



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

SPORTCHILARNI JISMONIY HOLATINI QAYTA TIKLASHNING METODOLOGIK VA TASHKILIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Abdullayev N. A

Samarqand davlat universitetining Kattaqo'rg'on filiali

Tayanch soʻzlar: sport, mashgʻulot, 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 oʻyinlari, jahon chempionatlari, Osiyo oʻyinlari va chempionatlari hamda Xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda Oʻzbekiston Respublikasining obru-eʻtibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, oʻquvchi va talabalar oʻrtasida uch bosqichdan iborat “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport oʻyinlari ommalashib borayotgani ayniqsa eʻtiborga molikdir. Shu bilan birgalikda jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish va muntazam sport bilan shugʻullanuvchi yoshlarni jismoniy holatini qayta tiklash hamda yangi marralarga olib chiqish maqsadida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli 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 so'ng orttiriladigan kasbiy kasalliklarni oldini olish biz pedagog-murabbiylarni oldida turgan dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Dunyo olimlari ham sport faoliyati davrida sportchilarni jismoniy holatini qayta tiklash bo'yicha profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqish va bu ishlarni tizimlashtirish orqali muammoni samarali bartaraf etish mumkinligini ta'kidlab kelmoqdalar. Shundan kelib chiqib sportchilarni jismoniy holatlarini qayta tiklashni ikki qismga bo'lib amalga oshirish va amaliyotda qo'llash bo'yicha 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 qo'llash, 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 mashg'ulotlari va sport musobaqalaridan so'ng faol dam olish vaqtida tiklanish asab va qon tomir mexanizmlarning ta'siri bilan belgilanadi. Qayta tiklashning pedagogik vositalariga faol dam olishning turli shakllarini qo'llash, erda, tabiat qo'ynida mashg'ulotlar o'tkazish, bir ishdan ikkinchisiga o'tishning har xil turlari kiradi. Masalan, basketbolchilarning mashg'ulotlari paytida musiqa yoqiladi, suzuvchilarning mashg'ulotlari paytida ko'zoynaklar tez-tez almashtiriladi (ko'zoynaklar turli xil rangda). Bular ham aynan asosiy murabbiylar tomonidan tashkil etiladigan Pedagogik aloqa vositalari hisoblanadi, chunki ular sportchilarning uzoq muddatli mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarining rejimi va taqsimlangan kombinasiyalarini individual holda belgilashadi. bularga quyidagilarni ham kiritishimiz mumkin:

1. jarayonning umumiy rejalashtirish imkoniyatlariga ko'ra sportchi tanasining funksional imkoniyatlariga, uning jinsi va yoshiga muvofiq, umumiy va maxsus vositalarning to'g'ri kombinasiya si, mashg'ulotlar va



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 ulotqiradi 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'lami (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 oshi shi 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 o'rtasidagi dam olish oralig'i 15 daqiqadan oshmasligi kerak. Uzoq dam olish oralig'i barcha funksional tizimlarni, ayniqsa kardiorespirator va termoregulyasiyani tiklashga olib keladi. Qizdirishning umumiy qismida sportchi mashg'ulot 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 o'rnatishga yordam beradi, shuningdek, ekskretor funksiyalarni yaxshiroq ta'minlaydi. 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 o'rnatilishini hamda har bir mushakni tashkil etuvchi funksional birliklarning o'zaro ta'sirini ta'minlaydi. Mushaklarni bo'shashtirish va cho'zish mashqlari harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun muhimdir. Temp, ritm va davomiylikka qarab, isinish sportchining psixo-emosional holatiga ta'sir 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 bo'lgani kabi, hayajon ham bor – bu normal fiziologik holat. Bu yoshi, jinsi va malakasidan qat'iy nazar, har bir sportchiga xosdir Boshlashdan oldingi apatiya – bu og'riqli holat (sportchi yomon tayyorgarlik ko'rgan yoki biron bir kasallikdan aziyat chekkan va yomon sport formasida). Agar sportchi yomon jismoniy shaklda bo'lsa, ya'ni u funksional jihatdan yomon tayyorlangan bo'lsa, unda hech qanday isinish, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun hech qanday motivasiya yordam bermaydi. Qizdirishni (isinish) biror narsa bilan almashtirish mumkinmi? Yo'q. Na massaj, na hammom o'rnini bosa olmaydi. Qizdirish paytida nafaqat mushaklar "isiydi", balki yurak urishi, qon bosimi va boshqa funksional ko'rsatkichlar ham ortadi, Sport mashg'ulotlari: texnika, taktika, usuliyat Texnika, taktika i metodika sportivnoy trenirovki ular isinishdan keyin yuqori yurak urish tezligida "ishlash" uchun mo'ljallangan (160 dan 200 gacha zarba/min). Massajchi tez-tez massaj jarayonlarida oyoq boldiri bo'g'imdagi faol-passiv harakatlardan foydalanadilar, bu esa Axilles tendonining kuchlanishiga olib keladi. Axilles tendonining shikastlanishi degenerativ o'zgarishlar, ishemiya va



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

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida” gi formoni//Xalq so‘zi, 2017, 8 fevral. №28(6722).
2. Inog‘omova F.Sh. //Valeologiya asoslari//o‘quv qo‘llanma. “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. // Микробио огия, 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 bo‘lib, 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.