



JISMONIY MASHQLARGA TANA A'ZOLARINI KO'NIKTIRISH

Yusupova R.J.

Toshkent temir yul texnikumi, oqituvchisi

Tayanch so'zlar: inson tanasi, tiklanish, gomeostaz, jismoniy mashqlar, biokimyoviy, fiziologik, anatomik, tiklanish jarayoni, superkompensatsiya.

Ключевые слова: организм человека, восстановление, гомеостаз, физическая нагрузка, биохимический, физиологический, анатомический, процесс восстановления, суперкомпенсация.

Key words: human body, recovery, homeostasis, physical activity, biochemical, physiological, anatomical, recovery process, supercompensation.

Jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanish jarayonida mashqlar va sport turlarining xususiyatlariga qarab tanadagi a'zolar ko'nikadi. Mashqlarni bajarish, o'tilgan, o'rganilgan mashqlarni takrorlash hamda yangi (murakkab) mashqlarni osonlik bilan bajarishga harakatlar, tana a'zolari ko'nikib qoladi. Bu holatlar asosan sport bilan doimiy ravishda shug'ullanuvchilarda aniq va ochiq turda ko'rinadi.

Masalan: Shtangani ko'krakka olishda tizzalarni bukib yarim o'tirish, shu holatda og'ir shtangani qo'llarda tutib turish, o'rindan turish va hokazo. Boksda raqibning peshona, yuzlariga urishlariga bardosh berish, murakkab va tez xujumlar asosida bilaklar, oyoqlarning toliqishlariga chidashga ham o'rganib, ko'nikib qoladi. Har bir sport turining o'ziga xos murakkab mashqlari va ularning bajarish usullari ko'p. Ularni o'zlashtirish va juda ko'p mashg'ulotlar (trenirovka) o'tkazish, musobaqalarda mashqlarni takrorlashlar natijasida barcha harakatlarni puxta bajarish, qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi.

Ularga ko'nikmasdan turib, sport mahoratini oshirish va yutuqlarga erishish mumkin bo'lmaydi. Shu o'rinda oddiy mehnatkash va ziyoli yoki ijodkorlarning jismoniy mashqlarni bajarishga odatlanishi natijasida tananing ularga moslashishi va ko'nikishi haqida ba'zi bir dalillarni misol keltirish lozim, ya'ni:

Ertalab doimiy bir vaqtda (soat 6-00 - 6-30) gimnastika mashqlarini

bajarishga odatlangan kishilar vaqt bo'lishi bilan beixtiyor ravishda joyda yurish (uy sharoitida, yugurish, gavda harakati mashqlari, sakrash va nihoyat chuqur nafas olish va nafas chiqarishni bajaradi. Bunda bosh, yelkalar, gavda, taz (dumg'za) va boshqa bo'g'inlarni burish, aylanma harakat qilish, yozish va h.k, murakkab masalalar bajariladi. Bo'g'inlar, mushaklar asta-sekin ularni bajarishga ko'nikadi, ya'ni og'riq yoki qiyinchiliklarga chidash, o'rganish holatlari yuz beradi.

1. Ertalab yoki kunning bo'sh paytlaridagina havoda 1-3 kilometr masofalarga yugurish. Ular yugurish jarayonida avvalo nafas olishga qiynaladi. Tirsaklar va tizzalarda toliqish og'riqlar paydo bo'ladi. Shunga qaramasdan maqsadli yuguruvchilar unga chidaydi. Asta-sekin ularni o'rganadi va charchash hamda og'riqlar deyarlik sezilmaydi. Bunday holatlar sport turlari yoki trenajerlarda shug'ullanganda ko'proq bilinadi. Lekin, mashqlarni ko'p qilinsa natijada gavda ungapko'nikadi. Ularning asosiy sabablarini hamma ham bilishi qiyin emas. Bu jarayonlar ustida judi ko'p ilmiy tadqiqotlar (O.A.Rixsina, T.S.Usmonxo'jaeva, Sh.H.Xonkeldiev, D.A.Karimovlar fan doktorlari) o'tkazilgan. Ularning isbotlashiga muntazam razishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar tana a'zolarining mashqlariga ko'nikishini quyidagi dalillar bilan belgilanadi:

1. Faol harakatlar natijasida chuqur nafas olinadi va o'pkaga havo sig'imi kengayib boradi. Suzuvchilar, yuguruvchilar, futbolchilar va shu kabilarda o'pkaning hlvo sig'imi» 5-5,6 sm 3 va undan ham ortiq bo'lishi mumkin. Kam harakat qiluvchilar va o'tirib ishlovchilarda bu ko'rsatkichlar 2,5-3 sm 3 dan oshmaydi.

2. Murakkab va tez harakatlanganlik mashqlarni bajarish natijasida yurak hajmi va vena hamda arteriya tomirlari ancha kengayadi. Bu o'z navbatida qon aylanishi tizimini yuqori darajada ta'minlab, mashqlarni bajarishga kuch-quvvat beradi. Bu holatlar kam harakat qiluvchilarda juda past darajada bo'lib, tez va og'ir harakat qilish natijasida zo'riqish, yurak va qon tomirlarining urishi meyoridan oshib ketadi. Natijada esa tez harakat qilishga kuchi-quvvati yetishmaydi, nafasi siqilib, behush bo'lib qilishi mumkin.

3. Mashqlarni ko'p takrorlash natijasida mushak va uning tashqi hamda ichki mushaklar hajmi (tonus) oshadi (shishadi) va barcha harakatlarga chidash bilan bir qatorda yangi kuch paydo bo'ladi.

4. Har qanday ob-havoda yugurish, futbol o'ynash, tog' sayrlarida yurish va musobaqalarda g'olib chiqish sportchilar hamda shug'ullanuvchilarda ruhiy zavq bag'ishlaydi. Bu jarayonlar esa asboblarning mustahkamligini, harkanday



noxush sharoitlarda ham o'zini tuta bilish kabi fazilatlarini tarbiyalashda mashqlarsport bevosita xizmat qiladi.

5. Mohir sportchilarning (futbol, gimnastika, kurash, balandlikka sakrash, boks, yakka kurashlar va hokazo.) chiroyli harakatlari, erishgan g'alabalari uchun ularni tag'dirlash, e'zozlash kabi xususiyatlar bolalarning sportga qiziqishi va shug'ullanishini oshiradi. Bu esa sportga bo'lgan munosabatlar va qiziqishga yoshlarni ko'niktiradi. Xulosa shundan iboratki inson tanasi va tafakkuri (ongi) barcha faol harakatlarga, shuningdek yozning issig'i va qishning sovug'iga ham ko'nikadi. Bular albatta o'z-o'zidan bo'lmaydi. Faqat mashqlarni chuqur o'zlashtirib olish, ularning doimo takrorlagan, ilmiy nazariy tushunchalar hamda bajarish usullarining ham egallash lozimdir.

Адабиётлар:

1. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabr PF 60-99 son "Sog'lom turmush tarzini xayotga keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" farmoni. Daryo.uz

2. Нуримов Р.И., Сергеев Г.М. Жисмоний тарбия институтининг жисмоний тарбия педагогикаси учун дастур // Ихтисослаштириш курси. Т., 1995й 41-57 бет.

РЕЗЮМЕ

Jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanish jarayonida mashqlar va sport turlarining xususiyatlariga qarab tanadagi a'zolar haqida ma'lumotlar ko'rsatilgan.

РЕЗЮМЕ

В процессе регулярных занятий физической культурой, особенно видами, информация о частях тела проявляется в зависимости от особенностей упражнений и видов спорта.

SUMMARY

In the process of regular physical education, especially types, information about parts of the body appears depending on the characteristics of the exercises and sports.