

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Абдурахмонов Хайрулло,

Жисмоний тарбия назарияси кафедраси ўқитувчиси

Фаргона давлат университети

Аннотация Соғлом турмуш тарзи (СТТ) жисмоний маданияти соҳиби умр бўйи ўзининг жисмининг тайёргарлиги даражасини бир хил меъёрда ушлашга оид билимлар – назарий, амалий малака ва кўникмаларга эга бўлиши зарур.

Жисмоний тайёргарлик вужудимизнинг аъзолари ва тизимларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини - кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, эгилувчанлиги ва чаққонлигини ривожлантиришга мақсадли йўналтирилган жараён бўлиб умр доимий равишда тизимли машқланиш ҳисобига ушлаб турилади.

Калит сўзлар. Куч,тезлик, чаққонлик, жисмоний сифатлар.

Аннотация Владелец физической культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) должен обладать знаниями - теоретическими, практическими навыками и умениями для поддержания уровня тренированности своего организма на одном уровне на протяжении всей жизни.

Физическая тренировка – это процесс, направленный на укрепление органов и систем нашего организма, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств – силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости.

Ключевые слова. Сила, скорость, ловкость, физические качества.

Инсон ҳаёти давомида турли шароитларда ўқишга, ишлашга мажбур бўлади ва унга оид ҳаётий-зарурий ҳаракатларни бажариб бориш, ҳаракат фаоллигини ошириб туришга тўғри келади. Ҳаракат фаоллигини ошириш ва ҳаракатларни бажаришда қийинчиликка учрамаслик учун эса жисмоний тайёргарлик пойдевор бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз мазмунига ҳаракат сифатларини ривожлантиришни олишни баён қилдик.

Куч ҳаракат сифати. Тадқиқотларни кўрсатишича, мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқин, суякларнинг эгилиши, чўзилиши нисбати билан унинг мустаҳкамлиги (пишиқлиги) эса чўяннинг мустаҳкамлиги билан тенглиги аниқланган. Яна шуни унутмаслик лозимки, кишининг куч қобилиятлари организмнинг индивидуал ривожланиши билан узвий боғланган ва ундан фойдаланиш мақсадга мувофиқ йўналишга эга бўлиши зарур. Инсон жисмининг

етуклик сифатлари ичида куч харакат сифатига ҳаётий жараённинг охириги дамларигача лозим бўлган даражадаги талаблар мавжуд бўлади.

Муаллифларнинг кўпчилиги ёшнинг улғайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15-18 ёшдагилик даври унинг жадал ривожланиши вақтидир, деб таъкидлайдилар.

Куч сифатини ривожлантиришда шуғулланувчи қандай машқларни бажаришда қандай куч сарфлаётганлигини билиши муҳим. Айниқса, кучни ривожлантириш машқларини бажариш методикаси ҳақида ҳам тасаввурга эга бўлишлик бу жараённинг самарадорлигини оширади. **Куч фазилатини ривожлантиришда:**

- қаршилиқнинг меъёри шундай бўлиши керакки, машқни бажарувчи бир уринишда уни камида 4 мартагача бажара оладиган (такрорлайдиган) меъёридаги юклама тарзида бўлсин. Бажариш пайтида ЮҚЧси минутига камида 170 мартагача кўтарилсин. Энг самаралиси, тавсия қилинган машқни 8-12 марта такрорлашгагина кучи етадиган даражадаги юклама бўлса, мақсадга мувофиқ бўлади. Полда ётиб қўлларга таяниб, уни тирсакдан букиш ва тўғрилаш машқи, бир уринишда 2 мартадан ортиқ бажариш такрорланган бўлса, ундан бошқа фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмаслигини шуғулланувчиларга тушунтириш лозим. Бунинг учун олдиндан қўл мушакларини бошқа адекват машқлар, куч талаб қиладиган ҳаракатлар ёрдами билан машқлантириб, сўнг бу машқдан куч чидамлилигини ривожлантириш учун фойдаланиш самара беради.

- куч фазилатини ривожлантириш учун ҳар бир уринишда машқларни мушаклар бажара олмай “бош тортиш” ҳолати содир бўлгунча бажаришни фойдаси катта.

- бажарилган машқдан сўнг ҳар бир уриниш оралиғи вақти 2-3 минутдан ошмасин (тикланиш содир бўлиб улгурмай бажариш).

- куч ривожлантириш машқларини бажаргандан сўнг, айрим мускуллар гуруҳини бўшаштириш лозим бўлади, бошқа мускул звеноларига эса эгилувчанлик учун машқ бериш мақсадга мувофиқ.

- машқланишнинг ҳафталик микроциклларида тезкорлик, куч ва чидамlilik учун машқларни рационал навбат билан бажартириш тавсия қилинади. Чегара ҳисобланган юкламаларда кучни ривожлантириш учун машқ қилиш махсус назарий билимлар ва амалий малакаларни талаб қилади. Шунга кўра чегарага яқин – меъёрдан нисбатан кўпроқ бўлган жисмоний юкламалар ёки ўзини гавдасини вазнидан фойдаланиш билан куч сифатини ривожлантириш машқидан фойдаланиш ҳозирги кунда биз кутган самарани бермоқда

(Саломатлик тренировкалари бобида кучни ривожлантириш машқларидан намуналар берилган).

Жисмоний тайёргарликни кўринишларидан бири тезкорлик фазилатига эга бўлишдир. Тезкорлик деганда, индивид ёки унинг танасини айрим бўлаклари намоён қилган ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакцияси вақтини ифодаловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади. **Тезкорлик** - бу инсон жисмининг комплекс равишда бажариладиган фазилатидир ва бу фазилат якка шаклда бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатларини намоён бўлиши деб, фикр юритилса аниқроқ бўлади. Тезлик фазилатини намоён бўлишининг қуйидаги шакли мавжуд:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилиқни енгиш билан).
2. Ҳаракатлар частотаси.
3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).
4. Ҳаракат темпи.

Ҳаракат тезкорлиги етарли даражада ривожланмаганлар янги ҳаракатларни ўзлаштиришда, меҳнат, касбий фаолиятларни ҳадисини олишда қийинчиликларга учрайдилар. Уни намоён бўлиши физиологик нуқтаи-назардан нерв толаларида кўзғалиш импульсларини ўтказиш қобилияти, мускулларни қисқариш тезлиги, энг асосийси бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги зарурий марказларни вақтли алоқасини кечиши тезлиги даражаси билан боғлиқ.

Тезкорликни тарбиялаш. Тезкорлик - кишининг ҳаракат фазилати, ҳаётий жараёнларини кечиши, тезлик талаб қиладиган ҳаракатлар, қисқа вақт ичида бажарилиш имконияти билан характерланади. Бу инсон ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларининг йиғиндисидир.

Тезкорлик одатда қисқа муддатда максимал тезлик намоён қилиш билан бажариладиган машқлар билан ривожлантирилади. Уларнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, машқни бажариш тугаллангандан сўнг махсус иш қобилияти (тезкорликка оид) пасаймаслиги керак. Одатда 20-60 м.ли масофалардан, юқори маҳоратли спортчилар учун эса 80-м.гача масофалардан тез югуриб ўтишдан фойдаланилади.

Бундай машқларни бажаришда қуйидаги қоидаларга риоя қилинади.

1. Агар одам толиққан бўлса, уни тезкорлигини ривожлантириб бўлмайди. Аслида, тезкорликни ривожлантириш машқларини бажариш машғулотларини бошланишида ёки ҳамма машқлардан аввал бажарилиши шарт. Бу фазилатни тарбиялашда ҳис-хаяжонли, эмоционал ҳолатларга бой (эстафеталар, ўйинлар, гуруҳ-гуруҳ бўлиб тезлик олишни ўзлаштириш ва бошқалар) муҳитини

яратишни аҳамияти катта. Тавсия қилинаётган машқларни бажаришда юрак қисқаришининг частотаси (ЮҚЧ) шуғулланувчи талаба- ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб минутига 170-180 маротаба атрофида бўлиши тавсия қилинади.

2. Янги, олдин ўзлаштирилмаган тезлик талаб қиладиган машқни чегара деб ҳисобланган тезлик билан бажариш тавсия этилмайди.

3. Тезкорликни ривожлантириш машқларини бажаришда эътибор асосий ишни бажарадиган мушакларни эмас, асосий ишда иштирок этмайдиганларни бўшаштиришга қаратилади ва шунга ўрганиш талаб қилинади. Айримларда юзлари қийшайган, қўлларининг мускуллари қотирилган, керак бўлмаган зўриқиш намоён қиладиганларига гувоҳ бўламиз. Иложи борича асосий мускул ишида қатнашмайдиган мушакларни бўшаштиришни ўрганиш зарур.

Тезкорлик учун машқлар орасида дам олиш 3-5 минут ва ундан кўпроқ бўлиши керак. Ўрганувчиларни машқларни бажаришда ҳар бир уриниш учун янгитдан “созлаш”, бу уринишни олдингидан тез бажараман, деган фикрни ҳар уринишда ўзига сингдириш, унга ўргатиш бу ҳаракат фазилатини янада такомиллашувига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

СТТ жисмоний маданият унинг еткчи атамаси саналган “соғломлаштириш тренировкалари”, “соғломлаштириш машқлари” нинг илмий асосланган таърифи бўлмаган, ҳозиргача ҳам йўқ. Лекин қатор муаллифлар бу тушунча ёки атамага ўзларининг фикрларини билдирмоқдалар. Масалан, «аэробика»нинг асосчиси К.Купер турғун, ўзгармас оддий ҳолатдалигимизда кислород сарфи билан бажариладиган (аэроб) ҳаракатларни соғломлаштирувчи юкламалари деб номлаш зарурлигини уқтирмоқда. Соғломлаштириш мақсадидаги юкламалар тренировкалар давомида ягона умумий хусусиятга эга бўлиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги бўйича меъёридан кучли зўриқиш талаб қиладиган даражада бўлмаслиги бундай юкламаларни, организмга мослиги, танамиз ресурслари захирасини тугатиб қўймайдиган, организмни ривожлантирадиган, такомиллаштирадиган нафи бўлиши лозим.

Соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаларнинг организмида одатга айланган машғулотлар натижасида алоҳида биологик актив моддаларнинг юзага келаётганлигини аниқланишини илмий исботланиши охириги йиллардаги тадқиқотларининг ютуғи деб саналади. Улар организмни турли ҳилдаги касалликлар ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олишини – ҳимоя функциясини яхшиланиши билан ҳам фойдали эканлигини кўрсатиб турибмиз.

Айниқса, миядаги айрим ўзаро (тузулмалар, яъни алкоголь ва наркотиклар таъсир, этувчи оғриққа монанд ҳиссиётларни берадиган) регисторлар билан ўзаро фаолиятга бирлашиб табиий хурсандчилик ҳолати, хуш кайфияти, бағрикенглиги, фикирлашнинг тиниқлашгани, ёки унинг тескарисдек табиий кўзғалишларни юзага келтиради. Бунга ўхшаш ҳолат тизимли соғломлаштириш тренировкалари билан шуғулланаётганларда ҳам юзага келади. Бу физиологик ҳолат бўлиб жисмоний машқларни шуғулланувчи организмдаги яратувчанлиги билан боғлиқ. Қонда юзага келган эндорфинлар олкогол ва наркотик орқали ҳосил бўлган потологтик кўзғутувчиларни блоклаб аста секин сиқиб чиқаради. Жисмоний машқларни инсон организмдаги зарарли ҳолатларга нисбатан ўзига хос роли ҳам шундан иборат.

Саломатлик тренировкалари билан шуғулланувчилар айрим ҳолатларда спортчилар учун ҳам салбий таъсир этувчи энг кўп учрайдиган айрим ҳолатларда яширин кечадиган юқумли касалликларни юқиши ҳақида ҳам маълум билимларга эга бўлишни тақазо этади.

Хроник ангина тишлар кариеси, фурункулез, ўт пуфагидаги инфекциялар ва бошқа касалликлар айрим ҳолатларда ўзини сездирмай ривожланаётганини билмай машқ қилишни оқибати ёмон бўлиши мумкин. Жисмоний юклама ёки фаоллик табиий равишда организмда қон айланишини тезлаштиради, бу ўз навбатида яширин кечаётган юқумли касаллик микробларни жойидан ювиб тез оқаётган қон таркибида бошқа органларга тарқатади. Янги касаллик ўчоқларини юзага келтириши мумкин. Қолаверса организм хроник касалликлар пайтида ўзининг ҳимоя энергиясини касалликка қарши сарфлаётган пайтида ўша энергияни мускул ишига (машқ бажаришга) сарфлашга тўғри келиши организмни функциясини пасайишига сабаб бўлади. Натижада жисмони машқлар билан шуғулланиш бериши лозим бўлган соғломлаштириш эффэктини бермаслиги мумкин. саломатликка зиён етказиш аниқ. Айрим ҳолатларда юрак, буйрак, ўтпуфаги ва бошқа органларда ҳосил бўлган (яширин кечган касалликлар)ни жисмоний машқ билан шуғулланиш орқали содир бўлган касалликлар деб қабул қилинади машқланиш тўхтатилади.

Албатта касалликлар ҳар кимда турлича кечади. Қайд қилинган кунлар тахминий, фақат врач рухсатидан сўнггина шуғулланишни бошлаши мумкин.

Хуллас “Соғломлаштириш тренировкалари пайтидаги жисмоний юкламалар яширин кечаётган касалликларни ўтишини кечиктириши, оғир ўтишига сабаб бўлиши ҳақида билимларингиз бойийди.

Врач назорати заруриятдир!

Чегара ҳисобланмаган юкламалар шартига риоя қилиш – тренировка машғулотнинг соғломлаштириш эффектини муҳим фактори, шунинг учун биринчи планга юкламани ҳажми ва интинсивлигини қатъий дозалаш муаммоси чиқади. Бу муаммони ҳал қилиш одам организмидаги энергетик жараённинг миқдорини ва унинг сифатини таҳлилини талаб қилади. Ҳозирги кунда мускул биоқувватини ўрганиш муаммоларини ўрганиш кенг йўлга қўйилган.

Соғломлаштириш тренировкаларидаги жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат инсон организмнинг энг муҳим органлари ва тузилмаларнинг функциялари (хизмати)ни яхшилашидагина эмас, балки бирдамлик, кайфи чоғликни пайдо бўлишида, активлик (тонус) энергиясини қўзғатиш, организмнинг ташқи муҳитининг турли амилларини таъсирларига, жумладан юқумли касалликларга чалинишни олдини олиш, касалликни енгиш, чидамликни оширишда ҳам ўзининг самарасини намоён қилмоқда.

Ҳозирги кундаги илмий тадқиқотлар, мутахассислик адабиётлари, қариши ва уни олдини олиш муаммосини ўрганиш натижалари «кўпчилик одамлар бевақт, берилган муддатдан олдин ўлиб кетаётганлиги» ҳақидаги асосли далиллар, маълумотларни келтирмоқдалар ва унинг сабаблари ҳақидаги хулосаларини бермоқдалар.

Энг аввало табиий физиологик ва паталогик қарилик, яъни организмнинг кексайишдан келиб чиқувчи, унинг барча органлари ва тузилмалари фаолияти, биринчи навбатда, марказий асаб тизими фаолиятининг функциясини сустлашиши натижасида вужудга келадиган бевақт қариш мавжудлиги аниқланди.

М.М.Миррахимов, Т.С.Мейманалиевлар бошчилигидаги бир гуруҳ олимлар олиб борган 1985-1990 йиллардаги тадқиқотлар натижаси 20-59 ёшдагиларнинг организларини саломатлиги, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний етуклиги ҳақидаги билимлари захираси ўта паст -3-7% атрофида бўлиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш, меъёрли ҳаракат фаоллигидан фойдаланиб яшашнинг узоқ ва соғлом яшаш воситаси эканлигини билмаслигидан деб хулосага келдилар.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

2.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

3. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

4. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.

5. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

6. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

7. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

8. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

9. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

10. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

11. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

12. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

13. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

14. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4. TMA Conference (2023): 894-900.

15. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониярджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 2. No. 4. 2023.

Akravovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 225-230.

16. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

17. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." International conference: problems and scientific solutions. Vol. 1. No. 6. 2022.

18. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

19. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.