



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

JISMONIY TARBIYA DARSLARI VA GANDBOL SPORT TO‘GARAK MASHG‘ULOTLARI

Xudayberdiyev N.A.

Oriental universiteti jismoniy madaniyat fakulteti dekani

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.

Inson tanasi o‘zini o‘zi ta‘minlaydigan va o‘zini tiklaydigan tizimdir. Bu ikki tushuncha o‘zaro bog‘liq. Tanadagi barcha jarayonlar odatdagi sur‘atda (gomeostaz deb ataladi) o‘tganda, ma‘lum muvozanat nuqtasi mavjud. Masalan, bu dam olish holati. Biror kishi faol ravishda mashq qilishni boshlaganda, uning tanasi bir xil normal barqaror holatni ta‘minlash uchun barcha zaxiralardan foydalanadi, ammo mashq paytida.

Jismoniy mashqlardan so‘ng, tana jismoniy ish uchun sarflangan juda ko‘p zaxiralarni tiklaydi. Bu yukdan oldin bo‘lgan dastlabki biokimyoviy, fiziologik va anatomik holatni tiklaydi. SHuning uchun, mashqdan keyin kuchni qanday tiklashni tushunish uchun tananing o‘z resurslarini yangilash uchun nima kerakligini bilish kerak.

Xususan, zarur elementlardan biri sog‘lom uyqu. Tabiat hamma narsaga, shu jumladan tananing qattiq jismoniy ishlarga moslashish qobiliyatiga ega.

Imkoniyatlar yoqasida mashq qilish (yoki gandbolchilar "muvaffaqiyatsizlikka" yo‘liqishadi) bizning tanamizda mushaklarning o‘sishi bilan namoyon bo‘ladigan moslashish jarayonini faollashtiradi.

Gandbolchilar tanasiga mashg‘ulotlar va raqobatbardosh yuklarning ta‘siri nafaqat o‘ziga xos, balki xilma-xil bo‘lib, ularning darajasi qanchalik baland bo‘lsa, turli xil tiklash vositalarini ishlatish shunchalik shoshilinch bo‘ladi.



Agar o'quv mashg'ulot vazifasi haddan tashqari yoki asossiz bo'lsa, uning ta'siri salbiy bo'lishi mumkin va haddan tashqari ishlarga, ortiqcha ishlarga, ortiqcha ishlarga olib keladi.

Odatda ikkita holat ajralib turadi: patologik holatdan oldingi holat sifatida qaraladigan umumiy charchoq va ularda patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan bir yoki bir nechta tizim yoki organlarning haddan tashqari siqilishi.

Ba'zi tadqiqotchilar haddan tashqari kuchlanishni (birinchi navbatda asab tizimini) o'ylashadi. Ortiqcha ovqatlanish, shuningdek, haddan tashqari charchash nisbatan qisqa muddatli va surunkali bo'lishi mumkin, bu esa tegishli davolanish choralarini, shu jumladan terapevtik tadbirlarni talab qiladi.

Qayta tiklash jarayonlarini quyidagilarga bo'lish mumkin: a) Bir mashg'ulotdagi mashqlar orasidagi dam olish oralig'ida yuzaga keladigan hozirgi tiklanish; b) Dars tugashi bilanoq yuzaga keladigan shoshilinch tiklanish (masalan, kislorod qarzini to'lash); s) Mashg'ulot yukidan keyin uzoq vaqt davomida kuzatilgan tiklanishning kechikishi; d) Stressni tiklash - surunkali ortiqcha yukni tiklash.

Jismoniy va aqliy mehnat intensiv mashqlar va musobaqalardan so'ng tiklanish tabiiy ravishda amalga oshiriladi, ammo turli xil vositalar yordamida uni sezilarli darajada tezlashtirish mumkin. Qayta tiklanish davri tananing va butun tananing individual funksiyalarini normallashtirish bilan tavsiflanadi.

Qayta tiklash ishlari asosan ikkita vaziyatda amalga oshiriladi:

1) raqobat sharoitida, keyingi bosqich uchun maxsus jismoniy va aqliy tayyorgarlikni imkon qadar tez va to'liq tiklashni ta'minlash zarur bo'lganda;

2) kundalik o'quv jarayonida, uning ajralmas qismi - charchoq bilan bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus mehnat qobiliyatini takomillashtirish jarayonida.

Reabilitatsiya tadbirlari tizimida uchta guruh mablag'larini ajratish odatiy holdir: pedagogik, biomedikal va psixologik.

Gandbolchilarni musobaqadan oldingi tayyorgarligida jismoniy tiklash vositalaridan tabaqalashtirilgan foydalanish taktikasi va metodologiyasi jismoniy tiklanish vositalarining harakat yo'nalishini va qurilish mashqlari va musobaqalar jarayonlarining xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak:

Kunduzgi rejimda ikki martalik o'quv mashg'ulotlari paytida, keyingi darsgacha bo'lgan dam olish davomiyligi 5-6 soat yoki undan kam bo'lganda, yoki keyingi darsgacha bo'lgan dam olish davomiyligi 3-5 soat yoki undan kam bo'lgan kun rejimida musobaqalar paytida jismoniy mashqlar vositalaridan foydalanish kerak.



Yo'naltirish - tonik; Mashg'ulot yoki musobaqalar kunining oxirida, shuningdek, faol dam olish kunidan oldin, keyingi 12 soat yoki undan ortiq yuklamaguncha dam olish vaqti bilan, restorativ choralar faqat tasalli yo'nalishda qo'llanilishi kerak;

Samaradorlikni oshirish uchun jismoniy tiklanish vositalarini yakka tartibda va birgalikda (bir nechta vositalardan foydalangan holda) qo'llash kerak, ularning organizmga ta'sirining bir tomonliligini kuzatish kerak.

Raqobat oldidan tayyorgarlik bosqichida va malakali gandbolchilarni musobaqalar davomida, harakatlar yo'nalishiga qarab va kunlik rejimda mashqlar va raqobatbardosh yuklarni taqsimlash xususiyatlariga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tiklanishni qo'llash, sportchilarning tanasini tiklash jarayonlarini boshqarish samaradorligini sezilarli darajada oshirishga imkon berdi. ularning ishlashi, haddan tashqari yuklanish va shikastlanishlarning oldini olish ahamiyatlidir.

Adabiyotlar:

1. Практикум по гигиены физической культуры и спорта. Москва-1985.
2. Карпман А. «Спортивная медицина». Москва. Медицина-1988.
3. Саломатлик. Оммабоп медицина энциклопедияси. 1995.

РЕЗЮМЕ

Jismoniy tarbiya darslari va gandbol sport to'garak mashg'ulotlari vaqtida turli xil jismoniy mashqlar hamda yuklamalarni bajargan sportchi o'quvchilar, mashg'ulot so'ngida tiklanish mashqlarini bajarishi, uning jarayonlari, qay darajada muhim ahamyatga ega ekanligi haqida ma'lumotlar ko'rsatilgan.

РЕЗЮМЕ

Спортсменам, выполнявшим различные физические упражнения и нагрузки на занятиях по физкультуре и тренировках в гандбольном спортклубе, показана информация о восстановительных упражнениях после тренировки, ее процессах и ее важности.

SUMMARY

Athletes who have performed various physical exercises and loads during physical education classes and training at a handball sports club are shown information about recovery exercises after training, its processes and its importance.