tadqiqot usullari, antropometriya, to'g'ri yo'naltirilganlik, tanlash, saralash, yuklama shiddati, o'zini his qilish, toliqish.

**Аннотация.** Освещено значение методов морфологических исследований в управлении тренировочным процессом спортсменов.

**Ключевые слова:** методы морфологического исследования, антропометрия, правильная ориентация, отбор, сортировка, интенсивность нагрузки, самочувствие, утомляемость.

**Keywords:** morphological research methods, anthropometry, correct orientation, selection, sorting, loading intensity, self-feeling, exhaustion.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori sohadagi yana bir muhim hujjat bo'ldi. Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi qabul qilindi. Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi qabul qilindi. Dasturda 2017-2021 yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi, sport maktablarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash maqsadida 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi va 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital tamirlash, jihozlash va qayta jihozlash nazarda tutilgan.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan bunday harakatlar o'sib kelayotgan yosh avlodning, jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishini, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida sportchi yoshlar ommaviy sportini rivojlantirishni taminlash maqsadini ko'zlaydi. Olimlarning ko'rsatishicha, bola maktabga kelguncha 80% xarakterda bo'lar ekan. Lekin maktabga kelganda uning xarakatlari keskin kamayadi. 3-4 soat, balki 5-6 soatlab darsda o'tirishi, maktabda fanlardan olgan vazifalarni uyida bajarishi, televizor ko'rishi va boshqalar bolalar xarakatsizligini borgan sari oshirmoqda.

Axolining salomatligi ko'p omillardan iborat. O'zbekiston Respublikasining iqtisodiy siyosat davrida, eng avvalo, respublikaning iqlim sharoit va etnik sharoitlarini xisobga olgan xolda jismoniy tarbiya tizimining tarkibini ilmiy asoslash lozim.

Jismoniy harakat va mashg'ulotlarni to'g'ri yo'naltirilganligi kishini quvontirsa, ayrim holatlarda sportga noto'g'ri yo'naltirish yoki yoshga, jismoniy holatiga nisbatan ortiqcha jismoniy mashqlar yuklamasi natijasida organizmdagi zo'riqishlar yoki rivojlanish bilan bog'liq muammolarni ko'zga tashlanish holatlari esa, hali murabbiy va sportchilarda sport morfologiyasini chuqurroq o'rganishga ehtiyojimiz borligi anglatadi. Sportchilarda morfo-funksional holatlar murabbiy tomonidan kuchliroq nazoratga olinishi sportdagi normal jismoniy mashqlar ketma ketligini, xamda sportda saralash va bashorot qilishdagi muaffiqiyatlar sari ulkan yo'l ochib bera olishi hech birimizga sir emas.

Yosh sportchilarning jismoniy mashqqa bo'lgan organizmning reaksiyasini baholashda, yurak-qon tomir faoliyatini aniqlash katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot oldidan, qizdiruvchi mashqlardan keyin, mashg'ulotning asosiy qismida, ba'zi mashg'ulotlarni bajargandan keyin, dam olgandan keyin yoki yuklama shiddatining pasayishi davrida pul's va qon bosimi o'lchanadi.

Yuklama shiddati va xarakteriga ko'ra, pul'sning o'zgarishi va tez tiklanishi yosh sportchilar organizmining morfo-funksional holati darajasini aniqlash imkonini beradi. Masalan, agar 400 metrga 70 sekund davomida yugurishda sportchi pul'si 160 ursa va 2 min dan keyin 120 gacha tiklansa, shu bilan birga, navbatdagi xuddi shunday yuklamadan keyin 150 ta ursa va 3 min dan keyin tiklansa, bu hol YuQT sistemasini funksional holatining yomonlashishini ko'rsatadi.

Arterial qon bosimning o'zgarishlari sportchilar organizmni jismoniy mashqqa chidamliligini aniqlashga imkoniyat beradi. Arterial qon bosimning o'zgarishlarini baholashda maksimal, minimal va pul's bosimlarini solishtirilishi katta ahamiyatga ega.

Organizmni yaxshi moslashishida maksimal va minimal Arterial qon bosimlarning o'zgarishlari proporsional bo'lishi kerak, pul's tez bo'lsa, maksimal qon bosim ham baland bo'ladi. Organizmning chiniqish qobiliyati yomonlashganida minimal qon bosimni o'zgarishi kamayadi, pul'sni tezlanishi esa saqlanadi. Funksional holat yomonlashishining eng oxirgi chegarasi - bu gipotonik reaksiyadir. Bunday reaksiya o'ta chidamlilikni oshirish uchun o'tkazilgan mashqlardan so'ng o'ta charchash holatida bo'lishi mumkin. Ammo ba'zida minimal qon bosim o'zgarmaydi yoki oshadi. Bunday hol organizmning mashqqa moslanish qobiliyati pasayishining belgisidir.

Jamiyat a'zosining jismoniy rivojlanganligiga mavjud ijtimoiy tuzum, undagi muhit, ijtimoiy sharoitning ta'siri muhim rol o'ynaganligi hozirgi kunda o'z isbotini topgan. Azal-azaldan insonlar o'z tanasining rivojlanganligi haqida bosh qotirib o'z davrning mavjud sharoiti, muhiti, nazariy bilimlari zahirasiga tayanganlar. Jismoniy rivojlanishni tekshirish gavda qismlarining shakli, hajmi va proporsiyalari haqida organizmning ba'zi bir imkomiyatlarini aniqlab beradi. Ko'p hollarda jismoniy rivojlanishning yaxshi davom etishi, jismoniy tarbiya va sport bilan chanbarchas



bog'liqdir. Yosh avlodni jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni ta'sirini o'stirish uchun ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda

Sportchilar trenirovka jarayonini boshqarishda morfologik tadqiqot usullarining ahamiyati kattadir. Yosh sportchi holatini kompleks baholashda faqatgina shifokor nazoratini o'tkazish katta xatoga olib keladi. Trenirovka ta'sirida organizm holatining o'zgarishi va trenirovka jarayonini nisbatan aniqroq boshqarishda morfologik tekshirish usullariga etarli va to'la baho berishga imkon beradi.

Savol-javob va tashqi ko'rik, shug'ullanuvchilarda charchash alomatlarini kuzatish shifokor va murabbiy uchun sportchi organizmi holatini uning jismoniy mashq bajarishdagi zo'riqish, toliqish, darajasini aniqlash va xulosa chiqarishga yordam beradi.

Tashqi ko'rik asosida charchashning darajasini aniqlash mumkin (teri rangi, terlash darajasi, nafas olishi, harakat turg'unligi, diqqati).

Yuz terisining o'zgarmasligi yoki biroz qizarishi, ozgina terlashi, nafas olishning tezlanishi, harakat koordinatsiyadagi o'zgarishlarning yo'qligi, yurish va yugurishda tetikligi, shug'ullanuvchining uncha katta bo'lmagan toliqisli darajasida ekanligiga guvohlik beradi.

O'rtacha toliqish darajasi yuzning qizarishi, o'ta terlash, chuqur va tez nafas olishi, harakat koordinatsiyasining o'zgarishi (mashq bajarishda va yurishda qadamning o'zgarishi, yon tomonga tebranishi), diqqatining pasayishi bilan belgilanadi.

O'ta toliqish darajasida esa yuzning birdaniga qizarishi, terlaganda ust kiyimda tuzning paydo bo'lishi, nafas olishning tezlanishi, ba'zan tartibsiz ravishda nafas olishi, hansirab qolishi, harakat koordinatsiyasining anchagina buzilishi (yonga chayqalib ba'zan yiqilishi, texnikasining buzilishi) diqqatini yo'qligi bilan xarakterlanadi.

Terlash darajasiga baho berishda yuklamaning shiddati, kun harorati, shamolning bor yoki yo'qligi va ichimlik ist'emol qilganligini hisobga olish kerak. Kuchli terlash sodir bo'lganda shug'ullanuvchida buning sababini aniqlash lozim Tana vaznini va undagi o'zgarishlarni aniqlash - oddiy, lekin jismoniy yuklama ta'sirini baholashda muhim usullardan biridir. Vazni o'lchash maqsadga muvofiqdir. Yosh sportchilarning yuklamadan keyin vazni o'rtacha 300-500 gr, endi shug'ullanishni boshlaganlarda 700-1000 gr pasayishi kerak. Katta tezlikdagi va uzoq muddatli yuklamadan (uzoq masofaga yugurish, chang'i va velosipal poygasidan) keyin 2-6 kg vazn pasayishi kerak. Sportda yillik trenirovka siklining tayyorgarlik davrida boshqa davrlarga qaraganda vaznning pasayishi faollashadi. Yuqori sport formasiga erishganda sportchining vazni normallasadi.

Shunday qilib, yosh sportchilarning tayyorgarligi bajarilgan mashqga to'g'ri kelganda pul's tezlashadi, maksimal qon bosim oshadi, minimal qon bosim pasayadi. Mashqdan keyin bo'lgan pul's bosimning pasayishi yurak qon aylanish tizimi

sistemasini o'ta charchashini ifodalaydi, bu esa sportchilardagi yuklamadagi yomon moslanishini ko'rsatadi.

### REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015. 4.09) Xalq so'zi- Toshkent, 2015.5-sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. - Toshkent: "Adolat", 2017. -112 b.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi PQ- 3031-sonli Qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4063-son qarori
5. Mirziyoev Sh. Erkin va faravon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
6. Mirziyoev Sh. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash - yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y. 2011. 80-91 b.
7. Babayeva Y.X. Amaliy antropologiya va biomexanika. -T.: "Voriz nashriyot" 2009 306 b.
8. Berdiyeva Dilnavoz Toshkan qizi. Bioximya (Sport bioximyasi)// O'quv qo'llanma. -Chirchiq : O'zDJTSU, 2020, 190 b.
9. Boltaboyev S.A. Sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiya ginetikasi//O'quv qo'llanma. -Namangan 2015 185 b
10. Jo'rayev R.M. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi.- Samarqand 2019 223 b.
11. Quvonziqova D.E., Davlatova M.E. Yoshlar fiziologiyasi va gigiyenasi// O'quv uslubiy majmua. -Navoiy.:2013. -219 b
12. Safarova D.D., Nurbayeva B.Sh. Jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladigan morfo-funksional mezonlar.//O'quv-uslubiy qo'llanma.- T.:2014. - 95 b.
13. Safarova D.J. Spot morfologiyasi// O'quv qo'llanma - T.: 2015 - 202 b.