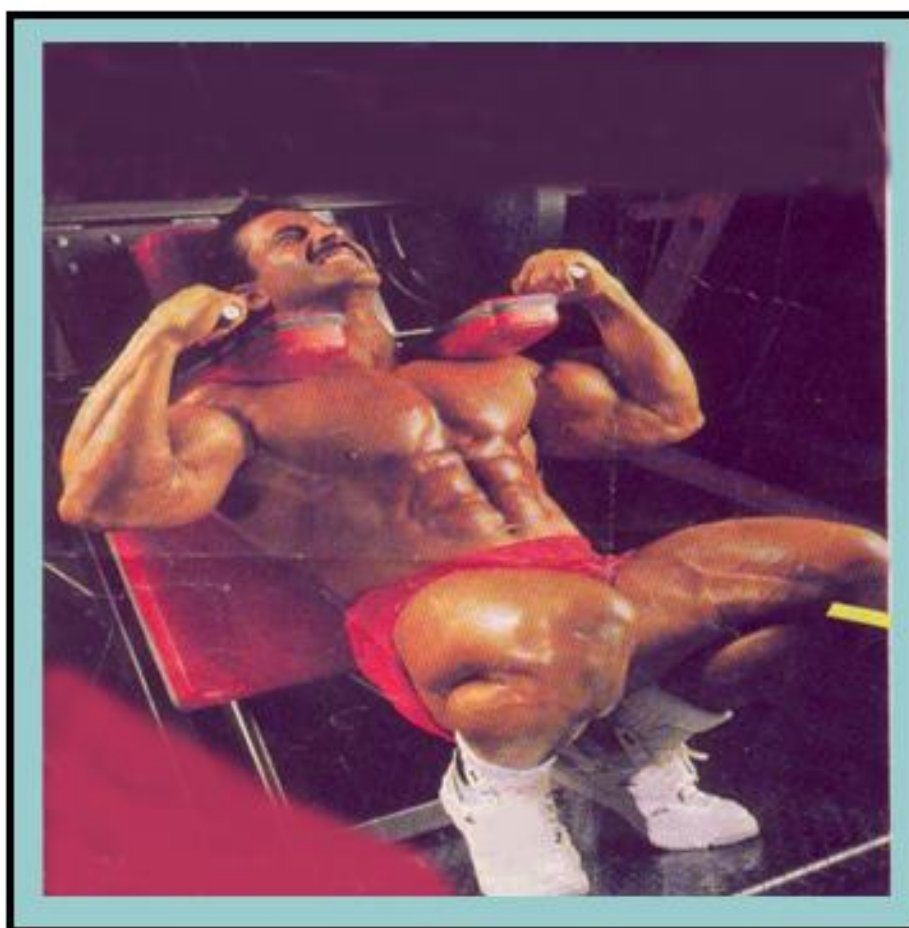


Андижон давлат университети

Спорт фанлари ва уни ўқитиш услугиёти

Атлетик гимнастика

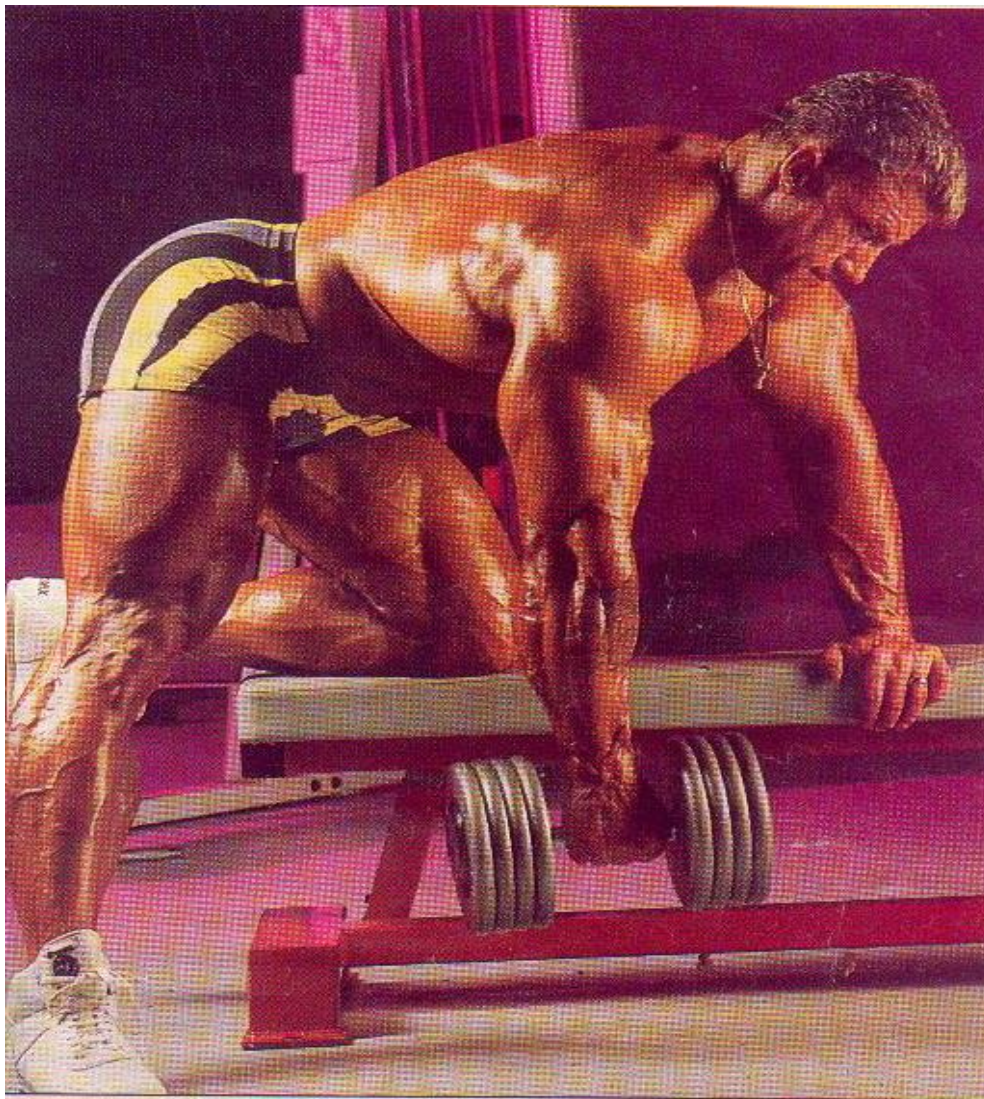
АДУ



Услугиий қўлланма
Андижон - 2006 йил

Тузувчи: катта ўқитувчи Валихонов У. Ш.

Тақризчилар: Ўз.Д.Ж.Т.И проф. Д.Д. Сафарова.
АДУ б.ф.н. доцент А.И. Маматоҳунов



Университет ўқув услубий кенгаши йиғилиши _____ баёни билан
тасдиқланган “ ____ ” _____ 2006 йил

К И Р И Ш

Атлетик гимнастика¹ гимнастиканинг соғломлаштирувчи умумривожлантирувчи турига кириб, мамлакатимиздаги ўспирин, ўсмир ва йигитлар орасида йилдан-йилга оммалашиб бормоқда. Атлетик гимнастика тури оммавийлашишининг боиси унинг тана мускулларини ривожлантиришга тўғри ва чиройли қоматни шаклланишига, куч, қайишқоқлик, чаққонлик ва чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилгандир. Ҳар бир ўспирин ўсмир ва йигит кучли чаққон ва ҳушрўй бўлишни истади.

Буни англаб етган ҳар бир ўспирин ёш ҳозирда спортнинг шу тури билан мунтазам шуғуллана бошлади. Буни жойлардаги махсус жиҳозланган спорт залларини доимий тўлалигидан билса ҳам бўлади. Атлетик гимнастика билан ҳоҳлаганлар шуғулланиши мумкин. Атлетик гимнастика машғулотларида буюмсиз ва буюмлар билан бажариладиган ҳамда алоҳида мускуллар учун тренажёрлардан фойдаланилиб машқлар бажарилади.

Агар сиз олдингизга шу спорт билан шуғулланишни мақсад қилиб қўйсангиз унинг қонун қоидаларига қатъий риоя қилиб эътибор беришни унутмаслик керак.

Атлетик гимнастикада асосий машқлардан бири бу изометрик машқлардир. Изометрия яъни изо – тўғри, метрия – узун дегани. Мускул айланасини ўстириш юк билан бажариладиган кучли машқлар – изометрик машқларсиз амалга ошмайди. Изометрик машқлар фақат мускуллар ва қоматни чиройли қилибгина қолмай балки максимал кучга эга қилади. Ҳозирги пайтда изометрик режимда даволаш физкультурасида ҳам бир қатор ютуқларга эришилмоқда, бунда соғлигида турли касалликлар нуқсонлари бўлган инсонларни даволаш учун самарали фойдаланилмоқда.

Соғлом, кучли, тўғри ва чиройлик қомат эгаси бўлиш осон. Агар атлетик гимнастика машқлари билан тўғри шуғулланилса, таркибида керакли моддаларга бой овқатланиш режимини ташкил этилса ҳамда дам олиш ва тренировка машғулотларини тўғри режалаштирилса кўзланган ютуққа эришиш мумкин.

¹ Атлетик гимнастика-культуризм, бодибилдинг, атлетизм.

АТЛЕТИК ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Атлетик гимнастика билан шуғулланишни янги бошловчилар аввало статик машқлар билан шуғулланса мақсадга мувофиқ бўлади. Статика бу ўз тана оғирлигидан фойдаланиб юксиз машқ бажариш демакдир. Статикада маълум бир вақтдан кейин мускул тонуси ўсмай қолади. Шунда унга изометрия ёрдамига келади ва кўзга кўринарли ўсиш бўлади. Машғулотларга яна стретчинг машқларини боғлаб қилиш мумкин. Стретчинг бу тренировкадан кейин аэробика билан шуғулланиш тушунилади. Стретчингни боғлаб бажариш спортчини ҳаракатлари қотиб қолмаслиги, эгилувчанлигини ривожланиши ҳамда ҳаракатчанлигини секинлашмаслигини таъминлайди. Лекин стретчинг машғулотларни асоси бўлиб қолмаслиги керак. Янги бошловчилар албатта базовий тренинг яъни фундаментал курсдан ўтиши лозим. Базовий тренировка шуғулланувчини келажакда катта жисмоний юкламаларга чидамлилигини ҳамда органларни чиниктириб бориши юрак қон томир системасини юкламаларга тайёрлаб бориш фундаменти қурилади. Бунда асосан осонлик, аста секинлик принциплари қўлланилади. Бажарилаётган машқларни техникасига (бажара олиш санъати), машқларни тўғри навбатлантириш, бир мускулни машқ қилдираётганда унга иккинчи мускулни ёрдам бермаётганига эътибор бериш керак.

Максимал кучга эга бўлиш учун изометрик машқларни асосий ҳарактерли томонлари бор. Тана мускулларини яъни ҳар бир мускулни бўлиниши ҳисобига машқларни ҳар ҳил ҳолатларда бажариш зарур. Масалан: кўкрак учун машқни олсак штангани ётиб ўзидан юқорига кўтариш кўкракни маълум бир қисмига таъсир қилади. Шу қаторда 45°Сга ётиб ёки 30°Сга бош пастда ётиб машқни бажариш ҳам кўкракни маълум бир қисм мускулларига таъсир ўтказади. Лекин ҳаммаси кўкрак учун машқлар дейилади. Албатта ҳар бир машқ бажарганда қўл ва елка мускуллари ёрдам беради. Ҳар томонлама максимал кучга эга бўлиш учун, демак ҳар бир мускулни ҳар ҳил ҳолатларда машқ қилдирилса кўзланган натижаларга эришиш мумкин.

ИЗОМЕТРИК МАШҚЛАРНИ ОРГАНИЗМГА БИОЛОГИК ТАЪСИРИ

Ҳар бир машқ қилиш системасида албатта фойдаси ҳам зарари ҳам бўлиши муқаррар. Юк билан бажариладиган ҳар бир машқ организмга ўзини биологик таъсирини ўтказади. Шунинг учун бажарилаётган ҳар бир машқларнинг техникасига, юкни оғир енгиллигига жиддий эътибор бериш зарур. Ҳар бир спортчи асосий принциплардан бирини бузмаслиги яъни, **такомиллаш – лекин ўзингга зарар** етказма. Яъни бошловчиларни нотўғри тренировкасида шундай биологик ҳолатни кузатиш мумкин. Машқ бажарилаётганда нафас олиш тезлашади, кислород истемоли ортади, углекислота ажраши кўпаяди, юрак уриши тезлашади. Бу билан тезда нерв хужайраларини чарчашига олиб келади.

Ҳозирги пайтда изометрик машқлар ёрдамида даволаш физкультурасида ҳам кенг қўлланилмоқда. Лекин изометрик машқларда мунтазам шуғулланувчиларда ҳаракат диапозони қисқариб боради. Мускулларнинг тортилишига, пайларни чўзилувчанлиги йўқолишига ҳамда ҳаракат координациясини ва бошқа жисмоний

сифатларни ривожланишига салбий таъсир этади. Шунинг учун юқорида айтганимиздек машғулотларга стретчингни боғлаб қилишни тавсия этамиз.

Яна шуни айтишимиз зарурки, ҳозирги замон физиологларининг айтишича изометрик машқлар орасида оптимал дам олиш, машғулотлардан кейинги дам олишни тўғри йўлга қўйиш, тўғри овқатланишдагина керакли натижа кўрсатиши мумкинлигини тасдиқлайди.

Тренировкаларни меъёридан ортиқча бажариш организмга имкониятлардан кўп юклама бериш организмда витаминларни тезда камайиб, кам қонлик ҳолатлари келиб чиқишига сабаб бўлади.

Уни оқибатида одам тез чарчайдиган, яхши ухлай олмайдиган, тренировкаларга ўзини мажбур олиб келадиган бўлиб қолади. Энг асосийси организм 100 % тикланмасдан тренировка қилиб берилган ортиқча юкламалар киши организмда айниқса эркалар учун керакли бўлган тестостерон моддасини камайиб кетишига олиб келади. Тестостерон эркак моягидан ишлаб чиқилладиган модда бўлиб, у жинсий қобилятларни нормаллаштириб туради. Яна ёмон оқибатларидан бири юкни назоратсиз оғир кўтариб, нафас олиш ва нафас чиқаришни тўғри бажармаслик ўпкага катта зиён етиши ҳамда грижа касаллигини орттириб олишга сабаб бўлади.

СПОРТ ЖАРОҲАТЛАРИ.

Спорт жароҳатларини таҳлил этишдан аввал, жароҳатнинг ўзи нима эканлигини англаб олишимиз керак. Жароҳат олиш ёки жароҳатланиш – тўқималарнинг шикастланишидир (тери, шиллик парда, кўпинча мускул, нерв, йирик томир, суяк, бўғим, ички орган ва гавда бўшиқларининг, бутунлигича путур етиши). Жароҳатловчи восита қорин бўшлиғи, калла суяги ва шунга ўхшаш органларни шикастланишида ички органлар ҳам жароҳат олиши мумкин. Жароҳатнинг асосий белгилари оғриқ, қон кетиши, тўқимани очилиб қолиши ва шунга ўхшаш белгилари мавжудлиги. Ҳар қандай жароҳат инсон соғлигига ёмон таъсир қилади.

Спорт жароҳатлари асосан спорт машғулотлари билан шуғулланаётганда олинадиган жароҳатларга айтилади. Спорт жароҳатлари спорт машғулотларини бажараётган вақтда қонун қоидаларга риоя қилмаслик, эътиборсизлик яна спорт анжомларини носозлиги туфайли юз бериши мумкин. Спорт жароҳатларини олмаслик учун аввало уша спорт тури мутахассисининг кырдатмаси бўйича ҳаракат қилиш ва бажараётган машқни шошилмасдан, ҳаёлни бузмасдан бажариш керак.

Спорт жароҳатлари икки ҳил бўлади. Булар очиқ ва ёпиқ жароҳатлардир. Спорт жароҳатларига суякларнинг очиқ ва ёпиқ синишлар, қон кетиши нерв системасини зарарланиш, бўғимларининг чўзилиши ва шу каби жароҳатлар киради. Шу жароҳатлардан ёмони кейинчалик сурункалик бўлиб қолишидир.

Ҳамма ҳам адашади

Бодибилдинг²-шундай қийин меҳнатки, унда адашиш қилинган мақсадни қарама-қарши, яъни тескари ҳолатини келтириб чиқариши мумкин. Бу спорт турида кўп нарса тренерларга боғлиқ эмас. Чунки организмдаги кечаётган ўзгаришларни

² Боди-тана, билдинг-кураман.

шуғулланувчи ўзи яхшироқ билади. Демак организмгиз сизга таъкидлаганимиздек энг зўр барометр вазифасини бажаради.

Биз шундай ҳаётда яшаймизки, яхши яшаш учун кўп меҳнат қилиш керак. Лекин бу формула бодибилдинг учун тўғри эмас.³ Кўп ҳолларда соатлаб машқ қилаётган ўспиринларни учратамиз;

-мускулни қанча кўп машқ қилдирса, шунча кўп, тез ўсади ва кучли бўлади,- деган фикрни ушлаб олган. Йўқ албатта, юқорида айтганимиздек бодибилдингда уни тескариси. Оз тренировка-кўп ўсиш ва яхши натижа. Бу дегани тренировкани меъёрида келтирилган принциплар асосида режалаштириш керак демакдир. Кўпгина шуғулланувчиларда доимий ўша савол янгитдан пайдо бўлади.

-бугунги тренировкада кўтарган оғирликни кейинги тренировкада кўтара олмадим, тренировкаларни мажбур тез-тез тугатишга ҳаракат қиладиган бўлиб қолдим,-дея мурожат қиладилар.

Бундай ҳолатни «перетренировка», яъни организмни имкониятидан ортиқча берилган юклама (нагрузка) оқибатидир. Бир тренировкада икки тренировкани машқини бажариш демакдир.

Бу ҳолатни кузатиш учун қуйидаги тестни ўзингизда ўтказинг:

- сиз олдингидан асабийроқсиз;
- сиз ухлашга қийналяпсиз, ёмон ухлайсиз ёки уйғонишингиз қийин;
- сиз иштаҳангизни йўқотгансиз;
- сизда шамоллаш аломатлари бор ёки бўшашиб юрасиз;
- сиз тана оғирлигингизни йўқотяпсиз;
- сиз қувватингизни йўқотяпсиз;
- сиз тренировкаларда суст ҳаракат қиладиганингизни сезяпсиз;
- сизга турли жароҳатлар ҳавф соляпти.

Бу ҳолатдан чиқиш учун уни қуйидагича тартибга солиш мумкин. Сиз 2-3 тренировкаларни ўтказиб юборинг. Бир ҳафта ёки ўн кун ичида яхши овқатланиб ва қўшимчалар қабул қилинг.

Ушбу жадвалда тренировкадан кейин ва тренировка вақтида организмдаги моддаларни тахминий қайта тикланиш вақтлари..

Тикланиш жараёнидаги моддалар турлари	Керак бўлган вақт
Машқ бажараётганда сетлар орасидаги қайта тикланиши зарур бўлган моддалар-аденозинтри фосфата, кретин фосфата	3-5 минут
Бодибилдинг ёки стретчинг машқларидан кейин мускуллардаги гликоген (углевод) моддасини қайта тикланиши.	24 соат мобайнида
Нерв тизими ва мускул тўқимасини максимал нагрузкали бодибилдинг тренировкасидан кейинги қайта тикланиши.	2,5-3 кун

Фундаментал принциплар.

Культуризмда асосий бўлган фундаменталь принципларга максимум диққат билан эътибор бериб бажаринг.

1. Принцип. Машқни куч билангина эмас, ақл билан ҳам бажаринг.

³ «Овқатланиш стратегияси» бўлимида тўлиқ маълумот берилган.

2. Принцип. Сиз танангиздаги мускуллар тузилишини ўзгартиряпсиз, бу жуда маъсулиятли жиддий иш эканлигини унутманг.
 3. Принцип. Сиз нагрукани ошириш принципларидан фойдаланинг ва тараққийлашиб, тобора ўсиб борадиган тренинг (тренировка) билан шуғулланинг, мускуллариңиз ўссин, кучли бўлсин ва ортиқча нагрук берманг. Лекин мускулларда адаптация ҳосил бўлиб қолади. Шунда улар кучли бўлгандан кейин яна ҳам кўпроқ юклама беринг.
 4. Принцип. Сиз мускуллариңизни машқ қилдирияпсиз, юк кўтараётганиңиз йўқ.
 5. Принцип. Мускулларга бўлиб ишлаш системасидаги тренинг бодибилдингда энг асосий принциплардан саналади.
- Максимал барқарорлик, турғунлик.

Тренировка принциплар.

1 Принцип.

Ҳаракатларни тўлиқ амплитудада бажаринг. Мускулларни тўлиқ қисқариб – ёзилишига эътибор беринг.

2 Принцип.

Юкни ва тренажёрларни назорат қилинг. Кўтараётган ва қўшаётган юкни тўлиқ назорат қилиб боринг.

3 Принцип.

«Четингсиз» ишланг. Қайси мускулни машқ қилдираётган бўлсангиз унга бошқа мускулларни ёрдам бермаётганига эътибор беринг. Бажара билиш санъати (техника) билан бажаринг.

4 Принцип.

Мускулларни доимий кучланишда ишлатинг. Лекин захирада энергия қолишини таъминланг. Машқ бажараётиб мускулларга кучланиш бериш ва мускулларни тўлиқ охиригача ёзиб-букиш сизга ортиқча нагрук бермайди ва чидамлилиқ сифати кўпроқ ошади.

5 Принцип.

Диққатиңизни мускулларга қаратинг. Машқ бажараётганда қайси мускулни машқ қилдираётган бўлсангиз фақат ўшани ўйланг мускулни қандай ишлаётгани....

Гантель ёки штангани кўтараётганиңизни ўйламанг ҳаёлни бир жойга жамлаб тренировка қилинг. Бошқалар билан гаплашиб бекорчи вақт кетказманг.

- Тренировка машқларини максимал юкдан 62 – 65 %да бошланг. Масалан: 100 кг штангани максимал 1 марта кўтара олсангиз шуни 60 кг атрофида тренинг бошланг.

- Агар ўзингиз бировниң ёрдамисиз 6 марта бажара олмасангиз штанга ёки гантелни оғирлигини камайтиринг.

- Агар ўзингиз бировниң ёрдамисиз 12 тадан ортиқ бажарсангиз штанга ёки гантелни оғирлигини оширинг.

- Битта машқ 3 сет бўлса сетлар орасида дам олиш 90 секунддан кам бўлмасин.

- Янги бошловчилар «осонлик» принцидан фойдаланинг.
- оддийдан-мураккабга
- бажара олмайман деганда яна бир марта кўтаринг, лекин 10-12 мартадан ошмасин.

Машқларни шошилмасдан тўғри навбатлантиринг.

Билинг сизнинг организмнгиз энг яхши «барометр».

ОВҚАТЛАНИШ СТРАТЕГИЯСИ

Тренировка, тўғри овқатланиш ва кўшимчалар-бу бодибилдингни асосидир.

Бодибилдингда ютуқларга эришишнинг 4% ни тренировкалар ташкил қилса қолган 96% қандай ҳосил бўлади? Ўтиборингизни асосан диққат билан овқатланиш ва кўшимчалар⁴ бобига қаратишингизни маслаҳат берамиз.

Диета-бу культуристларни ҳар куни ўйлаб юриши керак бўлган зарур ва муҳим масаласидир.

Таркиби тўла қимматли бўлган овқатланиш рационни – ҳамма спорт турларида ҳам юқори кўрсаткичларга эга бўлишни таъминлайди. Нимани есанг, шунга яраша ҳаракат қила оласан. Овқатланиш учун столга ўтиришдан олдин айнан ҳамма спорт туридаги спортчилар ўзининг тренировка нагрузкаси ҳарактерини қанча энергия сарфлашини билиш ва шу энергия миқдорини овқатда ташкил қилиши лозим. Масалан: атлетчиларга, штангистларга, курашчиларга, ҳаммасини оқсилларга (протеин) углеводларга, ёғларга бой овқатланиш рационда озиқлантириш даркор. Уларсиз бирор натижани таъминлаш қийин. Спортчи энг замонавий залларда ҳамда энг охириги такомиллашган методларда шуғуллансин, меъёрида озиқланмаса мускулларда 100 % тикланиш бўлмайди, бундан кўриниб турибдики натижа ҳам ўсмайди.

Атлетларни асосий озиқлантирувчи моддаси бу оқсиллар (протеин) ҳисобланади. Бу модда организмда асосий модда алмашинув ҳоссасини таъминлайди. Бир гр протеин парчаланса у организмни 4 ккалория энергия билан таъминлайди. Атлетга бир кунда қанча оқсил керак? Тинч ҳолатда одам бир суткада 30 грамм атрофида протеин ўзлаштиради. Спорт билан шуғулланувчиларда умумий тана оғирлигидан келиб чиқиб бир суткада бир килограмм тана оғирликка 1,5-2 грамм протеин қабул қилиш керак. Бу дегани ўртача 70 кг тана оғирлигига 110 -140 грамм протеин ейиш керак бўлади.

АМИНОКИСЛОТАЛАР.

Уларнинг 20 тадан ортиқ тулари мавжуд бўлиб протеин сингари у ҳам атлетчига керакли ҳисобланган моддалар қаторига киради. Аминокислоталар тўқималарида оқсилларни тузилишини таъминлайди.

Инсон тўқимаси учун тўлиқ сараланган тўла қимматли аминокислоталар ҳайвон оқсилларидан келиб чиқади. Ўсимлик оқсилларида сўя ёғидан ташқари, бу тўлиқ сараланган аминокислоталар мавжуд эмас, шунинг учун тўла қийматга эга эмас деб аталади. Замонавий фан шуни ҳисоблайди яъни организмни

⁴ Протеин, аминокислоталар, витаминлар, креатин, углеводлар, клетчатка, минераллар.

аминокислоталар билан оптимал жиҳозлаш учун жонивор оқсили овқатланиш рационидан 50 % кам бўлмаслиги (ёш спортчиларда 60%) керак экан. Демак умумий рационни тўлалигича 94% жонивор оқсили, 70% ўсимлик оқсили ташкил этади. Аммо шундан бошқа аминокислоталар мавжудки уларни алмаштириб бўлмайди, жуда керакли топилмас турларини организм уни ишлаб чиқишга ожиз бўлиб, уни химиявий йўл билан қабул қилиш керак бўлади. Улар лизин, гистидин, триптофан, лейцин, изолейцин, фенелалани, валин, метеонин, треонин, аргинин.

ЁҒЛАР

Ёғлар – бу озиқлантирувчи компонентларнинг бири бўлиб 2,2 марта кўп энергия миқдорини ташкил қилади. Оқсиллар ва углеводларга қараганда кўпроқ энергияни ташкил қилади. 1 грамм ёғ парчаланганда 9,3 ккал энергия ажраб чиқади. Ёғлар табиатан жонивор ва ўсимликлар ёғидан иборат бўлиб овқатланиш рационидан ўртача 3:1 ни ташкил қилиш керак. Суткада 1 кг тана оғирлигига 1,5-2 гр ёғ истемол қилиш керак бўлади.

Атлетларга ўсимлик ёғи истемоли тавсия этилади. Жониворлар ёғи таркибида холестерин моддасини зарари ҳисобга олиниб уни камроқ истемол қилинса қонда холестерин моддасини камроқ бўлишини таъминлайди.

УГЛЕВОДЛАР

Яна бир зарурий энергия алмашинуви компонентларидан бири бу углеводлар(гейнерлар) ҳисобланади. Бошқа энергия манбаига кўра углеводларда организм тежаброқ ишлатилади. Мускул тўқимасидаги 1 гр углеводни (гликоген) 4 гр сув ушлаб туриши керак. Шунинг учун 1 кунда тахминан 250 мл углевод учун сув ичиш керак бўлса кереатин моногидратни мускулларга кўпроқ энергияни жалб қилиши учун 1,600 мл, яъни 8 стакан сув ичиш муҳимдир. Бир гр углевод парчаланганда 4 ккалория энергияни ташкил қилади. Углеводлар асосан ширинликларда бўлади. Бир суткада 100-150 гр шакар ва шунга ўхшаш маҳсулотлардан истемол қилиш керак. Углеводлар кўпроқ крахмалларни истемолида хазм бўлади.

МИНЕРАЛЛАР ВА ЭЛЕКТРОТЛАР

Минераллар организмдаги барча мускул ва суюқликларни таркибида ташкил этади. Бу организмдаги муҳим физиологик жараёнларни фаолиятини таъминлаш учун аҳамиятлидир. Улар мараказий нерв системасига муқулларни қисқариши учун сигнал берувчи катализатор ва озукани метоболизми⁵ функциясини бажаради. Метоболизм эса асосий функция яъни тириклик белгисидир. Мураккаб моддалар организмга киргандан кейин оддий моддаларга парчаланиб, қонга сўрилиб сўнг

⁵ Метоболизм-моддалар алмашинуви.

хужайралар ичига киради ва у ерда шу хужайра учун курилмага айланади. Бу жараёни анаболизм⁶ дейилади. Агар хужайрага кириб структурага айланмаса у анаболизм бўлмай ёниб энергияга айланиб ҳаётий жараёнларга сарфланади. Катоболизм⁷ деганда организмда ишлаб турган тузилмани оддий мономерларга парчаланиб карбонад ангидрид ва сувга айланиб кетишига катоболизм дейилади. Қуйидаги минераллар организмда озуқа сифатида бўлиши керак.

Калций, фосфор, магний, темир, цинг, йод, селий, натрий, хлор, калий, марганец, фтор, хром, молибдей.

ВИТАМИНЛАР

А, Д, Е, К, С, В₁, (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (ниацин) В₅ (пантотян кислотаси), В₆ (пиродоксин), В₁₂ (коболамин).

Ҳулоса.

Демак ютуқларнинг 96% ни биз овқатланиш орқали эришамиз ва юқоридаги келтирилган энергияни қабул қилиш учун озиқланиш маҳсулотларини 6 гуруҳга бўламиз.

1. Сут, пишлоқ, творог, кефир, қатик ва ҳоказо. Сутни қанча ёғсизлантирилса шунча таркибида оксиллар (протеин) кўпаяди. Ўртача бир стакан сут таркибида 9 гр протеин мавжуд бўлади.
2. Гўшт, парранда гўшти, балиқ, тухум ва улардан тайёрланган маҳсулотлар. Гўштни, битта товуқ гўштини тўш қисмида ўртача 29 гр протеин мавжуд. Битта тухумда ўртача 13 гр протеин мавжуд бўлади.
3. Нон маҳсулотлари: Нон, ҳар ҳил бўтқалар (каша) овсяние хлопья, манная крупа, шакар, асал, глюкоза, турли ҳил макаронлар.
4. Ёғлар. Писта ёғи, пахта ёғи ва ҳоказо.
5. Сабзавотлар.
6. Мевалар ва ундан тайёрланган маҳсулотлар.

Юқорида келтирилган барча маълумотларга амал қилмасдан тўлиқ рационда озиқланмасдан туриб спорт натижаларини ўсиши тўғрисида ўйламаса ҳам бўлади. Тўғри овқатланишни йўлга қўйиш организмга керак бўладиган озиқлантирувчи моддалар, витаминлар ва микроэлементларни атлет ўз озиқланиш рационда асосийси сут ва гўшт маҳсулотларидан ҳосил бўлувчи тўла қимматли оксиллардан фойдаланиш жуда муҳимдир.

Сизга маълумки, асосан уч ҳил тур тана тузилиши мавжуд: эндоморф, мезоморф ва эктоморф. Эндоморфда мускуллар жуда тез катталашади лекин у доим тери ости ёғлари билан кураш олиб боради. Мезоморф бодибилдингда тана қуришдаги энг тўғри келадиган тур ҳисобланади.⁸

⁶ Анаболизм-ассимиляция. «Ассимиляция» италиянча сўз бўлиб ўзимга ўхшатаман деган маънони англатади.

⁷ Катоболизм-диссимиляция.

⁸ WWW.Bodudilding.ru. 2010 г

Ўзида ўсишни секинлашувини кузатаётган атлет учун албатта қабул қилиши керак бўлган қўшимчалар рўйхати.

Аргинин: Бу аминокислота организмда окиси азотни синтез қилишда «хомашё» вазифасини бажаради. Изланишлар шуни кўрсатдики, аргининни рациондан ташқари алоҳида қўшимча қилиш мускул тўқималарида окиси азотни ошишига олиб келади ва келажакда мускулларни нутриент, гармон ва кислород билан озиқланишини кучайтиради.

Бета-Экдистерон: Бу ўсимлик бирикмаси мускулларда оксил синтезини кучайтиради.

Кофеин: Бу ўсимлик бирикмаси психостимулятор бўлиб, мускулларга кучли нерв импульсларини жўнатишни кучайтиради. Ўз навбатида кучли мукул қисқаришини келтириб чиқаради. Изланишлар шуни кўрсатдики кофеин таъсири остида мукул кучи тезда 5-10% га ўсади.

Карнитин: Бу бирикма ўз таркибига лизин ва метионин аминокислоталари ҳамда бир неча витамин ва микроэлементларни олади. Карнитин организмдаги ёғни эритиб ва яна ўзига энергия қилиб беради. Бироқ карнитинни функцияси бу бўлибгина қолмай у тестостерон рецепторлари сонини ошириб ва уни анаболик активлигини оширади.

Креатин: Креатин- аргинин, глицинин ва метионин аминокислоталаридан таркиб топган бўлиб у мускул қисқаришидаги энг асосий ёқилғиси ҳисобланади ва қўшимчасига кучли антиоксидантдан таркиб топган. Илмий изланишлар натижаси шуни кўрсатдики креатин мускул тўқималарида суюқлик тузилишини оширади ва мускулларни иш қобилиятларини ошириб уларга энергия жалб қилиш хусусиятига эга. Охирги илмий изланишлар шуни кўрсатдики креатин кучли бўлган анаболик инсулинни синтез қилишда зарур рўл ўйнайди.

Мультивитамин ва микроэлементлар: Ҳозирги бизни давримизда озиқ-овқатлардан медицина меъёри бўйича керакли бўлган микронутриентларни олиб бўлмайди. Уларни организмдаги етишмовчилиги спорт натижаларини яхшилашга таъсир кўрсатади. Шунинг учун витамин ва микроэлементларни қўшимча қабул қилиш керак.

Углеводлар: (гейнер) Суюқ шаклдаги углеводлар тезроқ қонга сўрилади. У организмда инсулин гармонини секрецияси бўлган кортизол антогонисти ҳисобланади. Углеводлар-катаболизмга қарши эффектли қурол ҳисобланади.

Сут оксили(протеин) Бу турдаги сут оксили таркибига кўпроқ лейцин аминокислотасидан таркиб топган бўлиб, мускулларда оксил синтези рўлини бажаради. Яна сут оксили капиллярларни кенгайтириб инсулин секрециясини чақиради.

ZMA: Изланишлар шуни кўрсатдики цинк, магний ва B₆ витаминлари организмда тестостерон секрециясини оширади. Қўшимчани оч қоринга қабул қилинади.

СТЕРОИДЛАР ҲАҚИДА

Кўп шуғулланувчилар, турли хил кимёвий моддалар қабул қилса зарарми, ёки бўлаверадими? деган савол билан мурожаат қилиб қоладилар.

Сизларга шу химиявий моддаларнинг бири андростенедионнинг организмга таъсири ҳақида тушунтирамиз. Андростенедион гапиришга мураккаб бўлган бу модда нима ўзи? Андростенедион – андогенларнинг бири бўлиб ёки эркаклар жинсий гармонидир, кўпол қилиб айтганда, бу андрогенлар эркаклик белгиларини аниқлайди. Кучли жинсий қобилият, бадандаги туклар ва кучли эркак мускуллари. Асосан андогенлар моякларда ишлаб чиқилади, аммо кучли жинсий гармонлар буйрак усти безларида ишлаб чиқарилади.

Андростенедион – тестостеронга айланади, эркакларда тестостерон секрецияси асосан моякларда ишлаб чиқарилади. Андростенедион – асосан буйрак усти бези гармонидир.

Гипоталамус – эркак ва аёллар организмда жинсий гармон секрецияларини бошқариб турувчи аъзодир. Ҳозирда эндокринолог олимлар химиявий андростенедионни организмга зарарини исбот қилиб берганлар.

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ АСОСЛАРИ

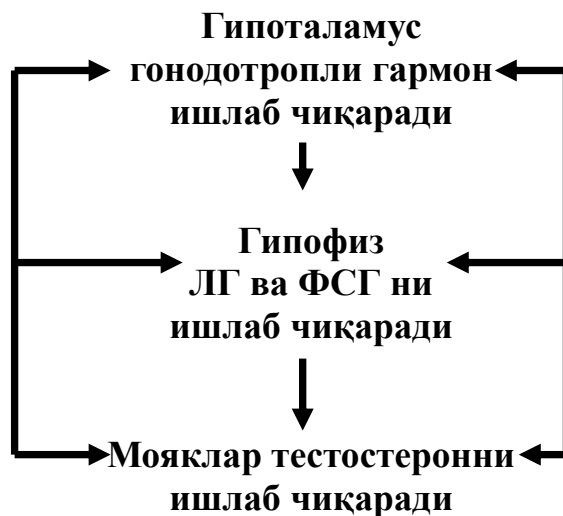
Гипоталамо – гипофизар – гонад (ГГГ) тизими – бу мураккаб ном эркак ва аёллар жинсий гормонларини назорат этувчи оддий тизим номидир. Бу тизимнинг негатив қайта боғланиш томони бўлиб у стероидларни қайта ишлаб чиқаришда ишдан чиқиши мумкин. Бу ҳолат мия организмда қайсидир гармонлар миқдорини табиий яъни нормадан ошиб кетганлигини сезганда рўй беради.

Эркакларда, мия моякларга тестостерон ишлаб чиқариш ҳақида «сигнал» беради. Бу химиявий «сигнал» гармонларни лютеинизациялаш, яъни – ГЛ (қискартирилганда). Агар организмда тестостерон (стероид қабул қилувчи спортчиларга ўхшаб) кўп миқдорда ишлаб чиқарилса ёки кўпайиб кетса мия бунга сезиб «сигнал» юбормай қўяди. Тестостерон миқдори ҳаддан ташқари ошиб кетса ГЛ ва фолликулостимуляция қиладиган гармон (ФСГ)ни ишлаб чиқариш тўласинга тўхтайтиди ва натижада сперма (уруғ) ишлаб чиқариш тўхтайтиди., чунки ГЛ ва ФСГ сперма ишлаб чиқариш учун.

Бундай қайта боғланиш организмда табиий гормонал муҳитни ушлаб туриш учун хизмат қиладди. Ҳатто андростенедион тестостерон миқдорини кўтарса ҳам, уни табиий секрецияси тўхтайтиди.

Ҳар қандай таъсирлар, ҳатто «натурал» қўшимчаларни қабул этиш ҳам бу система ишини бузади. Қайта боғланиш гипоталамус ва жинсий безлар ўртасидаги коммуникацион линия бўлиб хизмат қиладди. Бошқача қилиб айтганда ГГГ эркакларда мия билан тухумдонни боғловчи асосий звенодир. Энди

тушунгандирсиз, эркаклар нима билан фикр юритишади. Энди ўйлаб кўринг эркаклик ҳусусиятингиз паст бўлса....



Ҳозирда шунга ўхшаш кўп дорилар, андростенедионлар ҳам дорихоналарда кенг, тўсиқсиз сотилмоқда. Шунга, юқоридагиларга асосан ҳар-қил ҳимиявий моддаларни қабул қилишни ўйлаб кўрсангиз.

Ҳурматли атлет юқорида келтирилган барча маълумотларга қатий риоя қилиб машғулотлар ўтказсангиз мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ҳозирги иқтисодий шароитдан келиб чиқиб овқатланишни тўғри йўлга қўймасангиз бу спорт тури билан шуғулланмаганингиз маъқул. Чунки сиз бутун тана ва органлар билан иш олиб борасиз, бу жиддий масала, адашсангиз бир умрга ногирон бўлиб қолишингиз ҳам мумкин.

Тренировка усуллари.

Янги бошловчилар учун базовий тренинг машқларини таклиф қиламиз. (1,2,3 – расмлар) тренинг билан шуғулланишда уни таъсири тўхтагунча шуғулланинг. Бу узоқ давом этиши мумкин. 3-4 ой мобайнида. Оддийдан – мураккабга принципини қўлланг. Етарли кучга ва малакага эга бўлганингиздан кейин мускуللارга бўлиб ишлаш тренингига ўтинг. Базовий тренинг ҳафтада уч кун, кунора ўтказилади.


Умид Валихонов

МАҲСУС ТРЕНИНГЛАР.

Бу танани мускуллارга бўлиб машқ қилдириш усуллари бўлиб, сизларга мускуллارни адаптация (мослашув) ҳолатидан қочиш учун ҳар бир тренинг машқларини 2 комплексдан иборат бўлган машқларни таклиф этамиз.

Танани учга бўлиб машқ қилдириш

2 комплекс машқлар

Тренинг схемаси:

- 1- комплекс машқлар, 4-5-6 расмлар.
 - 1- кун – 4 расм комплекс.
 - 2- кун – 5 расм комплекс
 - 3- кун – дам олиш.
 - 4- кун – 6 расм комплекс.
 - 5- 6 - кун – дам олиш.

Кейинги кундан тренинг схемаси бўйича.

- 2- комплекс машқлар бошланади. 7-8-9- расмлар.
 - 2 – комплекс машқлар.
 - 7- кун – 7 – расм комплекс.
 - 8- кун – 8 – расм комплекс.
 - 9- кун – дам олиш.
 - 10 – кун – 9 расм комплекс.
 - 11-12 – дам олиш.

Кейинги кундан яна 1-комплекс машқлардан бошланади.

Эътибор берган бўлсангиз 1-2 комплекс машқлар комплекси бир ҳил лекин ҳар ҳил машқлар билан алмашган. Ўз тренировкангизда мускулларни адаптациядан чиқиш учун машқлар ўрнини, сетларни, штангани – гантелларга тез-тез алмаштиришдан фойдаланинг.

Танани ҳафтада тўртга бўлиб ишлаш тренинги бўйича

2 комплекс машқлар.

Тренинг схемаси.

- 1- комплекс машқлар 10-11-12-13-расмлар.
 - 1 – кун – 10 расм комплекс
 - 2 – кун – 11 расм комплекс
 - 3 – кун – дам олиш
 - 4 – кун – 12 расм комплекс
 - 5 – кун – 13 расм комплекс
 - 6-7 кун дам олиш

Тренинг схемаси

- 2-комплекс машқлар 14-15-16-17 расмлар
 - 1 – кун – 14 расм комплекс
 - 2 – кун – 15 расм комплекс
 - 3 – кун – дам олиш
 - 4 – кун – 16 расм комплекс
 - 5 – кун – 17 расм комплекс
 - 6-7 кун дам олиш

Демак танани тўртга бўлиб ишлаш комплекс машқлари ҳафтанинг:

Душанба – тренировка

Сешанба – тренировка

Чоршанба – дам олиш

Пайшанба - тренировка

Жума - тренировка

Шанба, якшанба - дам олиш

Кейинги ҳафтадан иккинчи комплекс машқлари ўтказилади.

Махсус машқлар Америкалик таниқли культуристлар Нассер эль Сонбати ҳамда Аарон Бейкерларнинг сплит сҳемаси олинди.

Ҳафтада 4-кунлик сҳемани, уч кун тренировка бир кун дам олиш қилиб тузса ҳам мумкин. Махсус машқлар ҳар бири 4 сетдан иборат бўлиб 10 айрим машқлар 12 мартадан бажарилади. 1 сет разминка, кейинги 3 та сет ишчи.

Янги бошловчилар учун машқлар давомида машқлар миқдори, сифатлари ва дам олиш қоидалари.

Базовий Тренинг	Кучни ўсиши учун	Мускулларни умумий айланасига ўстириш	Мускулларни бўлиниши (рельеф)
Сетлар	2-3	2-3	2-3
Марта	5-6	8-10	12-15
Сетлар орасидаги дам олишлар	2-5 минут	1,5-2 минут	40-45 секунд

СТРЕТЧИНГ МАШҚЛАРИ. (18-19 расмлар)

Юқорида айтганимиздек атлетизмга стретчинг машқларини боғлаб қилишни тавсия этгандик. Таниқли культуристлар ҳам тренировкалардан кейин албатта стретчинг билан шуғулланадилар. 140 кг ли культуристни шпагат ўтиришини тасаввур қилинг. Стретчинг билан шуғулланишдан олдин қуйидаги қоидаларга эътибор беринг.

1. Стретчинг машқлари атлетизмда асосийси бўлиб қолмасин, у ёрдам берувчи бўлсин.
2. Машқ бажараётиб қайси мускулга ишлаётганингизни билинг.
3. Динамик режимда стретчинг машқни бажараётиб шуни ёдда тутингки, ҳаракат амплитудасини аста – секинлик билан оширинг.
4. Эгилувчанликни тарбиялаш ишларида диққатни машқларга =аратинг.
5. Ҳеч қачон стретчинг машқларини қаттиқ оғриқларга олиб борманг. Кейинги кунда машқ берган мускулларингизни озгина оғриси сиз бундан қўрқманг.

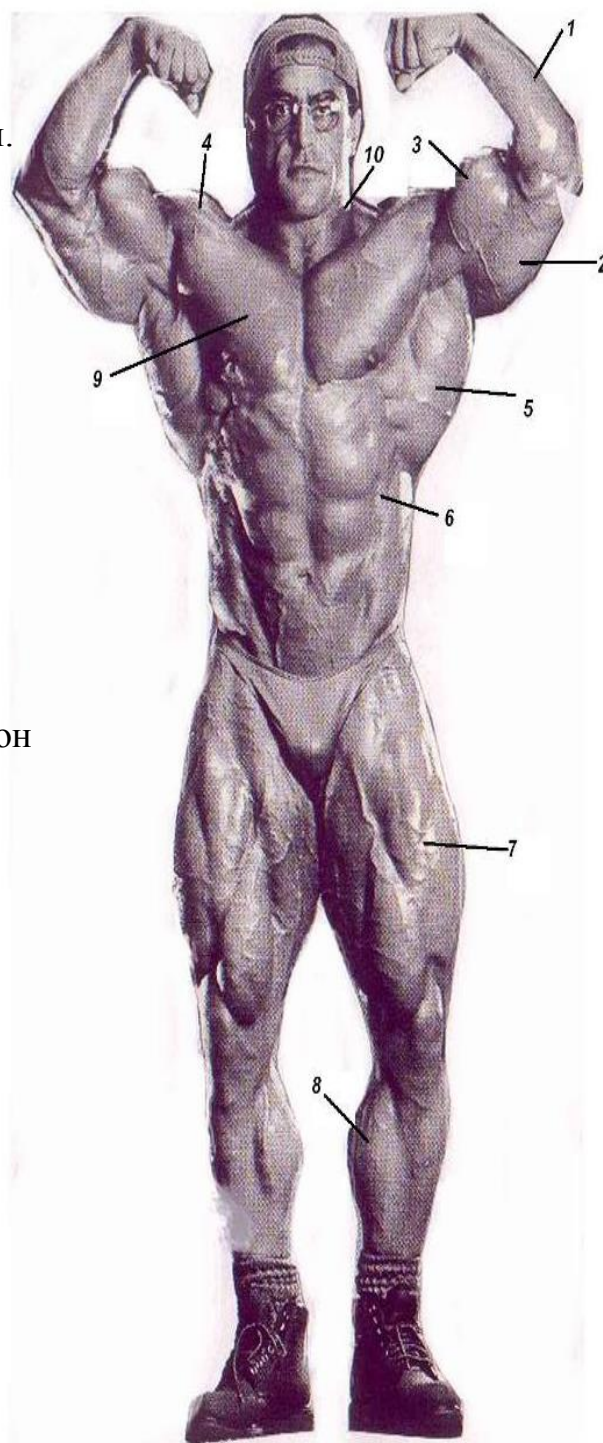
МУСКУЛЛАР

Одамда 600та скелет мускуллари мавжуд бўлиб, ҳар бири алоҳида мускул толаларидан иборат тузилган. Ҳар бир мускулларнинг танада алоҳида жойлашувини билиш спортчи учун ҳар ҳил тренинг схемаларида керак бўлиб, у қайси мускулга ишлаётганини билган ҳолда тренажёр ва снарядларни тўғри танлай олади. Шунга асосан тананинг атлетчи учун билиш керак бўлган мускуллар номи билан олдиндан ва орқа томондан кыринишини 1-2 расмлар орқали таништирамиз.

1- расм.

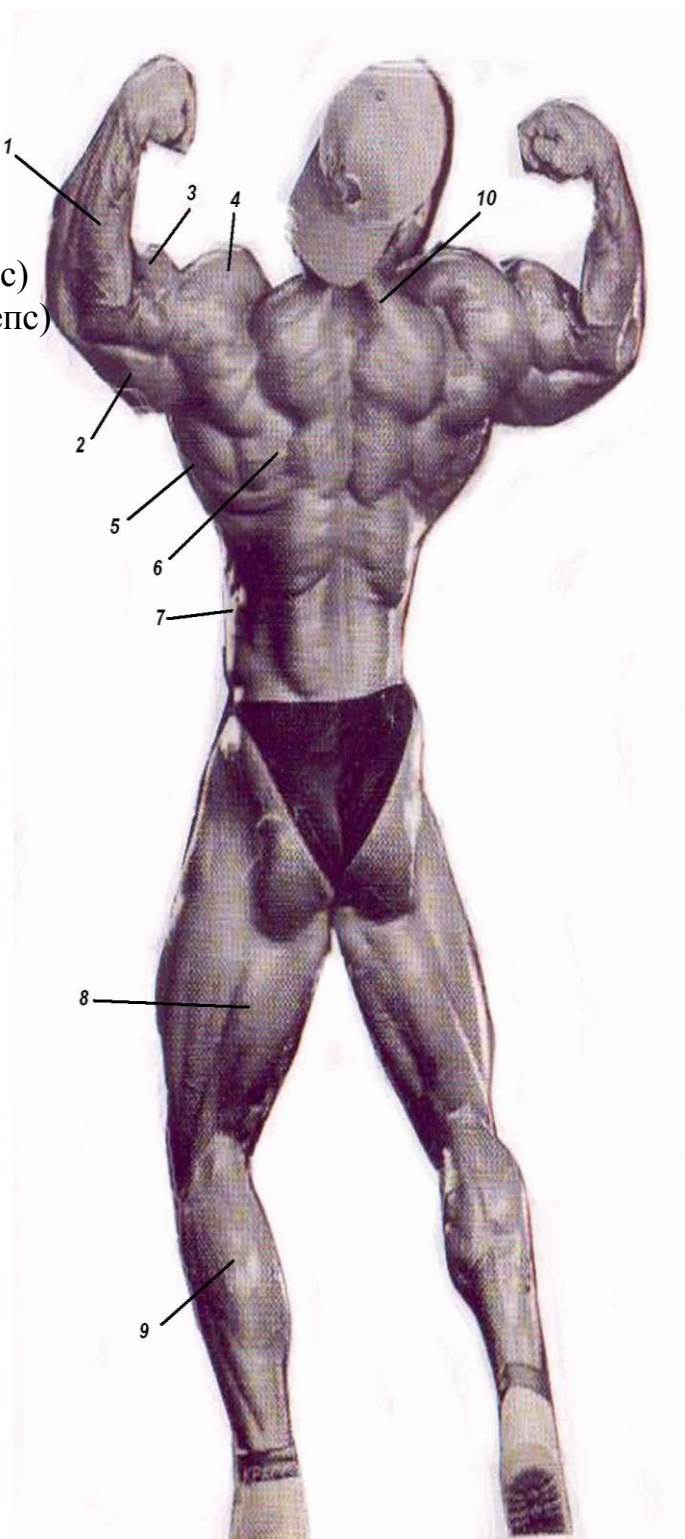
Мускулларнинг олдиндан кўриниши.

1. Қўл панжасини букувчи тирсак мускули.
2. Елканинг уч бошли мускули (трицепс), Қўлни ёзувчи мускул.
3. Елканинг икки бошли мускули (бицепс), қўлни букувчи мускул.
4. Дельтасимон мускул. Бу мускул учга бўлинади, олдиндаги, ёндаги, орқадаги гуруҳлар. Ҳар бири ўз йўналиши бўйича иш бажаради.
5. Орқанинг кенг мускули.
6. Қориннинг ташки қия мускули.
7. Соннинг тўрт бошли мускули.
8. Болдирнинг уч бошли мускули.
9. Кўкракнинг катта мускули.
10. Тўш ўмров суяклари билан сўрғичсимон ўсимта ўртасида жойлашган мускул.

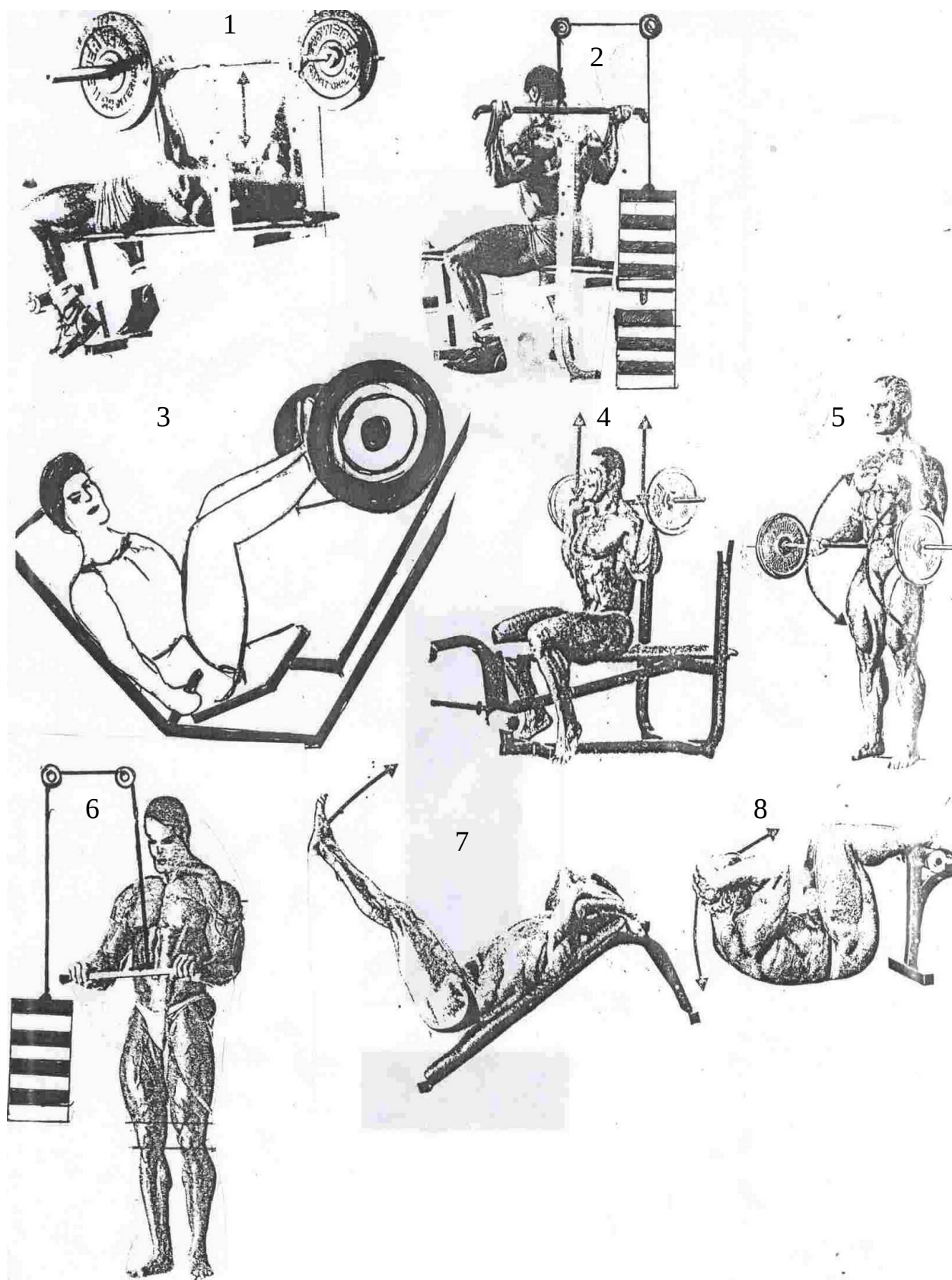


2-расм.**Мускулларни орқа томондан кўриниши**

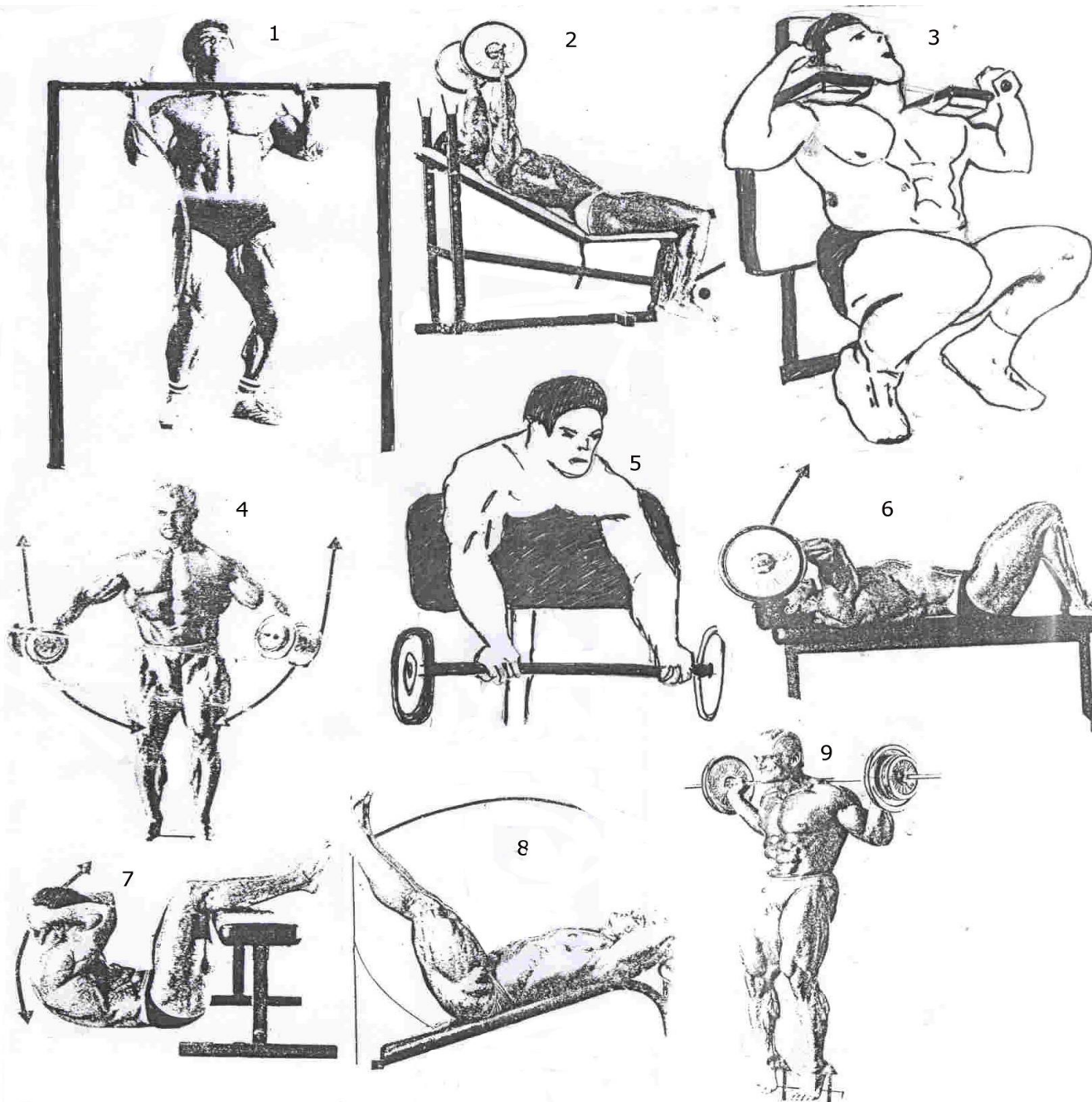
1. Билакнинг қўл панжасини ёзувчи узун мускули.
2. Елканинг уч бошли мускули (трицепс)
3. Елканинг икки бошли мускули (бицепс)
4. Дельтасимон мускул.
5. Орқанинг кенг мускули.
6. Катта ромбсимон мускул.
7. Қориннинг ташқи қия мускули.
8. Соннинг икки бошли мускули.
9. Болдир мускули.
10. Трапециясимон мускул.



1-расм

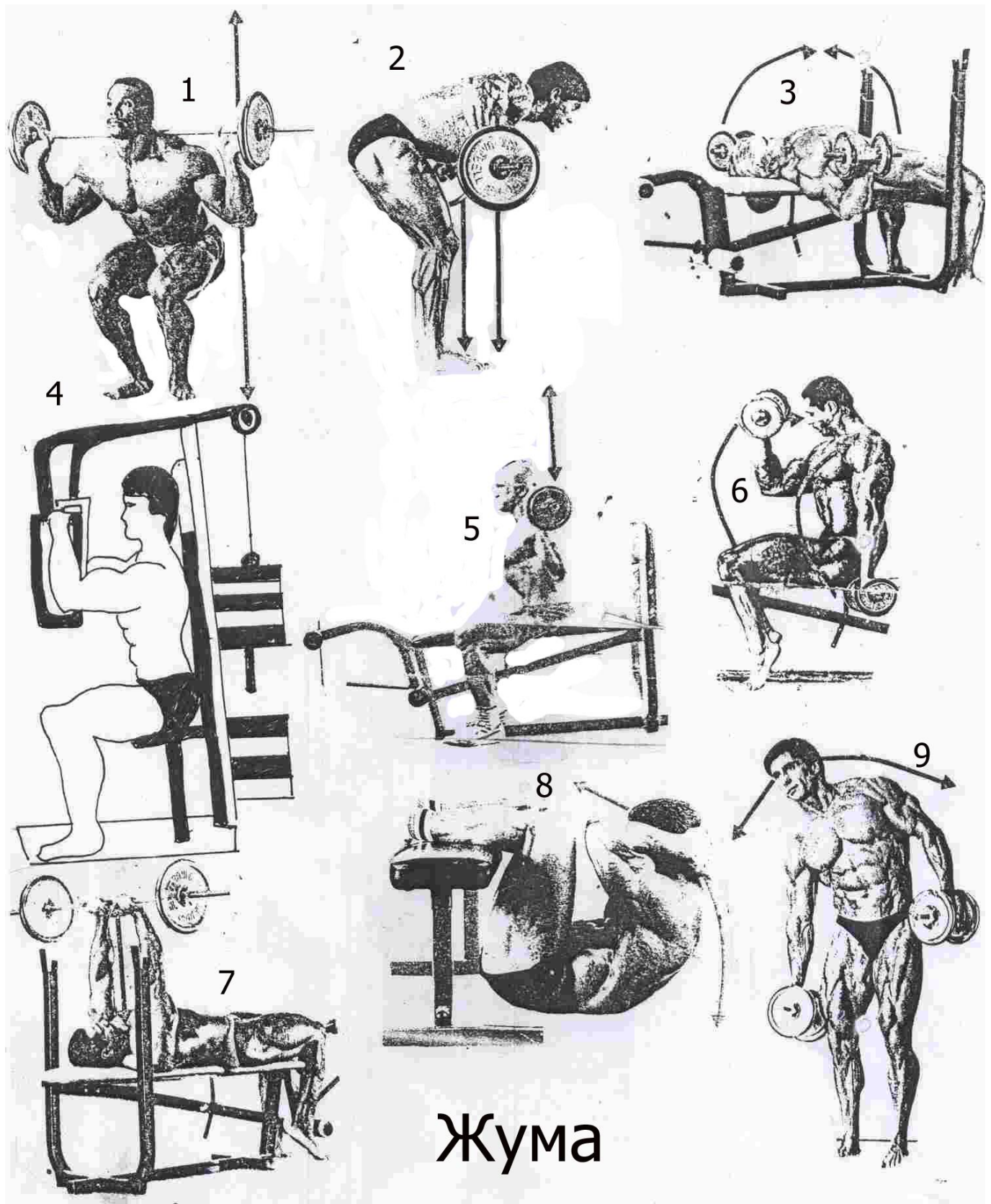


2-расм



Чоршанба

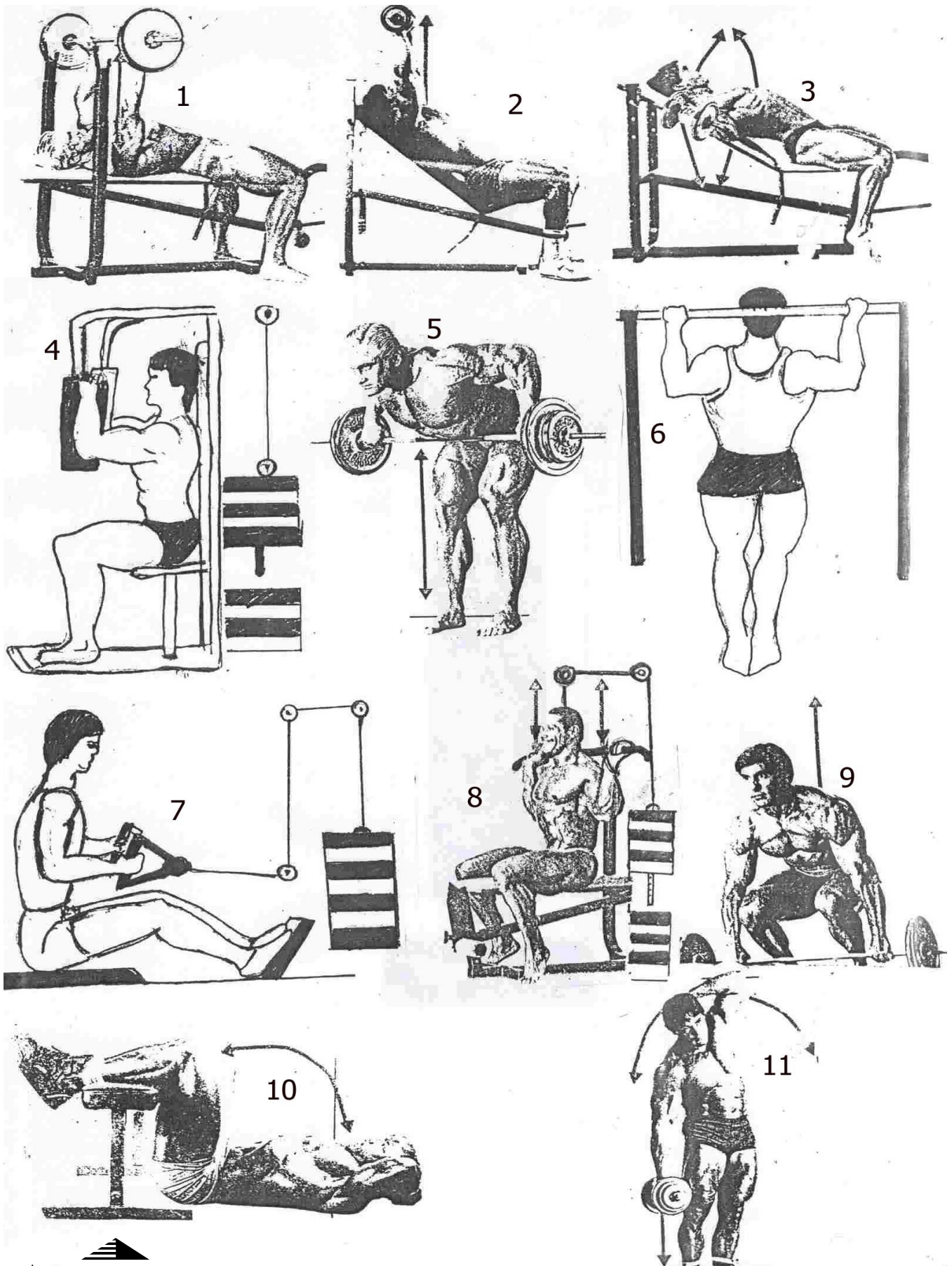
3-расм



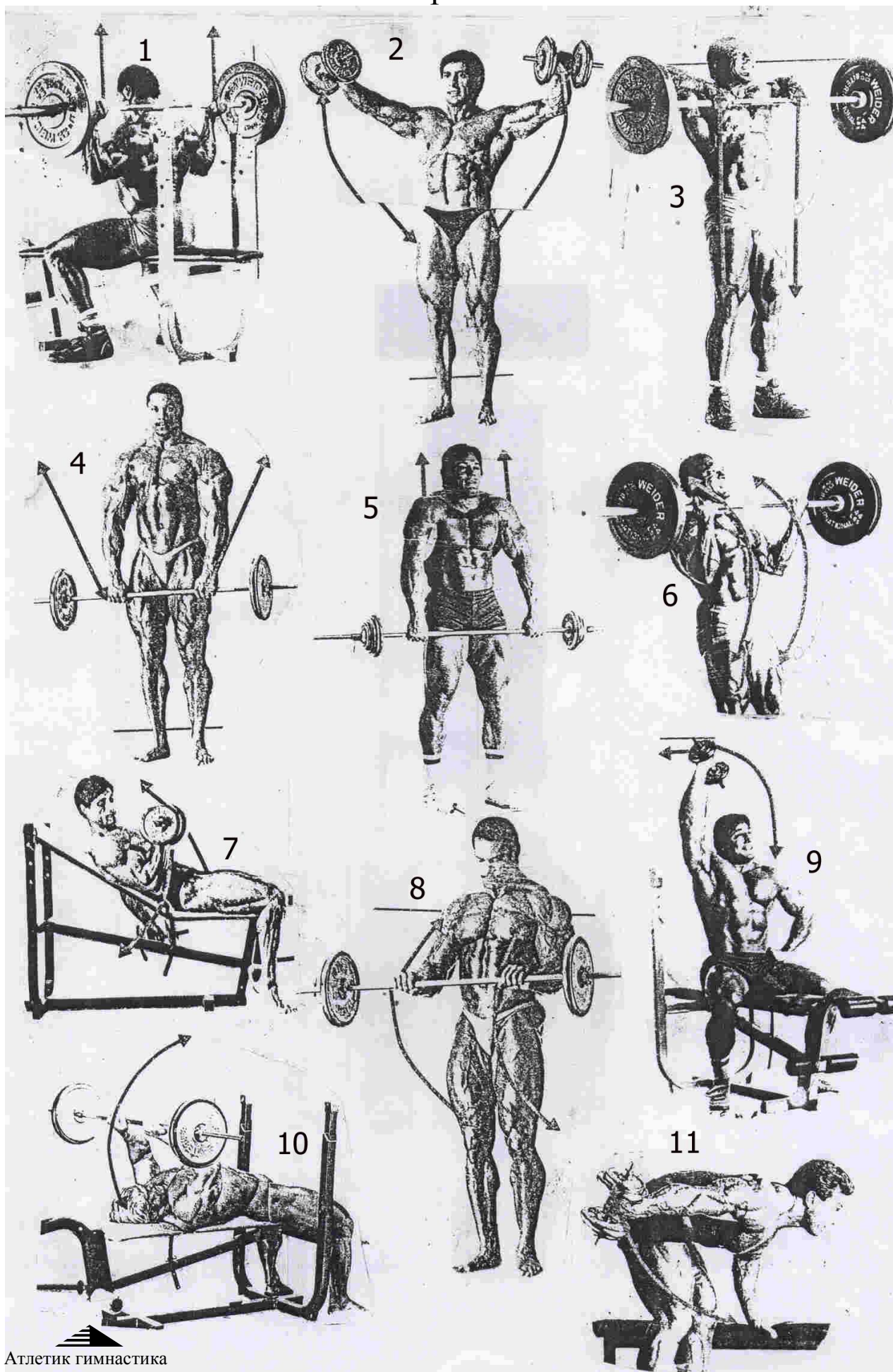
Жума

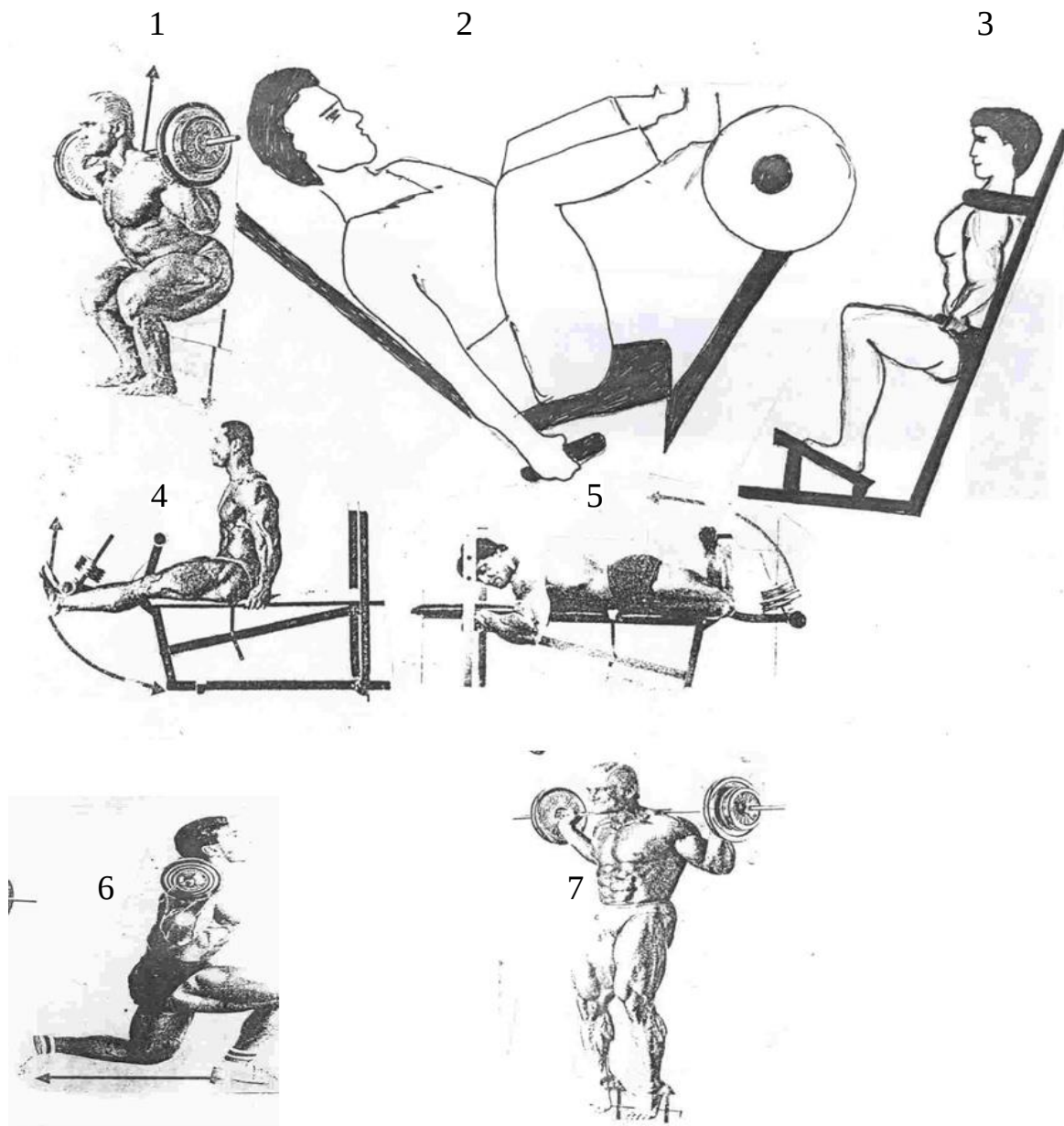
1-комплекс

4-расм

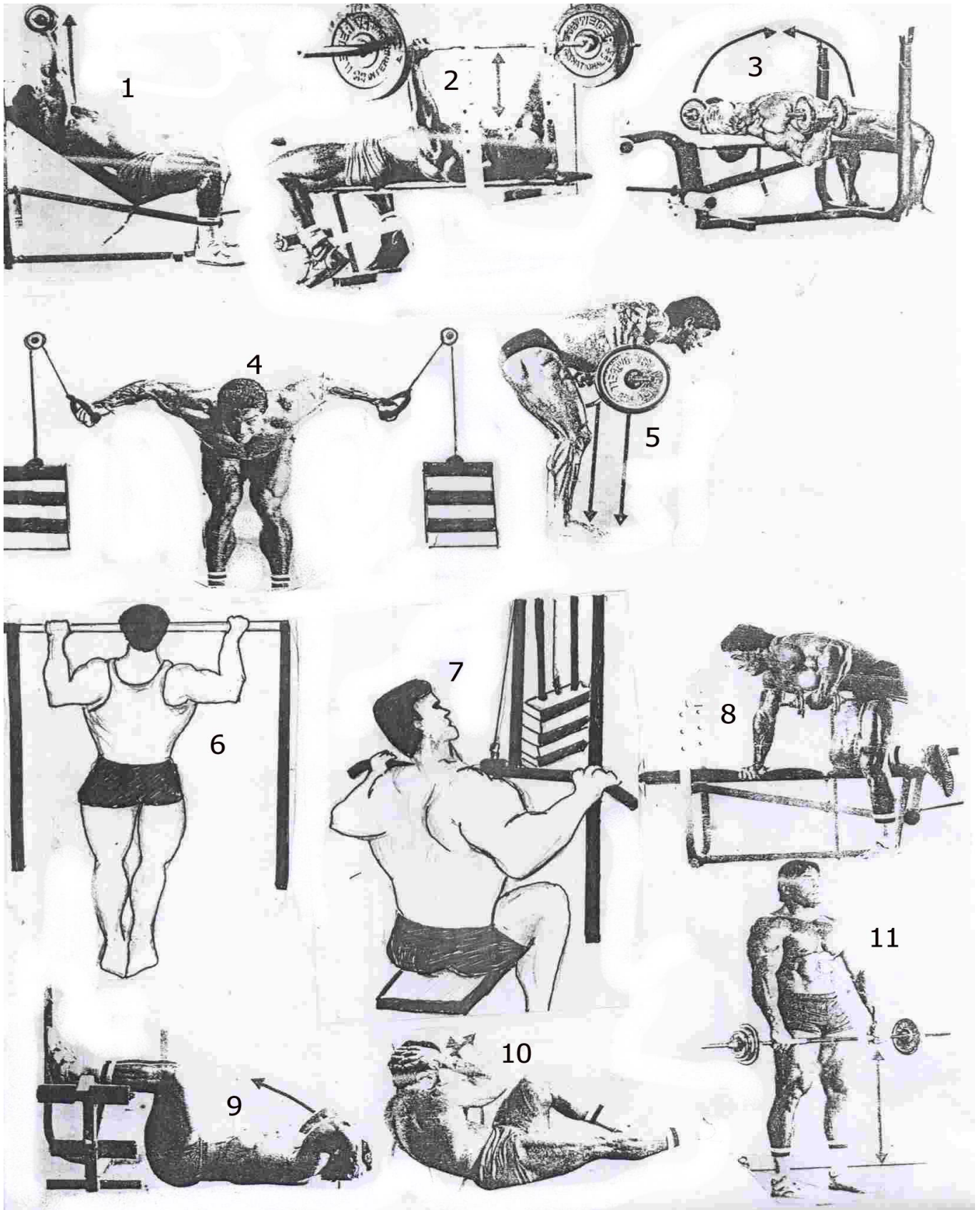


5-расм

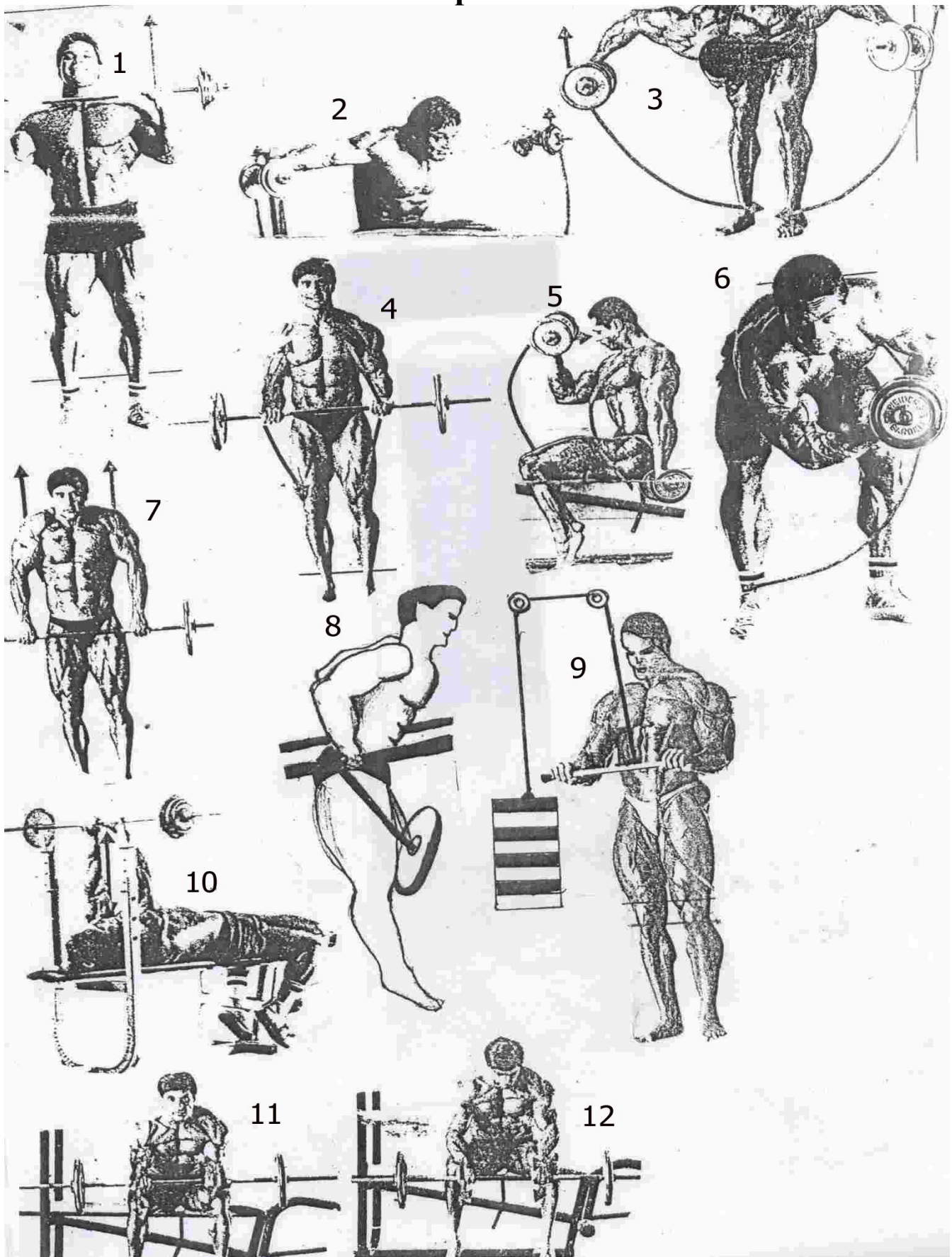


6-расм

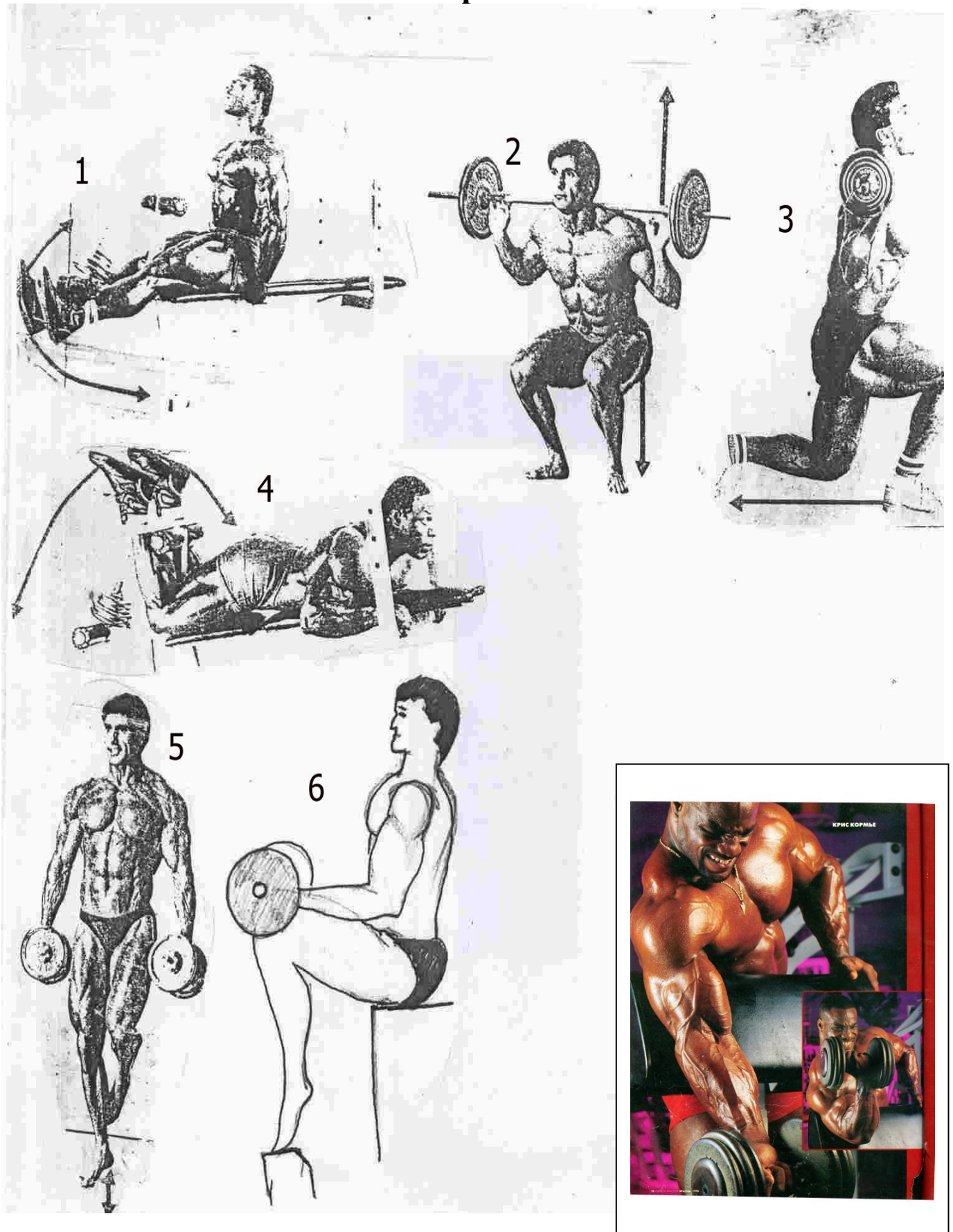
2 – комплекс
7 - расм



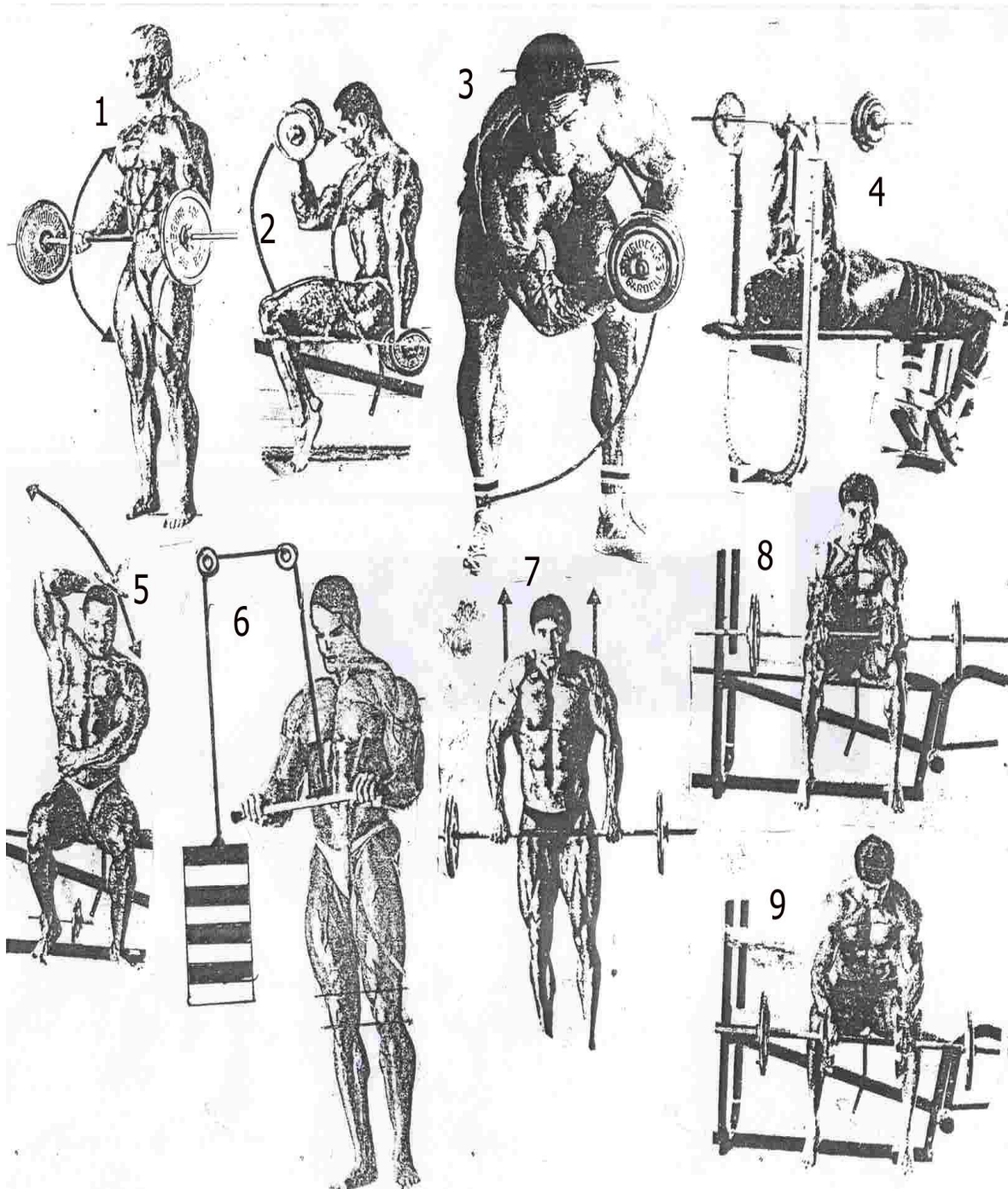
8-расм



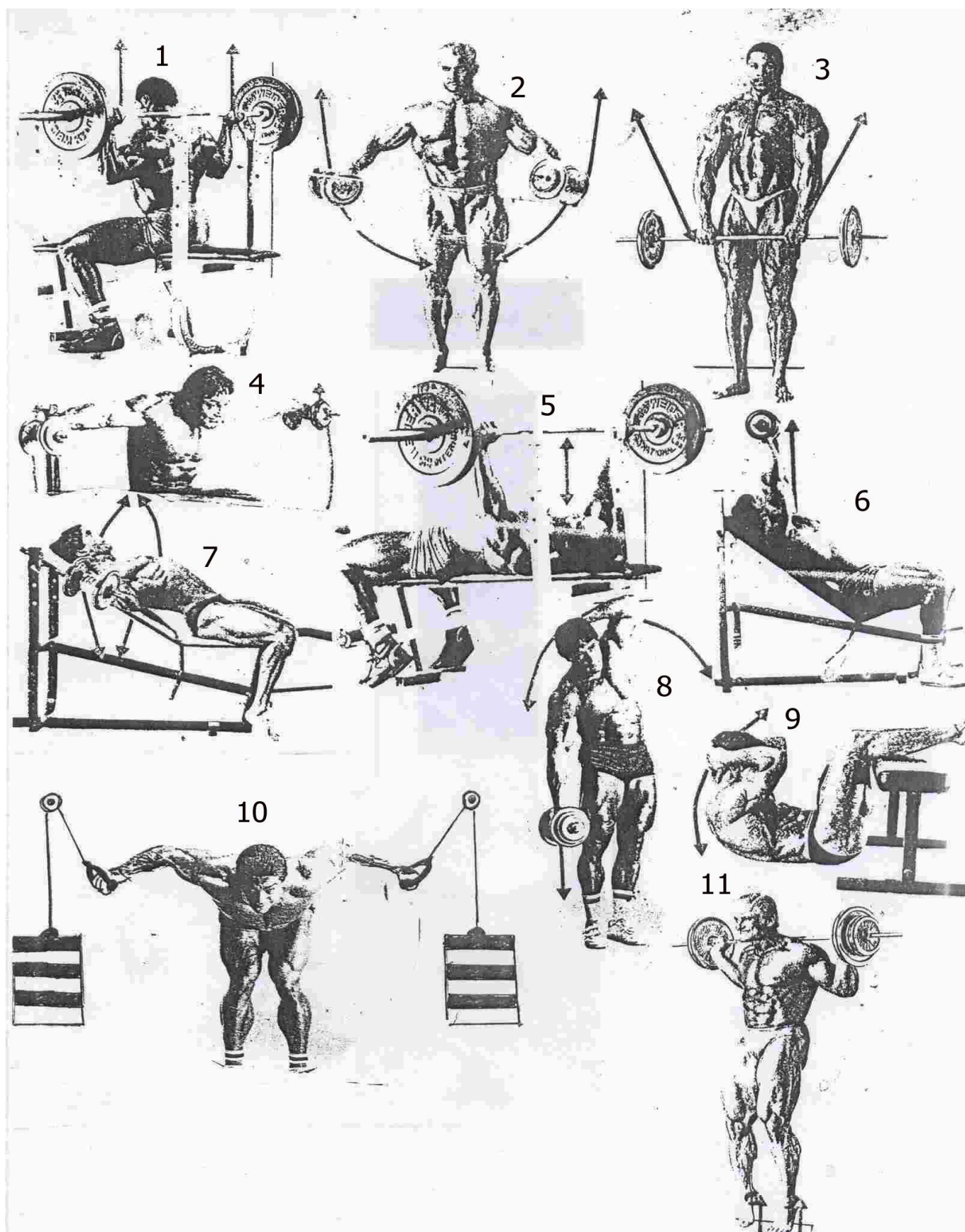
9 – расм

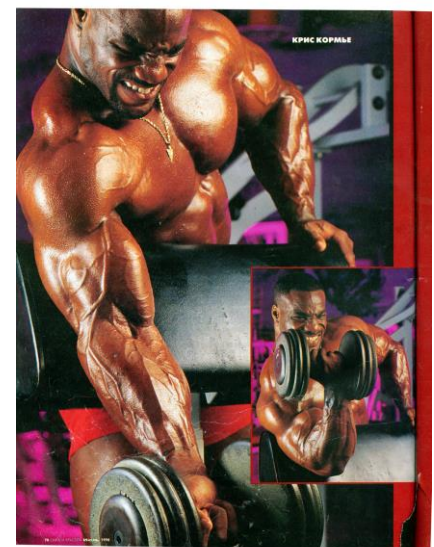
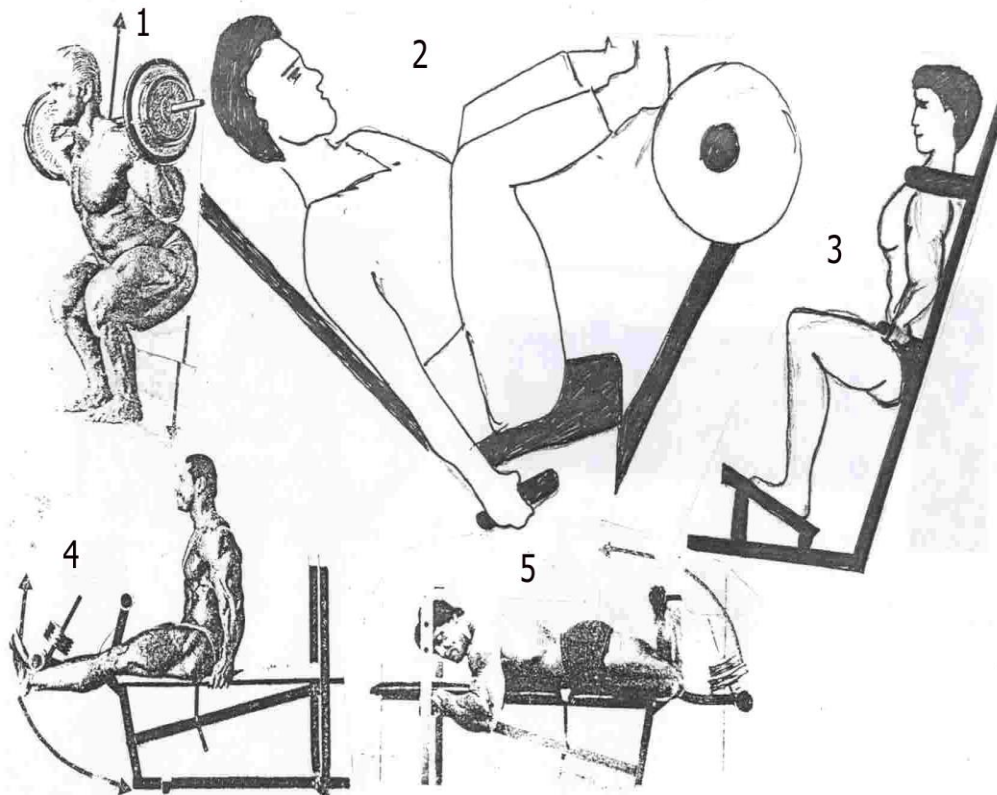


**1 – комплекс
10 – расм**

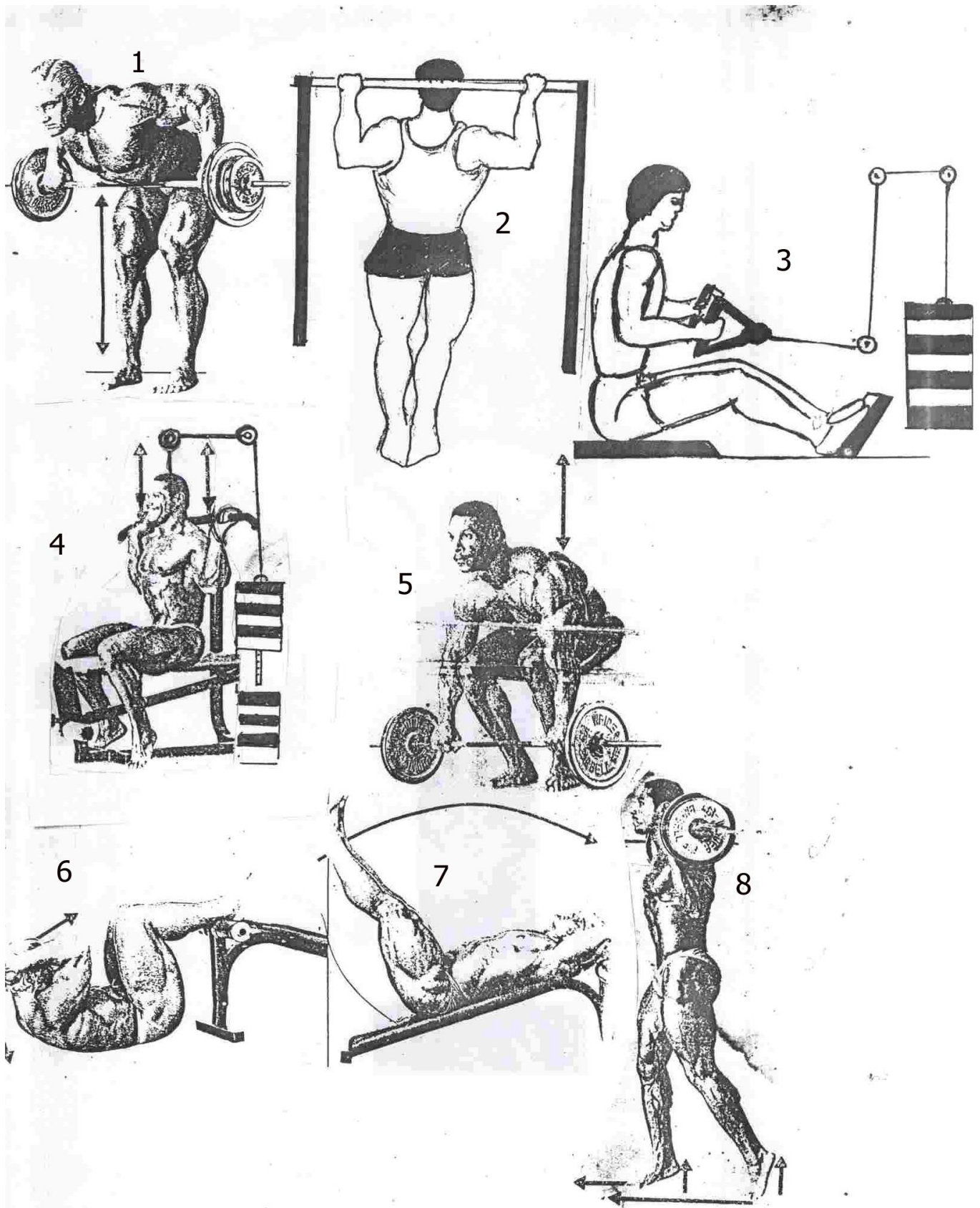


11 – расм

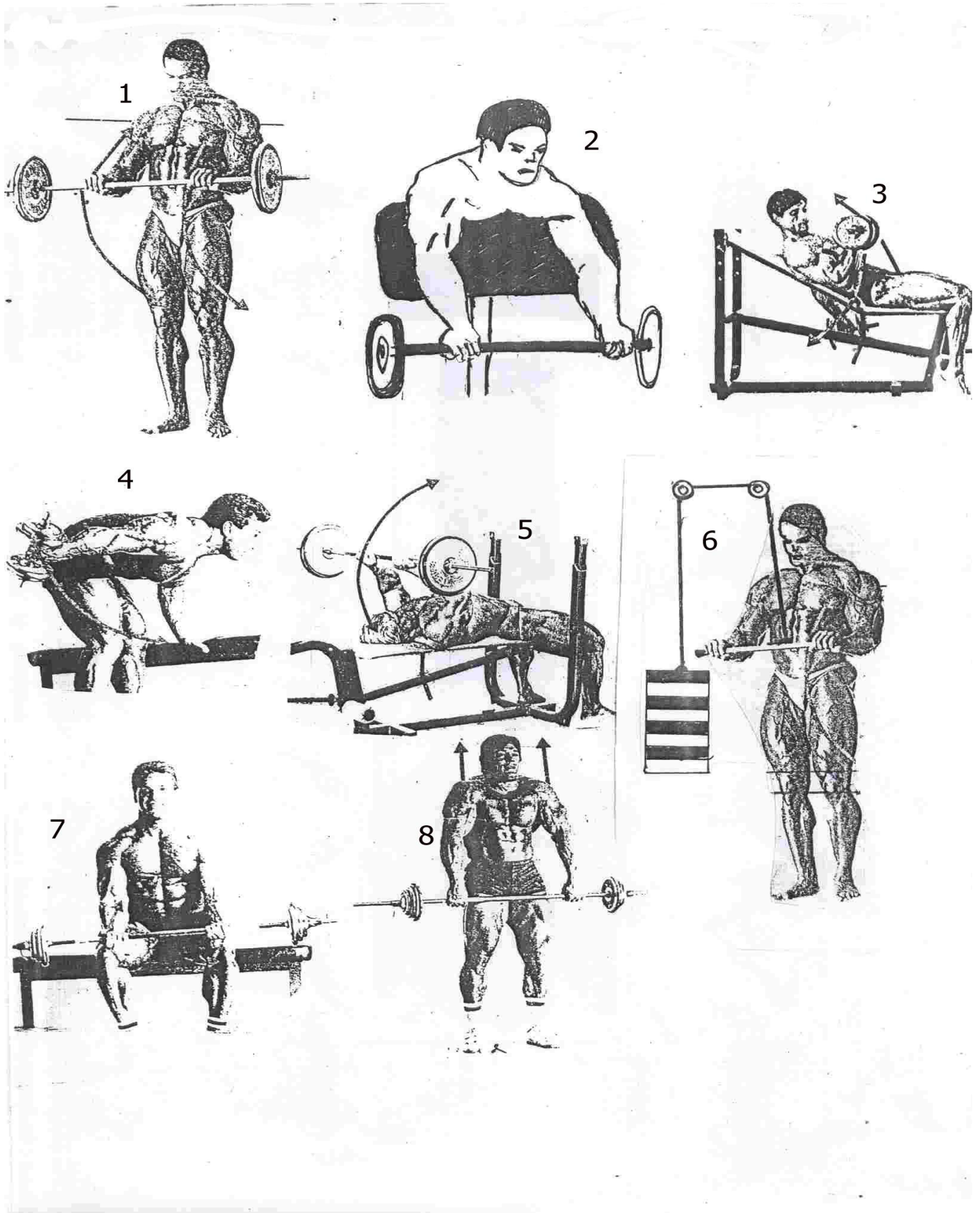


12 – расм

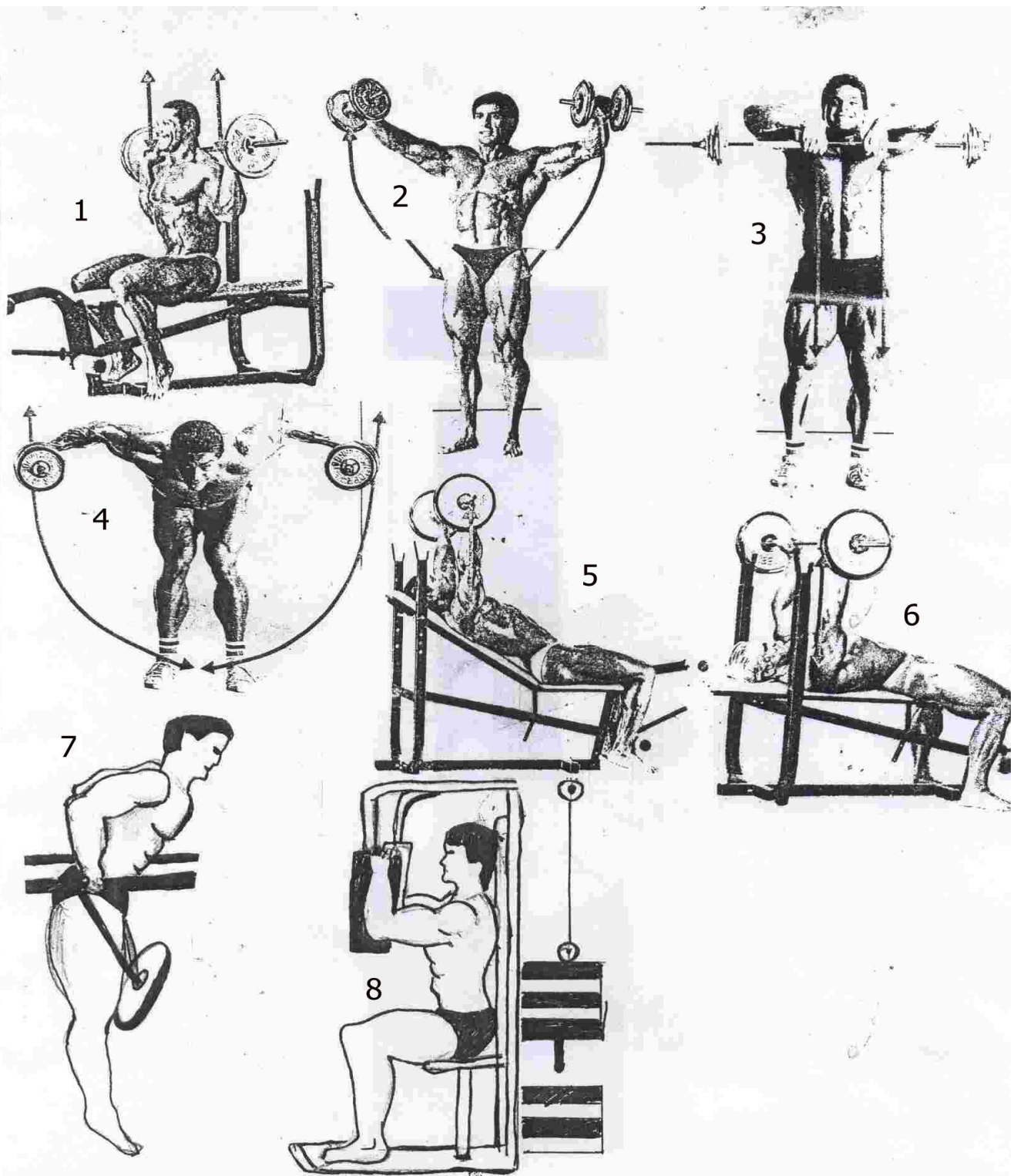
13 – расм



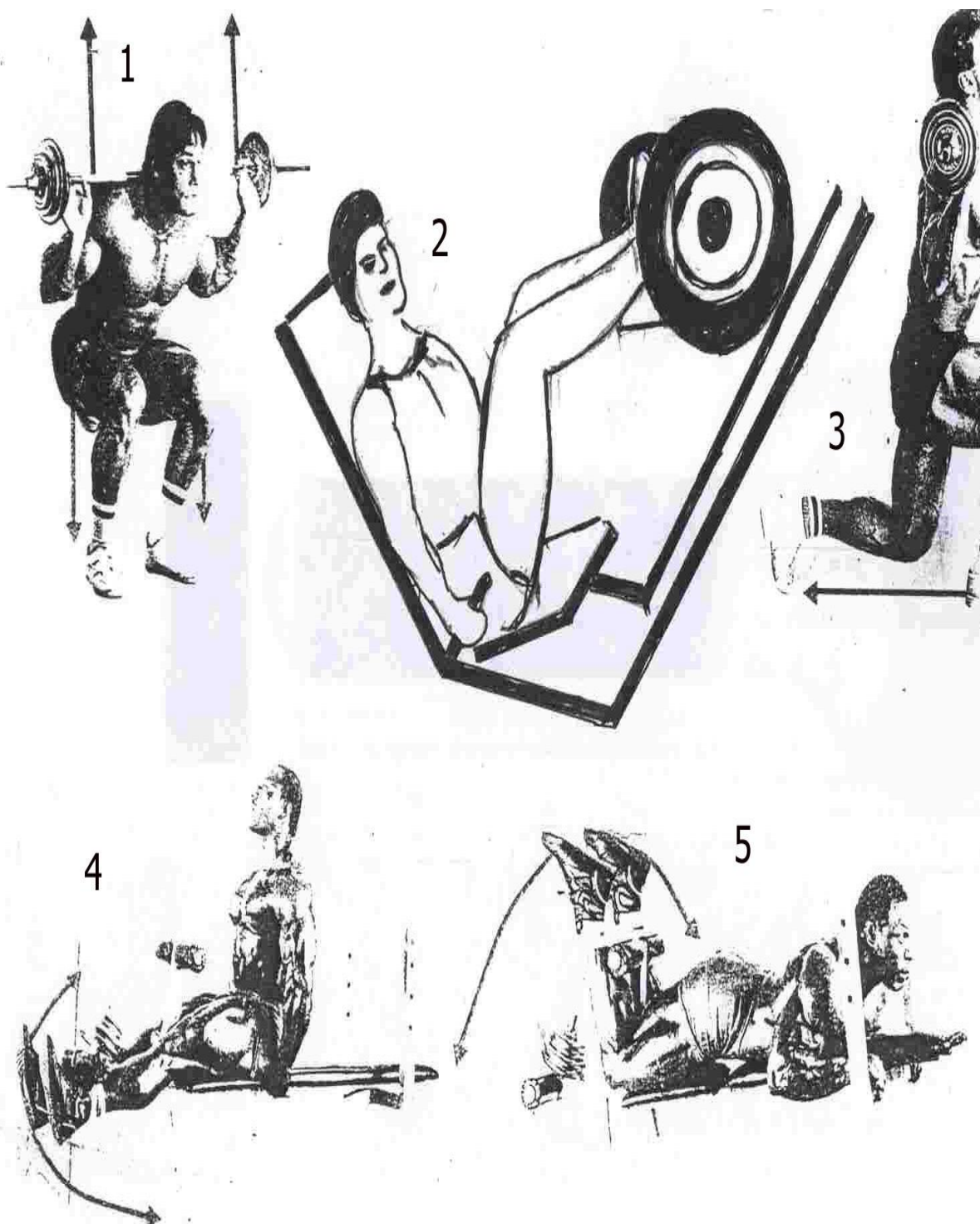
2 - комплекс 14 - расм



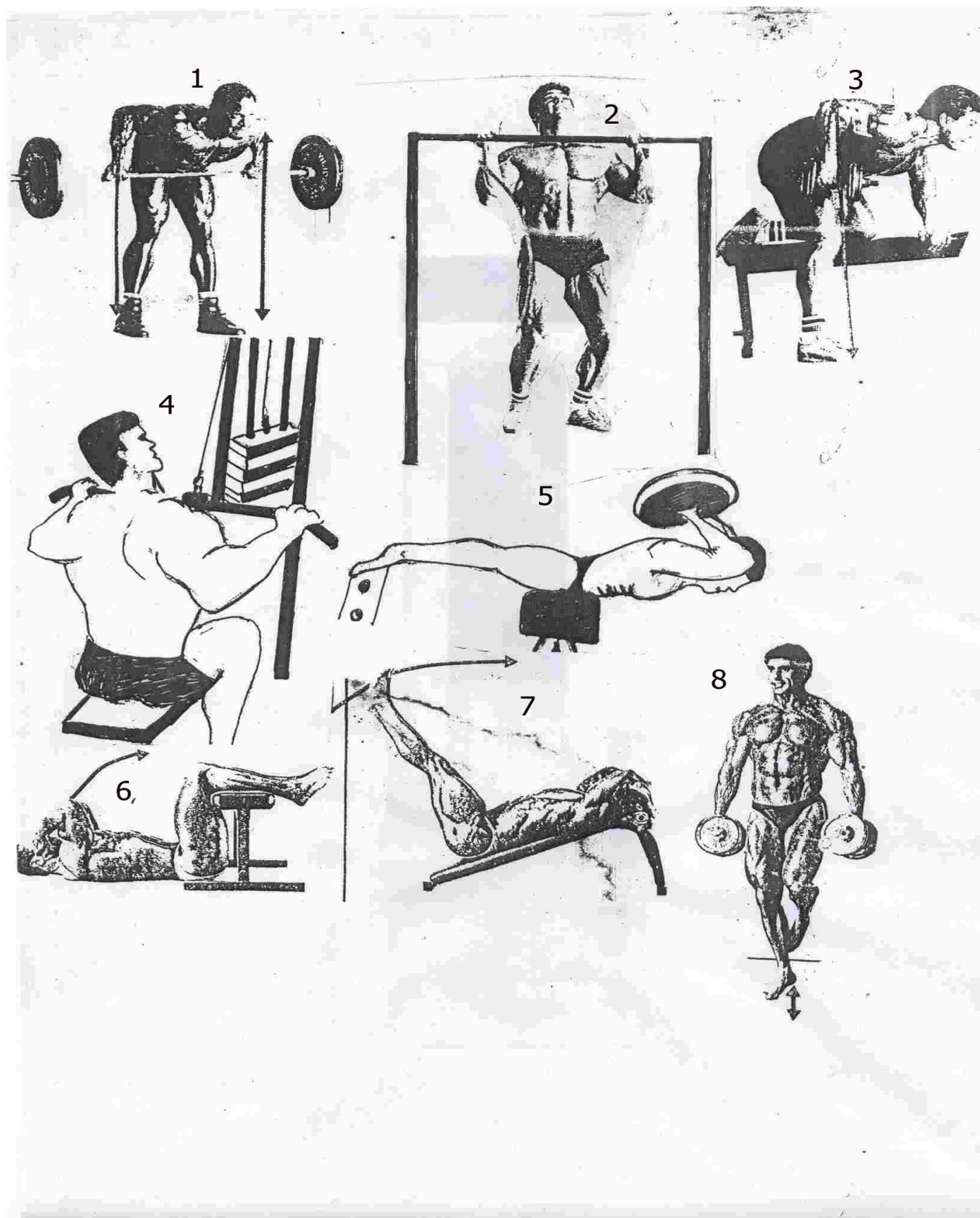
15 - расм



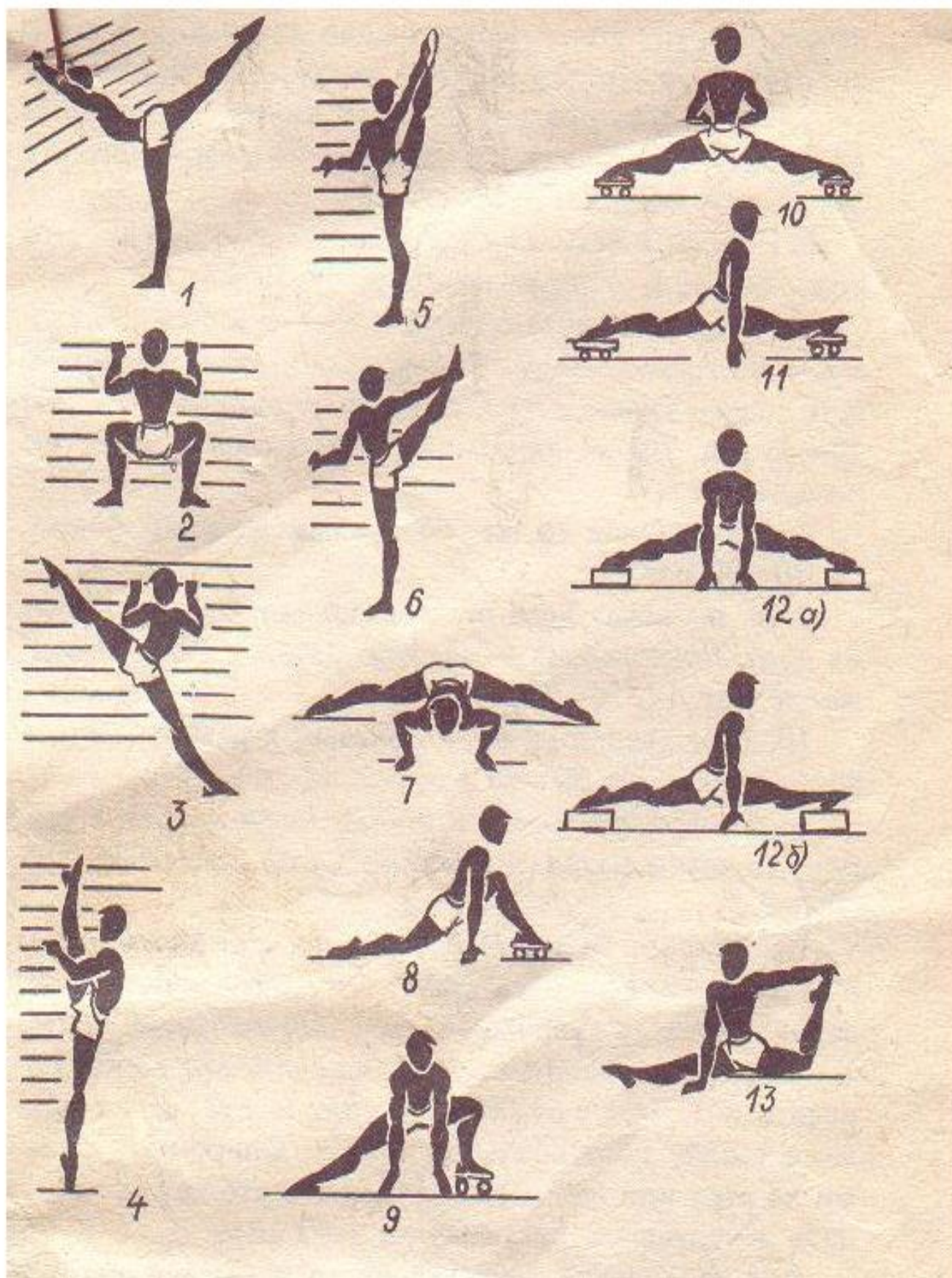
16 - расм



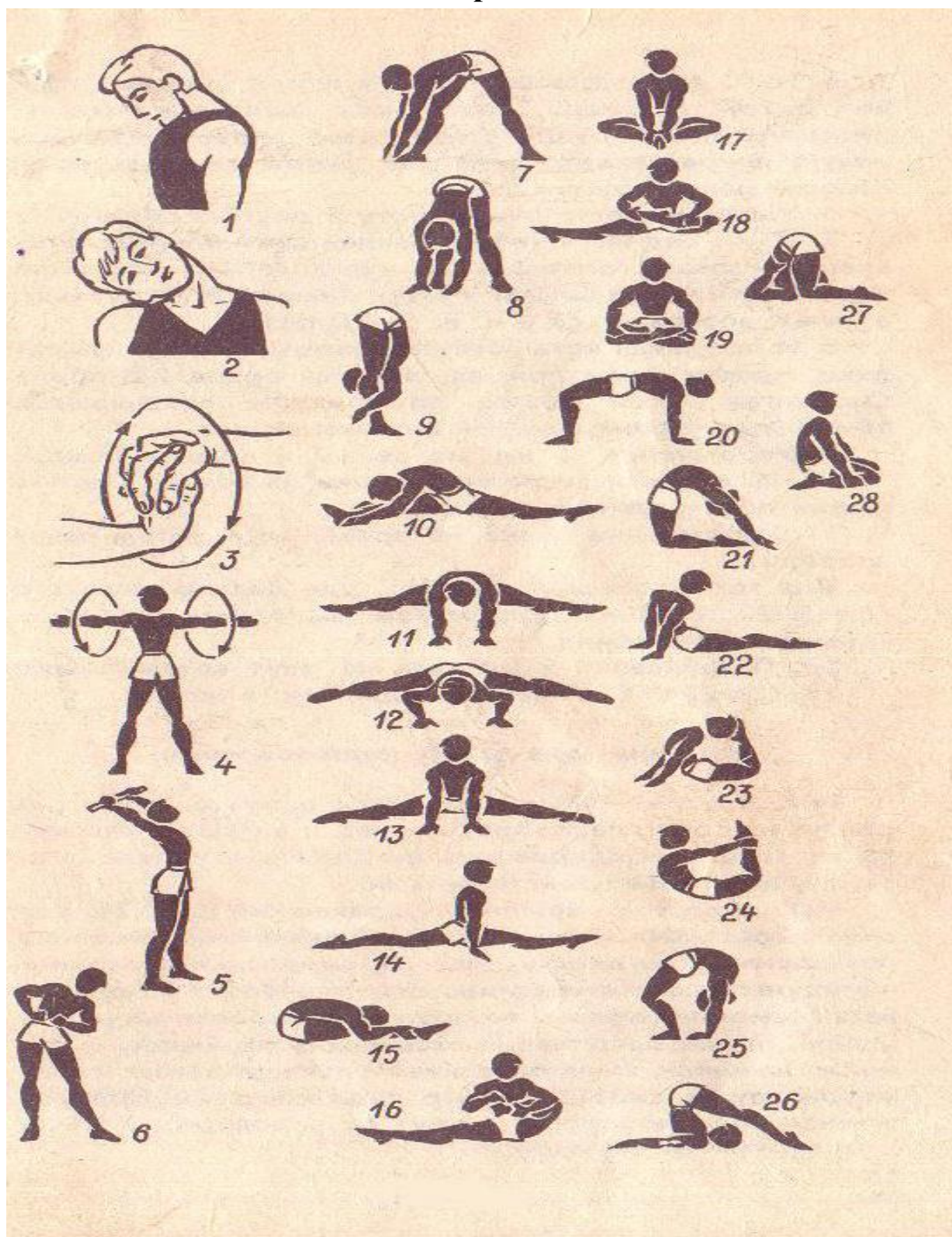
17 – расм



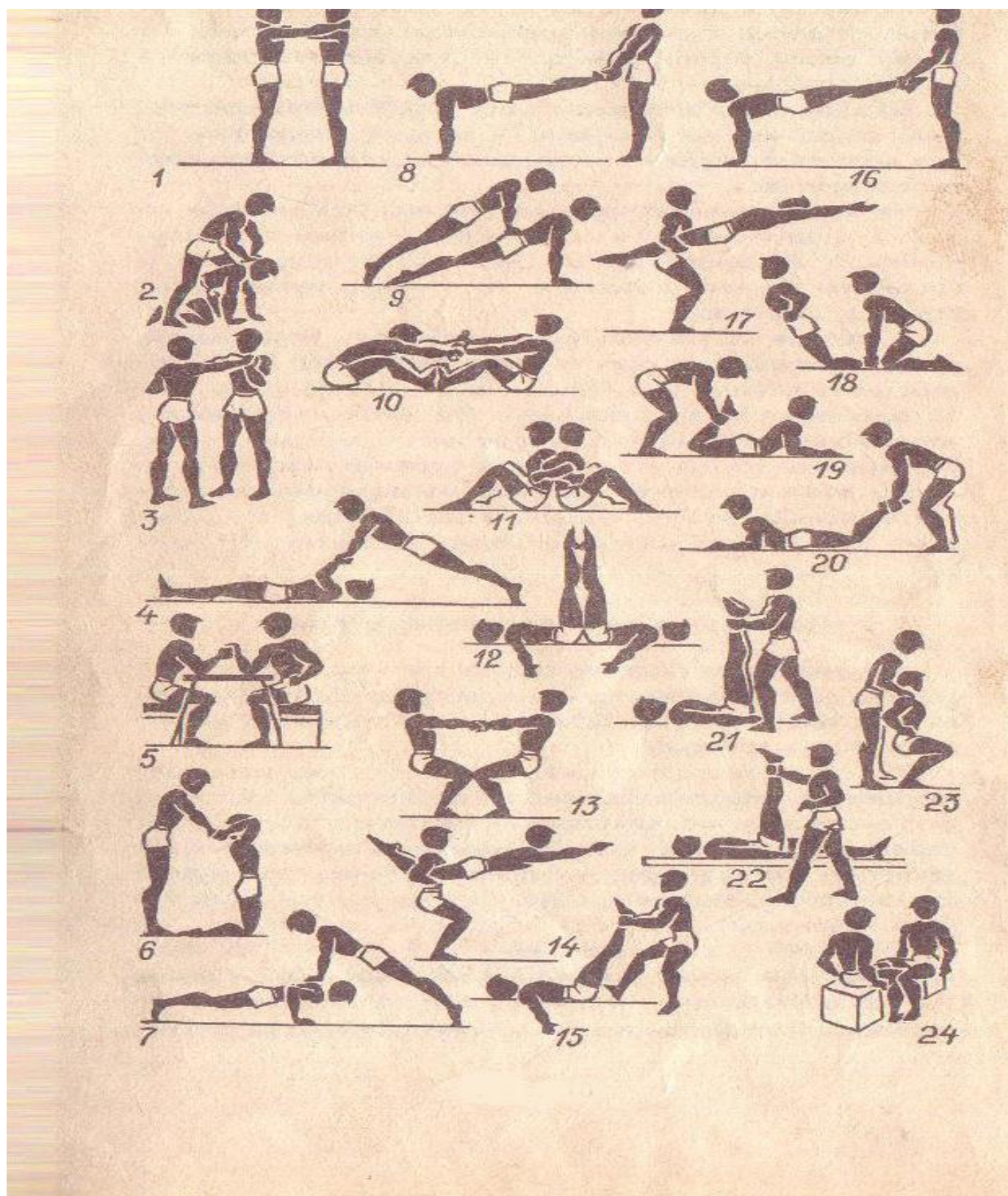
Стретчинг машқлари 18 - расм

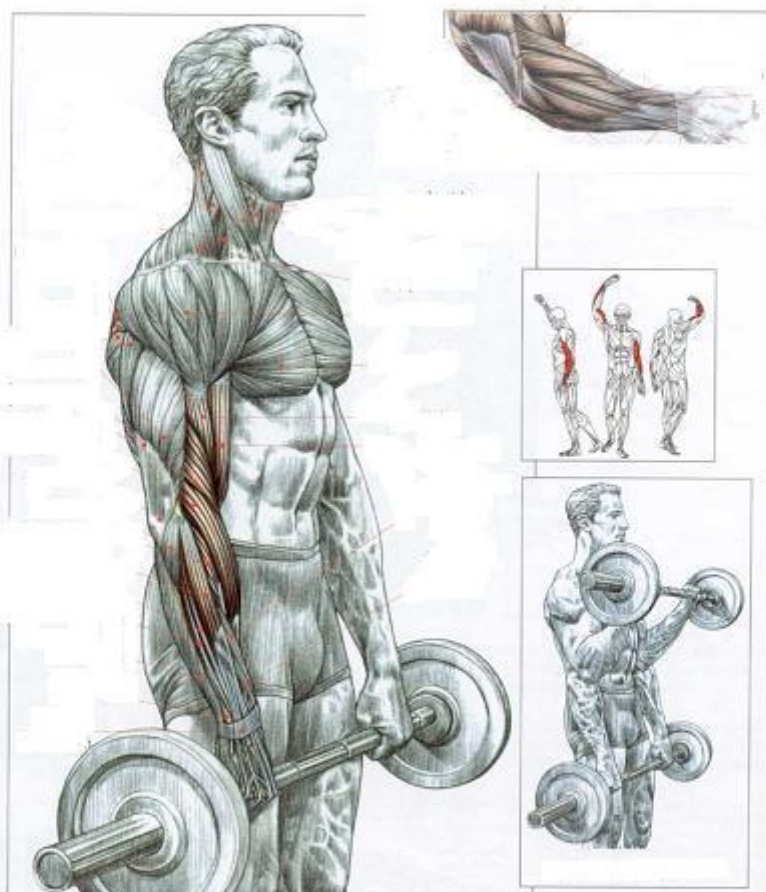


Стретчинг машқлари 19 - расм

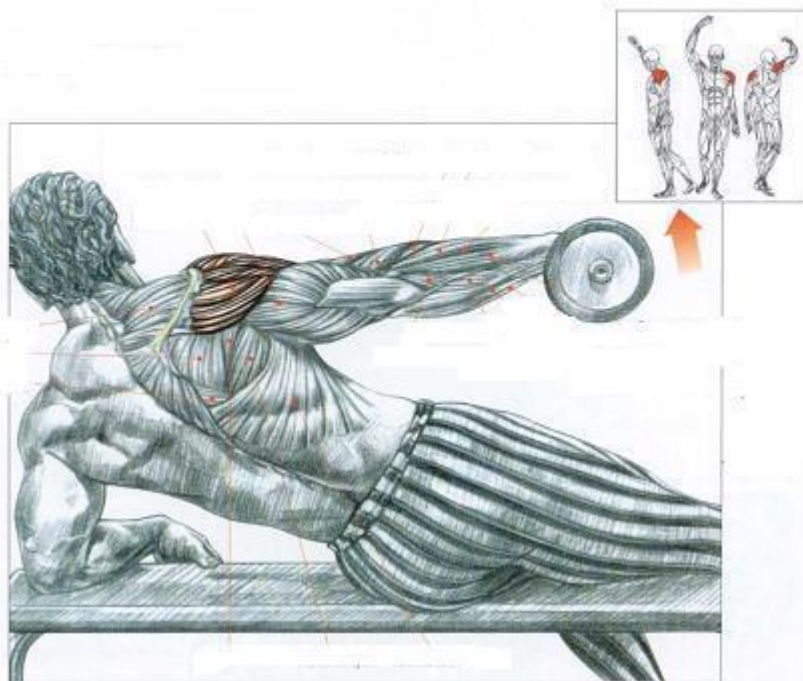


Атлетик ўйинлар





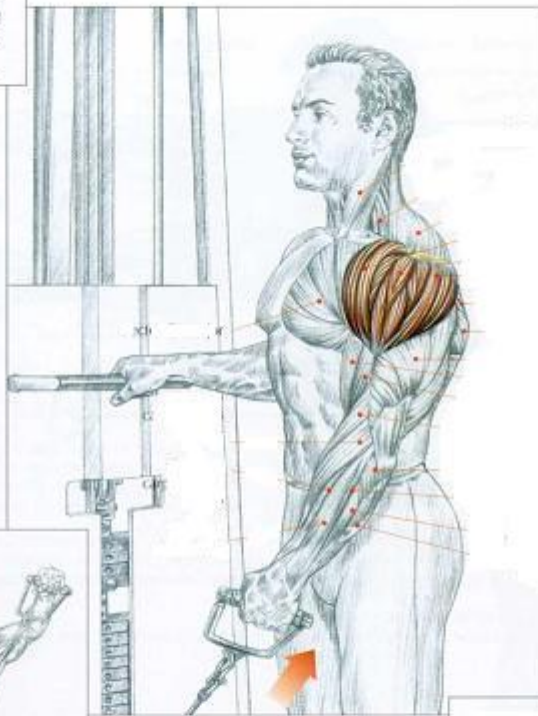
Бецепс ва билак мускуллари учун машк бажарганда мускуллар функцияси. Штангада тескари ушлаб тик туриб бажариш усули.



Елка камари учун горизонтал скамейкада гантельда машк бажариш. Эффектли машк булиб мускулларни усьинга яхши натижа беради.

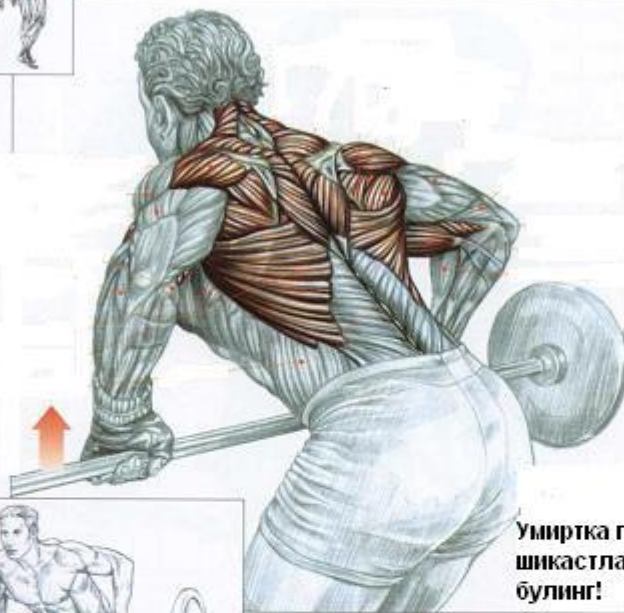






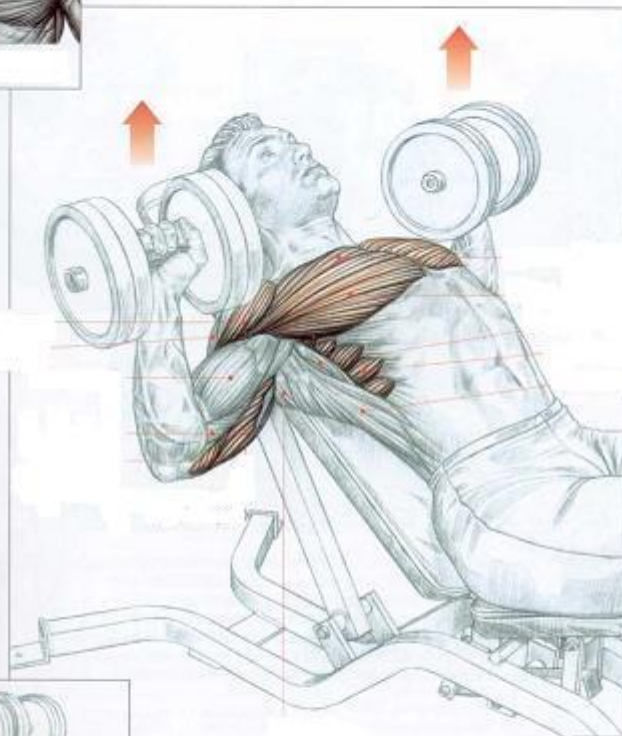
Елка камари учун пастдан ёнга юкорига машк бажариш, мускуллар функцияси. Бу машини гантелларда бажариш ҳам мумкин.





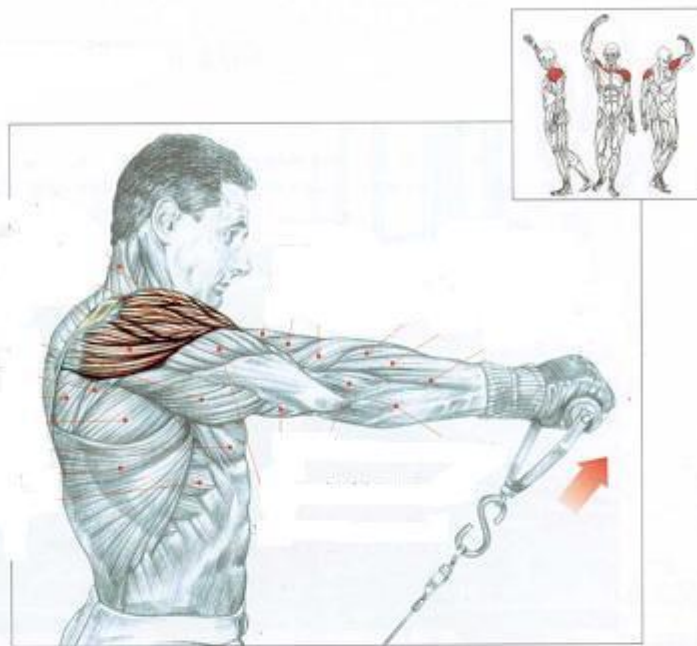
Умртка погонасини
шикастланишидан эҳтиёт
булинг!

Оркани сербар мускули учун
машк бажарганда мускуллар
функцияси. Бу машкда асосан
танани туриш (поза) ҳолатини
тугри билиш, штангани
огирлигини оширишга
шошилмаслик керак. Бел
мускулларини машк бажаргунга
кадар статик нагрузкада
туришини ҳисобга олиш керак.



Кукракнинг тепа кисми
учун машк бажарганда
мускуллар функцияси. Бу
макшни штангада ҳам
бажариш мумкин. Махсус
хар-хил градусларга
узгарувчи скамейка.





**Елка камари учун машк бажарганда
мускуллар функцияси. Махсус тренажёр ёки
гантелларда бажариш мумкин.**



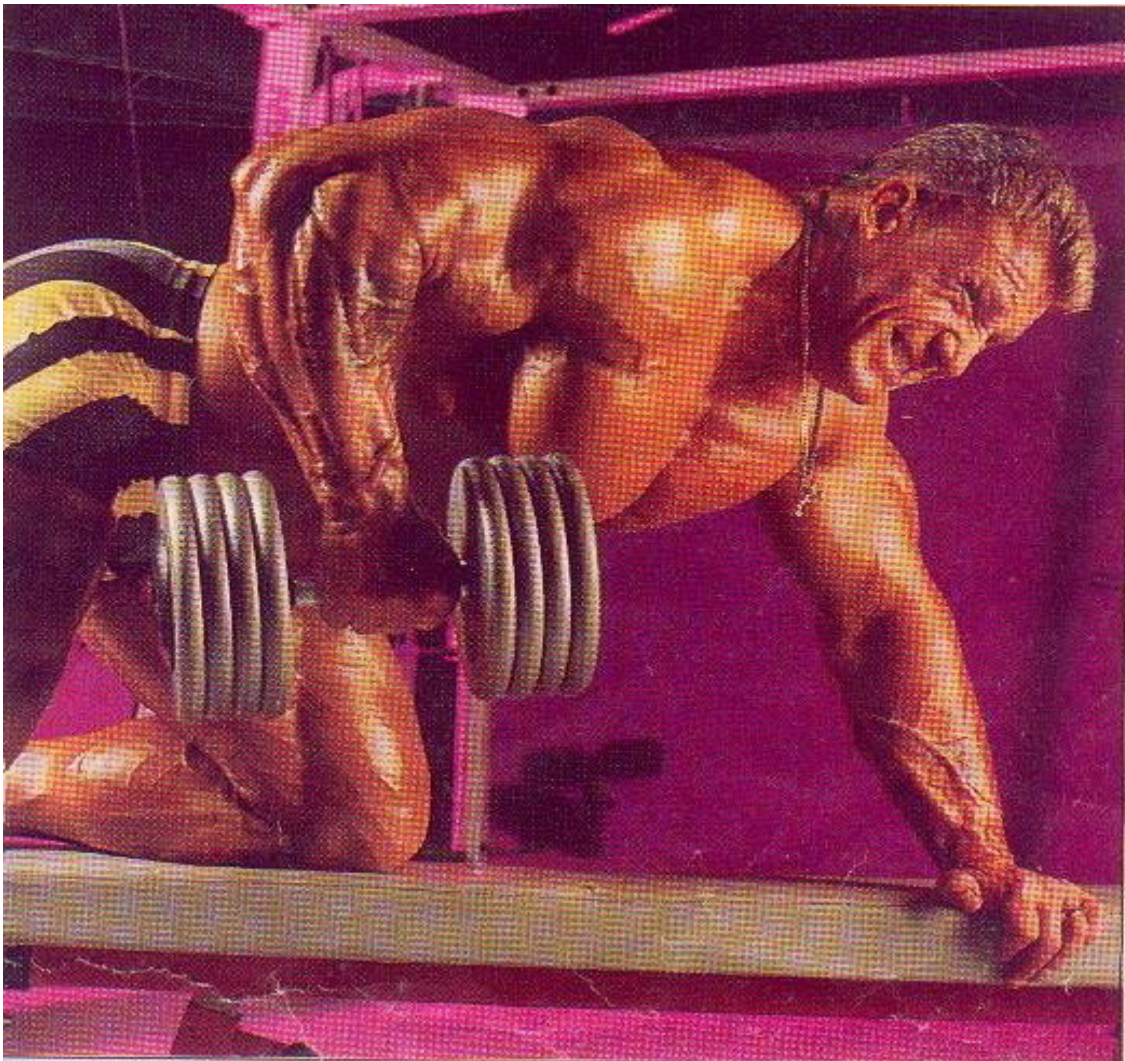
Statis
ry
Seri
Statis
alt
medula
pi
pi



Бицепс мускули учун
машк бажарганда
мускуллар функцияси
ва машкни тугри
бажариш усуллари
(кулларни танаффусли
навбати машки)



ДОРИАН ЯТС



Фойдаланилган адабиётлар

1. Энциклопедия бодибилдинга – Эдвард Коннорс, Майкл Маккорни, Питер Гримковский, Тим Кимбер. Москва 2000 йил
2. MUSCE FITNESS журнали. Москва 2008 йил № 8-9 сон
3. Куч анатомияси – А. Ворабьев. Москва 1990 йил
4. “Сила и красота” журнали. Москва. 1998 йил
5. “Физкультура ва спорт” журнали. Москва 1991 йил
6. Видеоматериаллардан фойдаланилди. 2001 йил АҚШ

Нассер Эль⁴⁸ Сонбати



Аарон Бейкер

