



**SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHI O'SMIRLARDA MUSHAK FAOLIYATI
HOLATIDA ORGANIZMDA ENERGIYA ALMASHINUVI MASALALARI**

Sarsenbaev Gamzat Azatbay o'g'li
*QQDU "Jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlari" nazariyasi va metodikasi"
mutaxassisligi 1-kurs magistranti.*

Annotatsiya: *Organizmga har xil hajmdagi yuklama ta'siri va uni bajarishning intensivlik holati sportchilarda tashqi dam olish va organizmda energiya almashinuviga qanday ta'sir qilishini o'rganish qiziqish uyg'otdi. Buning uchun tajriba o'tkazuvchilarda "nisbiy statik holat" ko'rsatkichlari olindi.*

Kalit so'zlar: *rivojlanish, spor, mashq, jismoniy tarbiya, organizm, yuklamalar, tayyorgarlik.*

Tadqiqotning dolzarbligi: Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholining keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishini, shuningdek insonni jismoniy kamolotga yetkazish bugungi kunning eng asosiy dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lib, o'ziga xos individual xususiyatlarga ega. Bir xil yoshdagi, bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi keltirib o'tilgan. Shu sababli jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan sportchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar kompleksini ishlab chiqish, trenirovka jarayonida har bir guruh uchun alohida yondashish jismoniy tarbiya jarayonida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya dasturlaridagi talablarni bajarish, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash murabbiylarning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki jismoniy mashqlar sportchi organlar tizimiga turlicha ta'sir etishi mumkin. Mamlakatimiz mustaqillikka erishishi bilan respublikamiz aholisining moddiy va madaniy turmush darajasi yuksalib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, bolalar va ayollar sportini rivojlantirish bo'yicha davlat dasturlari asosida katta ishlar olib borilmoqda. Mamlakatimiz aholisi jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishi uchun yoshi, jinsi, kasbi, tayyorgarlik darajasi qanday bo'lishidan qat'i nazar, barcha imkoniyatlar yaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish inson organizmiga ijobiy ta'sir etib, uning charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi. Natijada organizm kasallanishining oldi olinadi va ish unumdorligi oshishiga olib keladi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport xalqimiz salomatligini mustahkamlashda, ularning ish qobiliyatini



oshirishda katta ijtimoiy ahamiyatga ega. Yoshlikdan sport bilan shug'ullangan odamda kamolotga intilish hissi kuchli bo'ladi.

Organizmning normal funksiyasini bajarishining asosiy mezonlari unga yuqori talablar qo'yilganda o'zining biologik imkoniyatlarini ishlatib olish qobiliyati hisoblanadi. Bunda organizm yuklamalarga, o'z faoliyat darajasini patologiyasiz tez va adekvat qayta tiklash bilan javob berishi hamda boshqarishning dastlabki darajasiga tez qaytishi kerak. Bu organizmning barqarorligini, kundalik kuch zaxirasini, ya'ni inson salomatligi darajasini, u o'z navbatida jamiyatning ishlab chiqarish kuchlari zaxirasini belgilaydi va katta ijtimoiy ahamiyatga ega. Shu sababli umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'ullanish organizmning bir qancha tizimlari (nerv tizimi, qon aylanish tizimi, ovqat hazm qilish, nafas olish tizimi, shuningdek, mushaklarning rivojlanishi) faoliyatiga ijobiy ta'sir etib, organizm immunitetining oshishiga, u o'z navbatida organizmning turli tashqi ta'sirlarga chidamliligini oshiradi.

Inson organizmining juda katta adaptiv imkoniyatlari - uzoq muddatli adaptatsiya, organizmning markazli, tizimlararo, tizimlar, organlar, to'qima, hujayra va molekula darajasida qayta tiklanishida jismoniy mashqlar va sportning o'rni yuqori. Chiniqqan organizmning biologik me'yorlari sifatini muayyan morfologik va funksional xususiyatlari belgilaydi. Bu o'zgarishlarning xarakteri va darajasi mashg'ulotlarning yo'nalganligi, uning chastotasi, tezligi, davomiyligi va o'zaro bog'liqligi, tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlari va boshqa bir qator omillar bilan belgilanadi.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati sportchi o'smirlarning salomatligini saqlash va ularning jismoniy rivojlanishini kuzatish bo'yicha yo'naltirilgan turli profilaktik ishlarni o'tkazishda, shuningdek amaliy yo'nalish uchun mintaqaviy standartlar (me'yorlar) sifatida, ularning funksional holatini baholash uchun qo'llash mumkin. Shuningdek, dissertatsiya materiallari nazariy ahamiyatga ega bo'lib, fiziologiya va sport fiziologiyasi sohasidagi ma'lumotlarni yanada to'ldiradi.

Xulosa qilib aytganda Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish inson organizmiga ijobiy ta'sir etib, uning charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi. Natijada organizm kasallanishining oldi olinadi va ish unumdorligi oshishiga olib keladi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport xalqimiz salomatligini mustahkamlashda, ularning ish qobiliyatini oshirishda katta ijtimoiy ahamiyatga ega. Yoshlikdan sport bilan shug'ullangan insonda kamolotga intilish hissi kuchli bo'ladi.

Inson organizmining juda katta adaptiv imkoniyatlari - uzoq muddatli adaptatsiya, organizmning markazli, tizimlararo, tizimlar, organlar, to'qima, hujayra va molekula darajasida qayta tiklanishida jismoniy mashqlar va sportning o'rni yuqori. Chiniqqan organizmning biologik me'yorlari sifatini muayyan morfologik va funksional xususiyatlari belgilaydi. Bu o'zgarishlarning xarakteri va darajasi mashg'ulotlarning yo'nalganligi, uning chastotasi, tezligi, davomiyligi va o'zaro bog'liqligi, tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlari va boshqa bir qator omillar bilan belgilanadi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Muskullarning tuzilishi - skelet muskullari ko'ndalang-targ'il tolalardan tuzilgan bo'lib, qisqarish qobiliyatiga ega. Har bir muskulning qisqaruvchi qismi tanasi va ikki uchi, ya'ni boshlanish va biriktiruvchi (pay) qismlari bor. Mushak tolalari o'zaro yumshoq biriktiruvchi to'qima bilan tutashib tursa, ustidan esa biriktiruvchi to'qimadan tuzilgan parda (fassiya) o'rab, ularning alohida qisqarishiga yordam beradi. Fassiyalar bitta mushakni yettita ikkinchi mushakdan ajratib turadi. Fassiyalar odatda qavat-qavat muskullarni o'rab turadi. Shu sababli ularni joylashuviga ko'ra, chuqur, o'rta va ustki yoki teri osti fassiyalariga bo'linadi.

Mushaklar qisqarganda bir uchi ikkinchi uchiga yaqinlashadi, natijada gavdaning shu qismi harakatga keladi, ya'ni mushaklar ish bajaradi. Turli muskullar uchun o'rtacha yengil va o'rtacha tezlikning absolyut miqdori har xil bo'ladi. Sport mashg'uloti jarayonida insonning funksional imkoniyati ortadi. Bunda mushaklar kuchi ko'payadi. Shunga muvofiq optimal yuklarning absolyut hajmi ham ortadi. Nerv-mushak apparatining labilligi va harakat tezligi ortadi, shunga ko'ra mushaklar qisqarishining optimal tezligi ham ortadi. qisqarib, gavdaning ma'lum bir holatini saqlab turadi. Mushaklarning ish bajarish quvvati uning ko'ndalang kesimi o'lchamiga bog'liq.

Qandaydir jismoniy yuklamaga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyalari yuklamaning fiziologik faolligini yoki ish bajarayotgan odam organizmiga berilayotgan fiziologik yuklamani belgilaydi. Bir xil xarakterdagi mashqni bajarish vaqtida har bir odamda tashqi muhitning bir xil sharoitlarida yuklamaning fiziologik faolligi jismoniy yuklamaga bevosita bog'liq. Masalan, yugurish tezligi qanchalik yuqori darajada bo'lsa, fiziologik yuklama shunchalik yuqori darajada bo'ladi.

Ammo bir xil jismoniy yuklama har xil yosh va jinsga mansub odamlarda funksional tayyorgarlik darajasi har xil odamlarda ham bir odamning o'zida har xil sharoitlarda har xil fiziologik reaksiyalarni paydo qilishi mumkin. Bundan tashqari, bir odamning o'zida turli mushak guruhlari tomonidan yoki gavdaning turli holatlarida bir xil faollikka ega jismoniy yuklama bajarilayotgan vaqtda ham har xil fiziologik reaksiyalar kuzatiladi. Masalan, fiziologik faollik bo'yicha bir xil ish bajarilganda (kislorod yutish tezligi bir xil bo'lgan) eshkak eshuvchilarda, suzuvchi yoki yuguruvchilardagi fiziologik yuklamalar (reaksiyalardan) kuchli farq qiladi.