

JISMONIY MASHQLARGA SPORT MAKTABIDAGI SPORTCHILARNING FUNKSIONAL MOSLASHUVIDAGI AHAMIYATI.

Alikulov Akmal Akramovich
Qo'qon davlat pedagogika instituti
xorijiy tillar fakul'teti yoshlar bilan ishlash bo'yicha
dekan o'rinbosari.

Annotasiya. Ushbu maqolada sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi, sportchilarni jismoniy yuklamalarga moslashish jarayoni va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun o'rgatish jarayoni haqida ma'lumotlar keltirilgan. Sport maktablarida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida organizmning mashg'ulot va musobaqa jarayonida o'sib borishini taxlil qilish usullari va vositalari haqida ma'lumotlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashg'ulot, funksional tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, jismoniy yuklalar, jismoniy mashqlarga moslashish, jismoniy sifatlar, mashg'ulot jarayonida organizmning jismoniy o'sib borishi.

Hozirgi paytda sportchilarni jismoniy mashqlarga individual moslashishini shakllantirish mexanizmi yetarlicha yaxshi o'rganilmagan. Bunga sabab moslashuv uzoq muddatli jarayon bo'lib, uni muvaffaqiyatli shakllantirish, bashorat qilish va bu jarayonning fazalari qanday kechayotganligini nazorat qilish imkonini beradigan uslublarni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi. Shu sababli sport mashg'ulotining dastlabki daqiqalaridan yakuniyigacha bo'lgan jismoniy yuklamalar ahamiyatini hisobga olib, mashg'ulotning tayyorlov qismidan asosiy yuklamaga moslashishida siklik mashqlar muxim ahamiyat kasb etadi.

Sport mashg'uloti – insonning funksional imkoniyatlarini maqsadli, nazorat qilinadigan va boshqariladigan o'zgarishlar jarayonidir. Shu sababli sport mashg'uloti tamoyillarining amalga oshirilishi boshqaruv nazariyasi hamda organizm ish faoliyatining obyektiv jarayonlari to'g'risidagi bilimlarga asoslanish kerak.

Sport mashg'uloti qonuniyatlari va moslashish nazariyasi tamoyillarining o'zaro bog'liqligini baholay turib F.Kerimov shunday hulosaga kelganki, bu ilmiy asoslangan mashg'ulotlarning pedagogik yo'nalishlarni tezlashtirilgan holda rivojlantirishning belgilab beruvchi jihati bo'lishi mumkin.

Moslashish muammosi nafaqat muhim umumbiologik muammo, balki amaliy muammolardir. Jamiyat manfaatlariga tegishli barcha mehnat va ishlab chiqarish tarmoqlarini o'z ichiga oladi.

Insonning jismoniy yuklamalarga moslashishi to'g'risidagi ma'lumot sportning eng muhim nazariy asoslaridan birini tashkil etadi. Tadqiqotchi uchun jismoniy

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

yuklamalar organizmdagi moslashish jarayonlarini faollashtirishning o'ta qulay modelidir: ularni aniq me'yorlash mumkin, moslashish samaradorligi ishchanlik qobiliyatida aks etadi, uni esa o'lchash mumkin.

Ayniqsa organizmning zo'riqish holatini keltirib chiqaruvchi ekstremal ta'siri jarayonida fiziologik moslashish aspektlari dolzarb hisoblanadi. Sport mashg'uloti jarayonidagi yuqori shiddatli kuchga yo'naltirilgan yuklamalar shular qatoriga kiradi.

Moslashish (adaptatsiya) ham mosligini jarayoni ham shu jarayon natija sifatida qaralishi mumkin.

Eng keng tarqalgan molashish modeli ikki xildagi moslashishni ajratishdan iborat: - tezkor (darhol) va uzoq mudatli, unda ikkita tarkib ajratiladi – maxsus va nomaxsus. Moslashishning bu ikkita tipi organizmning o'zgaruvchan muhit shartlariga moslashish yagona jarayonning ikkita bosqichini anglatadi. Amaliyot nuqtai nazaridan moslashishni tezkor va uzoq mudatli moslashishlarga ajratilishi istiqbolli hisoblanadi, chunki tezkor moslashishning uzoq mudatli moslashishga o'tishni nazarga tutadi.

Individual moslashishi hayot davomida rivojlanuvchi jarayon sifatida ta'rif berish mumkin. Uning natijasida organizm atrof muhitini muayyan omillik nisbatan bardoshlilikka ega bo'ladi va shu sharoitlarda yashash imkoniyatini oladi hamda avval hal etilishi mumkin bo'lmagan vazifalarni hal etish imkoniga ega bo'ladi. E'tirof etish joizki, bu jarayonning kechishi va uning natijalarining organizm tuzilishining turli darajalarida (to'qimalar, tizimlar butun organizm) namoyon bo'lishi o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Moslashish natijasi ayrim organlar keng faoliyat yuritish darajasi bilan belgilanmasligi kerak, u interval tuzilma sifatida qatnashadi va o'z navbatida, unga erishish uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jarayonlarning tashkil qilinishini aniqlab beradi va shakllantiradi.

Maxsus moslashish funksional tizimning ishlash darajasini o'zgarishi va shu bilan bog'liq bo'lgan moslashayotgan funksional tizimdagi tuzilmaviy-plastik va energetik ta'minotidir. Maxsus moslashishning namoyon bo'lish xususiyatlari har bir muayyan organizmning individual xossalariga, uning tayanch-harakat apparatiga, individual rivojlanish bosqichiga bog'liq.

Katta mashg'ulot samarasini ta'minlash uchun yuklamalar va mashg'ulot davomida rivojlanadigan moslashish jarayonlari orasidagi o'zaro bog'liqlik qonuniyatini inobatga olish zarur.

Moslashish jarayoni, bir tomondan, funksional tizimlar faolligining yanada yuqoriroq darajasiga erishish bo'lsa, ikkinchi tomondan, bir xil yuklamalardan foydalanilganda ularga o'rganib qolish samarasidir. Moslashish jarayonini

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

kuchaytirish uchun muntazam yuklamani oshirib borish, uning ayrim tiriklarini o'zgartirib turish lozim.

Muhitning istalgan omiliga moslashish rivojlantirish jarayonida ikkita asosiy bosqich aniqlanadi: boshlang'ich bosqich tezkor lekin mukammal moslashishi emas va keyingi bosqich – uzoq mudattli barqaror, mustahkam moslashish. Hamma holatlarda tezkor moslashish bir zumda amalga oshadi, lekin organizm reaksiyasi chegarada kechadi, zarur yo'qotishlar, qisqa mudatli natijalar bilan sodir bo'ladi, yorqin pedagoglardan stress-reaksiya bilan kuzatiladi.

Jismoniy mashqlarga moslashish mushaklarning energiya ta'minot tizimlari shidatining oshishi bilan kuzatiladi. Bu xususan, metaxondriyalar soni va o'lchamlarning o'sishi bilan ifodalanadi. Bu ATFning oksidlanishli sintezini kengaytirishga imkon beradi. Bunga energiya manbalari zaxirasining ko'payishi yordam beradi. Ya'ni kreatin fosfat, glikogen, lipidlar va boshqalar. Ular ATF ning tiklanishini ta'minlaydi. Bunday ko'payish tanlangan xususiyatga ega bo'ladi. Moslashish rivojlanishi davomida mushak to'qimasining qayta tuzilishi ishlayotgan kapillarlarining oshishi bilan kuzatiladi.

E'tirof etish lozimki, butun organizmning mashg'ulot yuklamalari va sport faoliyati sharoitlariga moslashishi bir nechta nisbatan mustaqil yo'nalishlar bo'yicha kechadi. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni hamda o'tkazishda ularni inobatga olish zarur.

Birinchisi - almashinuv jarayonlarining ixtisoslashuvi va superqoplanish hodisasi hisobiga organlar hamda tizimlarda tuzilmaviy elementlar va energetik imkoniyatlarning to'planishi sodir bo'ladi.

Ikkinchisi - harakatlarning ixtisoslashtirilgan koordinatsion tuzilmasi takomillashtiriladi.

Uchinchisi - alohida kichik tizimlarning bir-biriga mos faoliyatini ta'minlovchi organizmning boshqaruv tizimlari takomillashtiriladi.

To'rtinchisi - individual mashg'ulotlararo va musobaqalar joyi hamda shart-sharoitlariga psixik moslashish yuz beradi.

Mashg'ulot ta'sirlarining ma'lum bir kompleksiga moslashish sportchining sport formasi holatiga kirgan mahal tugallanadi. Bu ushbu mashg'ulot yuklamalariga moslashib oldi, o'z funksiyalarini qayta ko'rdi, deganida sport natijalarining yanada o'sishi uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari va metodlaridan foydalangan holda, yuklama hajmi va shiddatini yana qayta oshirish zarur. Sport takomillashuvining har bir darajasiga o'zining moslashish darajasi mos kelishi kerak. Bir xil mashg'ulot yuklamalari kompleksi sport natijalarning bir darajasi uchun

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

yaxshi va boshqasi uchun kam samarali bo'lishi mumkin. Mashg'ulot ta'sirlari darajasi sport mahorati ortib borgan sari o'sib borishi lozim.

Sportchilar harakat apparatining uzoq muddatli moslashish jarayoni (sprinterlik yugurish misolida) ilk bor V.G.Semenov tomonidan ochib berilgan va ilmiy asoslangan. U olgan ma'lumotlar ishonchli dalolat beradiki, mushak tizimining moslashish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ular bo'g'in ichi, bo'g'inlararo va interval darajalarda nisbiy kuchning qayta tuzishi bilan bog'liq. Harakat apparatining uzoq mudatli moslashishi rivojlantirish oyoqlarning har bir alohida bo'g'ini hamda unga yondosh bo'lgan bo'g'inlar darajasida mushaklar kuchining qoplovchi moslashuvchi qayta tuzishlarining har tomonlamaligiga bog'liq. Oyoqlar mushaklarining funksional moslashishi harakat apparati faoliyati rejimining sifatga xos maxsus xususiyatlarini aks ettiradi. Moslashish darajasi va sur'ati tashqi o'zaro ta'sirlar shartlari bilan aniqlanadi, shuningdek, bu o'zaro ta'sirlar harakatining sport mahorati o'sib borgan sari o'zgarishi bilan belgidanadi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari / uslubiy qo'llanma. T.: 2008y.
2. Shakirjanova K.T. Jismoniy tarbiya jismoniy moslashishi sportchilarning mashqlanganlik darajasining mezoni sifatida / uslubiy qo'llanma. T.: 2007y.
3. Yusupova Z.X. Disk uloqtiruvchilarning harakatlanish parametrlarini biomexanik tahlil qilish asosida maxsus kuch tayyorgarligini takomillashtirish // PhD dissertatsiyasi. Ch.: 2022y.
4. Alikulov A.A. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari / uslubiy qo'llanma. 2023y.
5. Alikulov A.A. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti / darslik. 2024y.