INSONNING JISMONIY YETUKLIK DAVRIDAGI TAYYORGARLIGI

Bekzod Boyqobilovich Karimov
Qarshi davlat universiteti
bekzod.karimov2021@bk.ru

Botir Meylievich Salaydinov
Qarshi davlat universiteti
botir.salaydinov@bk.ru

ANNOTATSIYA

Yetuklik davrida odam tana a’zolari tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog’liq.

Kalit so’zlar: Jismoniy tayyorgarlik, funktsional imkoniyat, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik.

PREPARATION OF A PERSON IN THE PERIOD OF PHYSICAL MATURITY

Bekzod Boykobilovich Karimov
Karshi State University
bekzod.karimov2021@bk.ru

Botir Meylievich Salaydinov
Karshi State University
botir.salaydinov@bk.ru

ABSTRACT

Functional readiness of organs, systems of human organs. Increasing the functionality of strength, speed, plasticity of a person depends on the degree of preparedness.

Keywords: Physical fitness, functionality, strength, endurance, plasticity.

KIRISH

O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 2 martdagi PF-5953-son Farmoni bilan tasdiqlangan 2017-2021 yillarda O’zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshtu ustuvor yo’nalishi bo’yicha Harakatlar strategiyasining “Ilm, ma’rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yo’lida amalga oshirishga oid davlat dasturida belgilangan vazifalarning ijrosini ta’minlash, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga va malakali raqobatbardosh trener-o’qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish maqsadida yurtimizda bir qator ijobiy ishlar amalga oshirildi. Shuningdek, O’zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4877-sonli

Qarori bo'yicha qilinayotgan ishlar ham fikrimizning yorqin dalilidir. Shuning uchun yuqorida ta'kidlab o'tilganlarga ushbu maqolada keng to'xtalishni o'rinli deb bildik.

Inson hayoti davomida turli sharoitlarda ishlashga majbur bo'ladi, shuning uchun hayotiy-zaruriy harakatlarni bajarib borish, xarakat faolligini, oshirib turishga to'g'ri keladi. Harakat faolligini oshirish va harakatlarni bajarishda qiyinchilikka uchramaslik uchun esa jismoniy tayyorgarlik poydevor bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik bu vujudimizning a'zolarini, tizimlarini, umrimiz davomida mustahkamlash ularning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini-kuchi, tezkorligi, chidamliligi, egiluvchanligi hamda chaqqonligini rivojlantirishga maqsadli yo'naltirilgan jarayon bo'lib, ular doimiy ravishdagi mashqlarimiz hisobiga zaruriy darajada ushlab turiladi.

Odamning kuch-qobiliyatlari organizmning individual rivojlanishi bilan uzviy bog'langan va undan foydalanish maqsadga muvofiq yo'nalishga ega bo'lishi zarur. Inson jismining tayyorgarligi sifatlari ichida kuch-harakat sifatiga hayotiy jarayonning oxirgi damlarigacha zaruriy darajadagi talablar qo'yiladi.

Odamdagi kuch fazilatlarini rivojlantirishda eng samaralisi, tavsiya qilingan mashqni 8-12 marta takrorlashgagina kuchi yetadigan darajadagi yuklama bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Polda yotib qo'llarga tayanib, uni tirsakdan bukish va to'g'rilash mashqi, bir urinishda 2 martadan ortiq bajarish takrorlangan bo'lsa, undan boshqa foydalanish maqsadga muvofiq emasligini shug'ullanuvchilarga tushuntirish lozim. Buning uchun oldindan qo'l mushaklarini boshqa adekvat mashqlar, kuch talab qiladigan harakatlar yordami bilan mashqlantirib, so'ng bu mashqdan kuch chidamliligini rivojlantirishda foydalanish samara beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mashqlarning haftalik mikrotsikllarida tezkorlik, kuch va chidamlilik uchun mashqlarni ratsional navbat bilan bajartirish tavsiya qilinadi. Chegara hisoblangan yuklamalarda kuchni rivojlantirish uchun mashq qilish maxsus nazariy bilimlar va amaliy malakalarni talab qiladi. Harakat tezkorligi yetarli darajada rivojlanmaganlar yangi harakatlarni o'zlashtirishda, mehnat, kasbiy faoliyatlarning hadisini olishda qiyinchiliklarga uchraydilar. Uning namoyon bo'lishi fiziologik nuqtai-nazardan nerv tolaimpulьslarini o'tkazish qobiliyati, qo'zg'alishlarida muskullarni qisqarish tezligi, eng asosiysi, bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi zaruriy markazlarni vaqtli aloqasining kechishi tezligi darajasi bilan bog'liq.

Odam toliqqan bo'lsa, uning tezkorligini rivojlantirib bo'lmaydi. Aslida, tezkorlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish mashg'ulotlarning boshi (tayyorlov, asosiy qismlar)da yoki hamma mashqlardan avval bajarilishi shart. Bu fazilatni tarbiyalashda his-hayajonli, emotsional holatlarga boy (estafetalar, o'yinlar, guruh-guruh bo'lib tezlik olishni o'zlashtirish va boshkalar) muhitini yaratishning ahamiyati katta. Tavsiya kilinayotgan mashklarni bajarishda yurak qisqarishiningr chastotasi shug'ullanuvchi talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab minutiga 170-180 atrofida bo'lishi tavsiya qilinadi.

Oldin o'zlashtirilmagan, namoyon qilinmagan tezlik talab qiladigan mashqlarni tezlik chegarasi deb hisoblab, ulardan tezlikni rivojlantirish uchun bajarmagan ma'qul.

Tezkorlikni rivojlantirish mashqlarini bajarishda e'tibor asosiy ishni bajaradigan mushaklarni emas, o'sha ishda ishtirok etmaydiganlarni bushashtirishga qaratiladi va shunga o'rganish talab qilinadi. Ayrim mashqlarni bajarishda mimika mushaklarini, yuz muskullarini turli xildagi ortiqcha harakatlari, ko'llarining muskullarini me'yoridan ortiq qotirilishi, zarur bo'lmagan zo'riqishlarni namoyon qilayotganlariga guvoh bo'lamiz. Iloji boricha asosiy muskul ishida qatnashmaydigan mushaklarni bo'shashtirishni o'rganish zarur.

Sog'lom mashg'ulotlarning mazmunining tahlili yoki shu madaniyatga ega insonlar bilan suhbatlarda asosan, tezkorlik, kuch sifatlarining bir maromda ushlashga e'tibor, chidamlilik sifatiga nisbatan ko'proq ekanligini ko'rsatdi. Chidamliligi past bo'lgan inson boshlagan ishini oxiriga yetkaza olmaydi. Bardoshlilik ham ruhiy, xam ishchanlik, axloklilik, mukammallikning mahsuli. Bardoshi yetarli bulmagan shaxsga birorta mas'uliyatli bo'lgan ishni topshirib bo'lmaydi. Chidamliligining zahirasi katta bo'lgan insonning salomatligi turmush tarzi jismoniy madaniyati ham yaxshi bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Jismning chidamliligini tarbiyalash bilim olishdagi bardoshlilikni ham tarbiyalaydi. Chunki bunday jihatlar inson umri davomidagi faolliklarining barchasida namoyon buladi va uni tarbiyalash suzish, velosipedda yurish, tog'li hududlarda sayr qilish, kunlik faoliyat davomida yurish, yugurish va boshqa vositalar yoki alohida maxsus tashkillangan mashg'ulotlarda amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishda shug'ullanuvchining egiluvchanlik pay-muskullarning qayishqoqligi va kuchiga, bo'g'inlarning harakatchanligiga hamda atrof-muhitga bog'liq. Havo haroratining oshishi bilan egiluvchanlik ortadi. U kunning davriy qismiga bog'liq bo'lib, ertalab tush paytida esa uning ko'rsatkichlari egiluvchanlik kam, katta bo'ladi, kechqurungacha borib esa bir oz susayadi.

Egiluvchanlik deganda, odamning turli harakatlari amplitudasini belgilovchi harakat morfologik va funktsional xossalari tushuniladi. Bu ta’rif egiluvchanlikni alohida bo’g’inlar, to’g’irog’i, ulardagi harakatchanlik (ilik, tizza, chig’anoq, yelka bo’g’inlari va boshkalari) uchun muvofiqroq tushadi. Bu sifatlar insonga o’z faoliyatini samaraliroq bajarish uchun faoliyat tarkibidagi ijro texnikasi xizmat qiladi. "Egiluvchanlikni yetarli emasligi, inson uchun hayotiy, zaruriy, kasbiy, qolaversa, sport yoki turmushdagi yangi harakatlarni o’zlashtirishda qiyinchiliklarga sabab bo’ladi. Tayanch apparatining muhim jihatdan zaruriy asos bo’lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikni yetarli emasligi, inson uchun hayotiy, zaruriy, kasbiy, qolaversa, sport yoki turmushdagi yangi harakatlarni o’zlashtirishda qiyinchiliklarga sabab bo’ladi. Bo’g’inlarga yetarli darajadagi egiluvchailikka yoki harakatchanlikka ega emaslik kuch, tezkorlik, koordinatsiyaviy qobiliyatlarning namoyon bo’lishi darajasini nisbatan chegaralanib qolishiga, mushaklar ichidagi va mushaklarora koordinatsiyalarga salbiy ta’sir qiladi. Ishdagi bajarishdagi tejamkorlikka putur yetkazadi. Bu bilan muskullar va bo’g’inlarda jarohatlar sodir bo’lishi, ko’proq sport jarohatlarining yuzaga kelishi kuzatilgan.

Odatda, organizmning funktsional zahiralari yukori darajadagi zo’r berish uchun qo’llanadigan quvvatni namoyon qilish bilan ko’rinadi. Ekstremal holatlar organizmning funktsional zahiralari namoyon bo’lishiga sabab bo’lishi mumkin (musobaqada, sport mashqi bilan shug’ullanish vaqtida gipoksiya ta’sirida, tabiiy ofat sharoitida va h.k.lar).

Shunday voqealar ma’lumki, odamda affekt (vahima, qo’rquv, g’azab) holatida g’oyat katta kuch va tezlik namoyon qiladi. Bunday zo’r berish kuchi qaerdan paydo bo’ladi va uning yuzaga kelishining sababi Vvedenskiy ta’kidlaganidek, har bir yosh organizmning normal sharoitda o’zida juda katta kuch zahirasi va imkoniyatlarini o’zida saqlab yurishida ekan. Odatda, bu kuch va imkoniyatlarini faqatgina bir qismidangina hayotiy sharoitda foydalaniladi. Demak, har bir organizm hayotiy sharoitda va uning davomida foydalanadigan harakat sifati zahiralariga ega, lekin hayotida ko’pincha uning juda oz qismi ishlatiladi. Muhimi shuki, organizmimizdagi mavjud kuch zahiralarining katta imkoniyatlaridan iloji boricha to’liqroq foydalanishdir.

NATIJALAR

Odamning odatdagiga nisbatan alohida sharoitlarda juda katta hajmdagi ishlarni bajara olishi, juda kuchli jismoniy zo’riqish namoyon qilishi, shuningdek, jismonan chiniqqan kishining jismonan chiniqmagan kishiga nisbatan ko’proq ish bajarishi isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Bunga sabab odam organizmini yashirin imkoniyatlari

(zahiralari)ning boyligi bo'lib, ularni ko'pincha alohida sharoitlarda yoki ekstremal holatda qo'llashi mumkin bo'lib qoladi.

Organizm funktsional zahiralarining irsiyatta bog'liqligini ham unutmaslik zarur. Turli shaxslardagi fiziologik funktsiyalarning og'ir jismoniy ish bajarishda turlicha rivojlanishi fikrimizning dalili bo'ladi. jismoniy madaniyatida funktsional tayyorgarlikka ham e'tibor berish katta ahamiyata ega deb sanaladi. Chunki kishi o'z hayoti davomida katta muskul funktsiyasi va ruhiy zo'riqishlarga bardosh berishga tayyorlanishi lozim. Bunda: a) miyada qon aylanishni yaxshilovchi mashqlardan foydalanish; bu harakat analizatorlari, nafas olish, yurak qon-tomir tizimini hamda boshqa organlarni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan foydalaniladi.

MUHOKAMA

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayoni quyidagi vazifalarni hal kilish imkonini beradi, ular quyidagilardan iborat:

1) inson organizmining har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish yoki talabani, shug'ullanuvchining yoshi uchun mos darajadagi harakat aktivligini ushlashning bazasini yaratish;

2) salomatlikni mustahkamlash, organizmni tashqi muhitning zararli omillariga qarshi tura olish imkoniyatini yuzaga keltirish

3) o'quv va mehnat faoliyati davomida ishlash qobiliyati pasaygan paytda faol hordiq chiqarib, organizmning quvvatini tiklash uchun sharoit yaratish;

4) qo'shimcha yoki kutilmaganda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish uchun iroda kuchini mustaqkamlash va boshqalar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega shaxsni jismoniy yetuklikka erishtirishning bazaviy shakli deb qaraladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik talabaning atletik rivojlanishini ta'minlaydi, uning salomatligini mustahkamlaydi, harakat sifatlari imkoniyatlarini bir xilda kengaytiradi va jismoniy rivojlangirish uchun mustahkam fundament yaratadi, organizmdagi mavjud harakat sifatlari kuch, tezlik, chakqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshkalarni sifatlarning rivojlanganligi jihatini bir xil, teng tarbiyalanishini yo'lga ko'yadi. Amaliyotda uchraydigan kuch jihati yuqori, lekin chidamlilik talab qiladigan faoliyatni qiynalib bajaradigan yoki uni teskarisi chidamli, lekin kuch talab qiladigan faoliyatlarni bajarishda qiynaladigan shaxslarni tarbiyalashni nazarda tutadi.

XULOSA

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining foydasini tushunish mashqlanishning uzluksizligi, bajariladigan mashqlarning ketma-ketligi, mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, tuzilishi va uni ongli munosobatni yuzaga keltiradi. Eng muhimi kuchiga yarasha mashq tanlash, o'zining jismi imkoniyatini bilish, bajarayotgan harakatlariga asoslanib maqsadli yuklamalarni belgilay olishdek bilim va malakalar, fikrlashni, yo'naltirilgan maqsadli vazifalarni hal qilishga o'rgatadi. Shug'ullanishning boshlanishida shug'ullanuvchini ong va fikri faqat qomatini chiroyli qilish, o'zining vaznini kamaytirish, jismoniy jihatdan e'tiborga loyiq bo'lgan salomatligidagi nuqsonlar va boshqalarni yo'qotishga qaratiladi xolos. Shug'ullanish, mashq qilish bilan jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari orqali o'zida ijobiy o'zgarishlarga ishonchning oshishi yoki o'sha ongli munosabatni paydo qiladi va bu o'z navbatida faollikni yuzaga keltiradi.

Inson tanasida 600 ta turli xil mushak, shunchaga yakqn bo'g'im bo'lgani holda barchasi uyg'un, mushtarak holda ishlaydi. Inson tanasining 40-45 foizini tashkil etuvchi mushaklar tizimi tinim bilmaydi. Ular doimiy mashqlanishni taqozo etadi. Uning holati barcha aьzolarimiz va sistemalarimizning, butun organizmimizning faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Shug'ullanuvchilarning ongiga yetkazishda muammolar mavjud. Masalan, yurganda ko'krakni ko'tarib, gavda muvozanatini to'g'ri tutish, oyoq mushaqlarini harakatlarida tejamkorlikka, kam kuch sarflashga olib kelishi shug'ullanuvchini ongiga yetkazilmasligi; qo'llarning xarakatini yurishda qulaylik tug'diradigan holda bajarish (ushlash), oyoq panjalari, kaft, to'piq va boshqa mushaklar harakatidagi uyg'unlikni ta'minlashi mumkinligi haqidagi bilimlarni berilmasligi harakatlarni bajarishga ongli munosabatni kamaytiradi va bu o'z navbatida faollikni so'ndirishga sabab bo'layotganligi amaliyotda isbotlangan.

REFERENCES

1. Бойков В.П. Вопросы медицинского контрол под физическим воспитанием.- М.:FФиз:2005, 48-60 с.
2. Gotchareva O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini oshirish. –Toshkent: O'zbekiston, 2015.- B.71-85.
3. O'rinboev N. Barqaror taraqqiyot va sog'lom turmush tarzi.- Toshkent: Fan, 2009.- B. 18-42.