



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

SPORTCHILARNI JISMONIY HOLATINI QAYTA TIKLASHNING METODOLOGIK VA TASHKILIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Abdullayev N. A

Samarqand davlat universitetining Kattaqo'rg'on filiali

Tayanch so'zlar: sport, mashg'ulot, vosita, sikl, yuklama, qizdirish, tiklanish, mashqlar, fermentativ, metabolizm, fiziologik, reflex.

Ключевые слова: спорт, тренировка, мотор, цикл, нагрузка, разминка, восстановление, упражнения, ферментативный, метаболический, физиологический, рефлекс.

Key words: sport, training, motorcycle, load, warm-up, recovery, exercises, enzymatic, metabolic, physiological, reflex.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda Xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekiston Respublikasining obru-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talabalar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborga molikdir. Shu bilan birgalikda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish va muntazam sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarni jismoniy holatini qayta tiklash hamda yangi marralarga olib chiqish maqsadida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli tibbiy-biologik, pedagogik va metodologik ilmiy-tadqiqot ishlarini amalga oshirish dolzarb



ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotning maqsadi. Sportchilarni jismoniy holatini qayta tiklashning metodologik va tashkiliy-pedagogik asoslarini ilmiy-nazariy tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida ekspert baholash, anketa, suhbat, pedagogik tahlil, kuzatish, qiyoslash, natijalarni statistik tahlil qilish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Sport faoliyatini uzaytirish, professional faoliyatidan soʻng orttiriladigan kasbiy kasalliklarni oldini olish biz pedagog-murabbiylarni oldida turgan dolzarb vazifalardan biri boʻlib qolmoqda. Dunyo olimlari ham sport faoliyati davrida sportchilarni jismoniy holatini qayta tiklash boʻyicha profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqish va bu ishlarni tizimlashtirish orqali muammoni samarali bartaraf etish mumkinligini taʼkidlab kelmoqdalar. Shundan kelib chiqib sportchilarni jismoniy holatlarini qayta tiklashni ikki qismga boʻlib amalga oshirish va amaliyotda qoʻllash boʻyicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

1. Jismoniy holatni qayta tiklashning pedagogik vositalar;

2. Tibbiy-biologik vositalar yordamida qayta tiklash. Yuqoridagi ikki vositalardan jismoniy tarbiya va sport murabbiylari tomonidan sportchilarni jismoniy holatini qayta tiklashda uchun amaliyotda qoʻllash, ulardan tizimli foydalanish kutilgan natijalarni berishi mumkin. Quyidagi jadvalda sportchilarni jismoniy holatini qayta tiklashning metodologik va tashkiliy-pedagogik asoslarini ifodalovchi pedagogik jarayonning takomillashtirilgan modeli ishlab chiqildi. Sportchilarni jismoniy holatini qayta tiklashning metodologik va tashkiliy-pedagogik asoslarini ifodalovchi pedagogik jarayonning takomillashtirilgan modeli. Yuqori yuklamali sport mashgʻulotlari va sport musobaqalaridan soʻng faol dam olish vaqtida tiklanish asab va qon tomir mexanizmlarning taʼsiri bilan belgilanadi. Qayta tiklashning pedagogik vositalariga faol dam olishning turli shakllarini qoʻllash, erda, tabiat qoʻynida mashgʻulotlar oʻtkazish, bir ishdan ikkinchisiga oʻtishning har xil turlari kiradi. Masalan, basketbolchilarning mashgʻulotlari paytida musiqa yoqiladi, suzuvchilarning mashgʻulotlari paytida koʻzoynaklar tez-tez almashtiriladi (koʻzoynaklar turli xil rangda). Bular ham aynan asosiy murabbiylar tomonidan tashkil etiladigan Pedagogik aloqa vositalari hisoblanadi, chunki ular sportchilarning uzoq muddatli mashgʻulotlarining barcha bosqichlarida mashgʻulot yuklamalarining rejimi va taqsimlangan kombinasiyalarini individual holda belgilashadi. bularga quyidagilarni ham kiritishimiz mumkin:

1. jarayonning umumiy rejalashtirish imkoniyatlariga koʻra sportchi tanasining funksional imkoniyatlariga, uning jinsi va yoshiga muvofiq, umumiy va maxsus vositalarning toʻgʻri kombinasiya si, mashgʻulotlar va



raqobatbardosh mikro va makrosikllarning optimal tuzilishi, kommutasiyani keng qo'llash, mehnat va dam olishni aniq tashkil etish;

2. charchoqni yo'qotish vositalari (usullari) yordamida alohida mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish (to'liq isinish, mashg'ulot uchun jihozlar va joylarni tanlash, faol dam olish va dam olish uchun mashqlar, ijobiy hissiy fon yaratish);

3. individual mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasida turli xil dam olish intervallarini to'g'ri rejalashtirish;

4. oylik va yillik o'quv sikllarida turli tiklash (reabilitasiya) vositalaridan foydalangan holda rejalashtirish tizimini ishlab chiqish;

5. sportchilarning ish qobiliyatini tiklashni tezlashtirish, sport mahoratini oshirish, taktik harakatlarga o'rgatish maqsadida maxsus jismoniy mashqlarni ishlab chiqish.

Musobaqadan oldingi davrda yuklamalar kichik hajmda, lekin yuqori intensivlikda bo'lishi kerak. Musobaqa oldidan yuklamalarni kamaytirish sport turiga, sportchining tayyorgarligiga, musobaqalar o'tkaziladigan iqlim sharoitiga va boshqa omillarga bog'liq. Bunday holda, testlar (baholash, biokimyoviy tadqiqotlar va boshqalar) yordam beradi. Tayanch-harakat tizimining tiklanishiga, shikastlanishlar va kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan pedagogik vosita – bu qizishish (isinish). Qizishishning asosiy maqsadi – markaziy asab tizimining optimal qo'zg'aluvchanligiga erishish va tananing fiziologik funksiyalarini ishga safarbar qilishdan iborat. Ma'lumki, sport turlari (boks, kurash, eshkak eshish, suzish va boshqa sport turlari) sportchilarning organizmini funksional tizimlarida sezilarli fiziologik o'zgarishlarga olib keladi va shu sababli ular mashg'ulotlar yoki musobaqalardan oldin tayyorgarlik ishlarini amalga oshiriladi. Shu sababli sportchi organizmini jismoniy yuklamalarga puxta tayyorlash, o'zgaruvchanlikni tezlashtirish uchun dastlabki ishlar ya'ni, qizdirish mashg'ulotlari qo'llaniladi. Qizdirish sportchining psixo-emosional va funksional holatini normallashtirish, mushak-skelet to'qimalarini, ayniqsa mushaklar va ligamentlarni faol jismoniy mehnatga tayyorlashga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlarda aniqlanishicha, dam olish holatida mushaklar 15%, mushak ishi paytida esa – qonning minutlik hajmining 88% gacha va hajm tezligi 20-25 marta ortadi. V.I.Dubrovskiyga ko'ra dam olishda sportchining tana harorati 34,8° S ni tashkil qiladi va qizdirishdan keyin u 38,5° S ga ko'tariladi va oksidlanish jarayonlarining paydo bo'lishi uchun optimal holatda bo'ladi. To'qimalarda metabolik jarayonlar va fermentativ katalizning maksimal tezligi 37-38° S haroratda kuzatiladi. Tana haroratining pasayishi bilan ushbu jarayonlar keskin sekinlashadi.



A.Korolevning nazariyasiga ko'ra, to'qimalar haroratining 10° S ga pasayishi metabolik jarayonlarning intensivligini 50% ga kamaytiradi. Qayta tiklashning pedagogik vositalari sifatida taqdim etilayotgan qizdirish maxsus mashqlarni (yugurish, sakrash, umumiy rivojlanish mashqlari, cho'zish mashqlari va boshqalar) o'z ichiga oladi va ular ikki umumiy va maxsus qismlardan iborat. Qizdirishning umumiy qismi barcha sport turlarida deyarli bir xil bo'lishi mumkin, lekin uning maxsus qismi sport bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak. Demak, futbolchi to'p bilan joyida, harakatda mashqlarni bajaradi, zarbalar, uzatmalar, to'p bilan tezlanishlar va hokazolarni bajaradi, xokkeychi – shaybani turli pozitsiyalardan, joydan, harakatda uloqtiradi dribling bilan va hokazo. Qizdirishning optimal davomiyligi va uning tugashi va ish boshlanishi o'rtasidagi intervalning davomiyligi ko'plab omillar bilan belgilanadi: bo'lg'usi ishning tabiati (sport turi), sportchining funksional holati (mashq), tashqi omillar (havo harorati, namlik va boshqalar), yoshi, jinsi, musobaqa ko'lamini (mintaqaviy chempionat, Evropa, jahon chempionati yoki Olimpiya o'yinlari) bilan bog'liq. Qizdirishning davomiyligi qat'iy individual jarayon bo'lib, qizdirish mashqlaridan so'ng tashqi va ichki tana harorati $4,8 \pm 0,010$ S va $3,9 \pm 0,010$ S gacha ko'tariladi. Haroratning oshishi tashqi omillarga, issiqlikning intensivligi va davomiyligiga bog'liq. Mushak ichidagi haroratning oshishi teri va mushaklarning qon oqimining tezlashishi tufayli yuzaga keladi. Asosiy va mushak ichidagi haroratning bir vaqtning o'zida ko'tarilishi sportchi uchun fiziologik jihatdan foydali omil sifatida qaralishi kerak, chunki to'qimalarda metabolizm kuchayadi (tezlashadi), to'qimalarning kislorod bilan to'yinganligi va bularning barchasi birgalikda to'qimalarda metabolik jarayonlar uchun qulaylik yaratishga, mushak-skelet tizimi va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar, ayniqsa yugurish, tez yurish va cho'zish mashqlari ta'sirida mushaklarda fiziologik jarayonlar faolla shadi, mushak tolalarining elastikligi va ularning qisqarish funksiyasi ortadi. Issiqlik periferik nervlarning qo'zg'aluvchanligini o'zgartiradi, jarayonlarni tezlashtiradi, ishchanlik, mushaklarning chuqur (mushak ichida) haroratini oshiradi va shu bilan kontraktillikni, bo'g'imlarning harakatchanligini oshiradi. Issiqlik fermentativ reaksiyalar tezligini va metabolizm tezligini oshirishga, qon va limfa aylanishini va termoregulyasiyani tezlashtirishga yordam beradi. Bu biriktiruvchi to'qimalarning (ayniqsa, mushaklar, ligamentlar, tendonlar) cho'zish qobiliyatini oshiradi. Skelet mushaklarining qo'zg'aluvchanligi va labilligi ham ortadi. Issiqlik, ayniqsa, tananing aerob mahsuldorligini ta'minlaydigan funksional tizimlar faoliyati uchun muhimdir. Haroratning oshishi to'qimalarda oksigemoglobinning yanada qizg'in dissosiasiyasiga

yordam beradi. Qizdirish paytida yurak urish tezligi daqiqada 160-180 ga oshishi mumkin. qizdirish va sportchining ishlashi boshlanishi oʻrtasidagi dam olish oraligʻi 15 daqiqadan oshmasligi kerak. Uzoq dam olish oraligʻi barcha funksional tizimlarni, ayniqsa kardiorespirator va termoregulyasiyani tiklashga olib keladi. Qizdirishning umumiy qismida sportchi mashgʻulot kostyumini (yungli) va shamolli salqin kunda, shuningdek, shamolga chidamli kostyum kiyishi kerak. Qizdirish (isitish) terlaguncha amalga oshirilishi kerak, shuning uchun sport jabhalarida “isitish” terlash termoregulyasiyani oʻrnatishga yordam beradi, shuningdek, ekskretor funksiyalarni yaxshiroq taʼminlaydi. Qizdirish (isitish) paytida nafaqat ish hajmi, balki harakatlar ritmi va ularning yaqinlashib kelayotgan mashqlarga (faoliyat turiga) mos keladigan intensivligi ham katta ahamiyatga ega.

Xulosa. Harakatlarning optimal ritmi va intensivligi mushaklararo muvofiqlashtirishning oʻrnatilishini hamda har bir mushakni tashkil etuvchi funksional birliklarning oʻzaro taʼsirini taʼminlaydi. Mushaklarni boʻshashtirish va choʻzish mashqlari harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun muhimdir. Temp, ritm va davomiylikka qarab, isinish sportchining psixosozial holatiga taʼsir qilishi mumkin. Markaziy asab tizimining isinish reaksiyasi quyidagicha baholanadi:

- 1) jangovar tayyorgarlik holati;
- 2) ishga tushirishdan oldingi isitma;
- 3) ishga tushirishdan oldingi apatiya holati.

Sportda har qanday faoliyatda boʻlgani kabi, hayajon ham bor – bu normal fiziologik holat. Bu yoshi, jinsi va malakasidan qatʼiy nazar, har bir sportchiga xosdir Boshlashdan oldingi apatiya – bu ogʻriqli holat (sportchi yomon tayyorgarlik koʻrgan yoki biron bir kasallikdan aziyat chekkan va yomon sport formasida). Agar sportchi yomon jismoniy shaklda boʻlsa, yaʼni u funksional jihatdan yomon tayyorlangan boʻlsa, unda hech qanday isinish, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun hech qanday motivasiya yordam bermaydi. Qizdirishni (isinish) biror narsa bilan almashtirish mumkinmi? Yoʻq. Na massaj, na hammom oʻrnini bosa olmaydi. Qizdirish paytida nafaqat mushaklar “isiydi”, balki yurak urishi, qon bosimi va boshqa funksional koʻrsatkichlar ham ortadi, Sport mashgʻulotlari: texnika, taktika, usuliyat Texnika, taktika i metodika sportivnoy trenirovki ular isinishdan keyin yuqori yurak urish tezligida “ishlash” uchun moʻljallangan (160 dan 200 gacha zarba/min). Massajchi tez-tez massaj jarayonlarida oyoq boldiri boʻgʻimdagi faol-passiv harakatlardan foydalanadilar, bu esa Axilles tendonining kuchlanishiga olib keladi. Axilles tendonining shikastlanishi degenerativ oʻzgarishlar, ishemiya va



qon aylanishining buzilishi (mikrosirkulyasiya) yoki gipoksiyaga asoslangan hodisa hisoblanadi. Faol va passiv choʻzish mashqlarini bajarayotganda, massaj terapevti buni doimo eslab turishi va juda ehtiyot boʻlishi tavsiya etiladi

Adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Oʻzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha Harakatlar strategiyasi toʻgʻrisida” gi formoni//Xalq soʻzi, 2017, 8 fevral. №28(6722).
2. Inogʻomova F.Sh. //Valeologiya asoslari//oʻquv qoʻllanma. “Fan va texnologiya” T.:2014.
3. Дубровский В.И. //Лечебная физическая культура// Кинезотерапия. – М.: Владос, 2008. 3-изд. 96-с.
4. Эримушкин М.А.,Поляев Б.А. // Спортивный массаж. //М: Наука и техника, 2012 г.
5. Курзанов А.Н, Заболотский Н.В, Ковалев Д.В. //Функциональные резервы организма.// Издательский дом Академии естествознания М.:2016. 75-с.
6. Королев, А.А, Несвижский Ю.В, Никитенко Э.И. // Микробиоогия, физиология питания, санитария и гигиена.// В 2 ч. Ч.1: Учебник. “Академия”. М.: 2017. 540-с

РЕЗЮМЕ

Sportchilarni jismoniy holatini qayta tiklashning metodologik va tashkiliy-pedagogik asoslari yoritib berilgan boʻlib, muammosini echimi borasida taklif va tavsiyalar bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ

Освещены методические и организационно-педагогические основы восстановления физической формы спортсменов, изложены предложения и рекомендации по решению проблемы.

SUMMARY

The methodological, organizational and pedagogical foundations of restoring athletes' physical fitness are highlighted, suggestions and recommendations for solving the problem are presented.