

YOSH SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA JISMONIY MASHIQLARNING IJOBIIY TA'SIRI

N.A.Hayitmuradova

TDPU o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7377983>

Annotatsiya. Jismoniy mashqlar yosh sportchi qizlar organizmga o'ziga xos ijobiy ta'sir ko'rsatib, tashqi muxitning turli noqulay omillariga, masalan barometrik bosimning o'zgarib turishi, kislorod yetishmovchiligi, ba'zi zaxarli moddalar ham umurtqa pog'onalarining rivojlanishi va shakllanishiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Jismoniy mashg'ulotlaridagi mashqlarning samaradorligi va xisssiyotligi natijasida organizmning garmonik va funksional rivojlanishini quyidagi holatlarda o'zini namoyon qilishini ko'rish mumkin.

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar, samaradorlik, organizmning garmonik va funksional rivojlanishi, umurtqa pog'onasi, rivojlanish va shakllanish.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Физические упражнения оказывают уникальное положительное влияние на организм юных спортсменов, а также изменения в развитии и формировании позвоночника на различные неблагоприятные факторы внешней среды, такие как изменение барометрического давления, недостаток кислорода и некоторых токсических веществ. имеет влияние. В результате эффективности и характера упражнений в физической культуре можно увидеть, что гармоничное и функциональное развитие организма проявляется в следующих случаях.

Ключевые слова: физические упражнения, работоспособность, гармоничное и функциональное развитие организма, позвоночник, развитие и формирование.

POSITIVE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITIES ON THE ORGANISM OF YOUNG ATHLETES

Abstract. Physical exercises have a unique positive effect on the body of young athletes, as well as changes in the development and formation of the spine on various adverse environmental factors, such as changes in barometric pressure, lack of oxygen and some toxic substances. has influence. As a result of the effectiveness and nature of exercises in physical culture, it can be seen that the harmonious and functional development of the body is manifested in the following cases.

Keywords: physical exercises, working capacity, harmonious and functional development of the body, spine, development and formation.

Jismoniy mashqlar yosh sportchi qizlar organizmga o'ziga xos ijobiy ta'sir ko'rsatib, tashqi muxitning turli noqulay omillariga, masalan barometrik bosimning o'zgarib turishi, kislorod yetishmovchiligi, ba'zi zaxarli moddalar ham umurtqa pog'onalarining rivojlanishi va shakllanishiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Jumladan, yosh o'smir qizlarni qaddi-qomatini shakllanishida bir qancha tibbiy-biologiq gigieniq sotsial-ijtimoiy omillarni ta'siri alohida tafovut etiladi. Qaddi-qomat odamning erkin turgandagi tananing moslashgan odatiy holati bo'lib, qomatning shakllanishi ko'pgina omillar (faktorlar) ta'sirida ro'yobga chiqadi. Bulardan quyidagi omillarni misol qilish mumkin. Qiz bolalarni suyak sistemasini rivojlanishi darajasi, bog'lov-bug'in va nerv muskul aparatlarining shakllanishi, mehnat va turmush sharoitlari, ish

faoliyatining buzilishi, o'quvchilarning maktab partalarida noto'g'ri o'tirishlari, sumkalarini bir tomonlama ko'tarish, noto'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilmasliq ba'zi bir kasalliklardan so'ng tana tuzilishining buzilishlari, ayniqsa bolalik davrlardagi kechgan og'ir kasalliklari natijasida qiz bolalar qomatini shakllanishidagi nuqsonlar kelib chiqishi mumkin. Bu aytib o'tilgan faktorlar organizm tuzilish va harakat faoliyatining o'zgarishiga ham asosiy sabab bo'la oladi. To'g'ri qomat organizmda organ va sistemalarning quyidagi vazifalarining bajarilishiga optimal sharoit yaratib beradi. Qomatning shakllanishida umurtqa pog'onasi va tos suyagining ahamiyati katta, bo'yi og'irligi, muskullarning rivojlanishi darajasi, teri osti yog' faoliyati ham muhim ahamiyati kasb etadi. To'g'ri qomatdagi holatning ba'zi-bir o'zgarishi yoki nuqsoni kasallik hisoblanmaydi. Tashqi muxit ta'siri, yuklamaning davomiyligi, o'quv mashg'ulotlari va mehnat faoliyatida tananing holati va shakli o'zgarishi mumkin. Jismoniy yuklama berilgan vaqtda arteriyalar kengayadi, qon yurishiga ko'rsatiladigan qarshilik hamda arteriyalarda bosim pasayadi.

Jismoniy mashg'ulotlaridagi mashqlarning samaradorligi va xissiyotligi natijasida organizmning garmonik va funksional rivojlanishini quyidagi holatlarda o'zini namoyon qilishini ko'rish mumkin: jismoniy rivojlantiruvchi ta'siri ostida harakat qilishni, bu o'rinda jismoniy sifatlarning tarbiyasiga e'tibor qaratilishi; organizmning xayotiy faoliyatini oshirish, charchoq qoldirish va ishlash qobiliyatini tiklash, sog'liqni mustahkamlash, tinimsiz aqliy mehnat natijasida charchoq va qon quyush holatlarni oldini olish, kasbiy va boshqa kasalliklarni davolash va oldini olish; amaliy tusdagi hayotiy zarur asosiy harakatlantiruvchi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish; shaxsning axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash; sport dasturlarini turli qiyinchiliklarning bajarilishini o'zlashtirish va hokozolar. Demaq yosh sportchi qizlarni jismoniy rivojlantirishdan asosiy maqsad ular organizmini funksional holatidan kelib chiqib, jismoniy tayyorgarlik jarayonini ratsional rejalashtirish, makro va mikrosikllarni optimal tanlash, ishlash va dam olish vaqtlarini to'g'ri belgilash va buni natijasida ularni salomatligini saqlash va mustahkamlash musobaqadan keyingi davrda qayta tiklanishini jadallashtirish va ish qobiliyatini maksimal darajaga ko'tarishdan iboratdir. Chunki har bir mashqni bajargandan so'ng yakunida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni qayta tiklanishi inson organizmi uchun muhimdir. Bu ta'sir darhol yo'q bo'lmaydi, u ma'lum muddat saqlanib turadi. Avvalgi mashq tugaganidan keyingi mashq boshlanguniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o'zgarishlar chetga surilgan, yoki shakli o'zgartirilgan ta'sir ostida bo'ladi. Agar mashqlar orasida haddan tashqari uzoq bo'lsa, bu ta'sir umuman yo'qolib ketishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik rivojida jiddiy tarzda ta'sir etmaydi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga yo'l qo'yish mumkin emas, ular mashqlarning ijobiy ta'sirini yo'qqa chiqaradi. Boshqacha aytganda, sportchi qizlar pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi mashqning "izlari" keyingi mashqning ta'siri ustiga "qoplanishi"ga zamin yaratsin. Jismoniy tayyorgarlik rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funksional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarning uzluksizligi, ya'ni doimiyligini ta'minlash lozim. Bunga, eng avvalo, har bir tayyorgarlik takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligini rejimiga rioya qilish orqali erishiladi, uning asosida esa, ma'lumki ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartibi yotadi. Yosh sportchi qizlar tomonidan bajarilayotgan mashqlar tartibli ravishda ham alohida bir mashg'ulotda ham qator mashg'ulotlar davomida oshirib borish inson organizmining ularga moslashishini osonlashtiradi, sodir bo'layotgan moslashish jarayonlarini

chuqurlashtiriladi va mustahkamlanadi. Shu tariqa yuklamalarning yangi yuqoriroq darajasiga o'tish uchun sharoit yaratishga yordam berish imkoni tug'iladi. Qizlar organizmda tana a'zolarining jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydigan, haddan tashqari talablar qo'yish, jismoniy tayyorgarlikni tez o'stirishga urinish (jadallashtirilgan mashg'ulotlar) teskari ta'sir ko'rsatib, salomatlik uchun zararli bo'lib qolishdan ehtiyot bo'lish zarur. Shuni yodda tutish lozimki, yuklama ta'sirida organizmdagi turli a'zolar, tizimi va funksiyalarning morfologik takomillashuvi sur'atlari bir xil bo'lmaydi. Shug'ullanish jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash har bir holatda yuklamaning o'ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, "shpagat" mashqi uchun bug'imlardagi harakatchanligini oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg'ulotlar davomida erishish mumkin. Shunday bo'lsada har bir mashqni sekin-asta murakkablashtirib borib, sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo'ladi. Ayni vaqtda yurakqon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug'ullanishni tashkil etish lozim bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik xususida so'z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quydagicha ifodalash mumkin. Ya'ni, yosh sportchi qizlarda kuch-hafta sayin, tezkorlik-oy sayin, chidamlilik esa yil sayin, egiluvchanlik kun sayin ortib boradi. Chegaraviy yuklama deganda, qizlar organizmining funksional zahiralarni to'la safarbar etadigan, lekin uning moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklamalar tushuniladi. U organizmning me'yorida faoliyat ko'rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo'riqishiga sabab bo'lmaydi. Pedagogik reabilitatsiya jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etishda mashg'ulotni soniga, davomiyligiga va me'yoriy yoki kuchlilik darajasiga katta e'tibor berish kerak. Bunda qizlarning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda shunday mashg'ulotlarni hajmini tanlab olish kerakki yurak urishi 1 minutda 180 -martani tashkil etsin. Shu o'rinda dam olish davomiyligini shunday aniqlash lozimki yurak urishi 180 dan 120—130 larga tushib qolsin. Sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik va musobaqa jarayonida pedagogik nazoratini to'g'ri olib borilishi hisobiga, sportchi qizlarning organizmda vujudga kelgan funksional o'zgarishlar jismoniy yuklamalar hajmi kamaytirilib, dam berish vaqti davomiyligini uzaytirish hamda jismoniy yuklamalarni jismoniy rivojlanish darajasiga mos ravishda tanlab berilishi pedagogik reabilitatsiyaning asosi bo'lib qolsin. Buni soha tilida pedagogik reabilitatsiya deb yuritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Demak pedagogik reabilitatsiyaning keyingi bosqichi bu jismoniy tayyorgarlik mashqlaridir. Jismoniy tayyorgarlik rejasi har bir yosh gimnastikachi qizlarni jismoniy rivojlanish darajasini inobatga olgan holda tuziladi. Bu davr 20-30 daqiqa davom etishi lozim. Bu davrda 7-10 yoshdagi qizlar 6-10 ta jismoniy mashqlarni haftada 2-3 bo'lishi va orada 1 kun dam olish kundan iborat bo'lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari astasekin qizlarni chiniqishiga qarab ko'paytirib boriladi. Pedagogik reabilitatsiyaning so'ngi bosqichi jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan keyingi aktiv harakatdan chiqish davri hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan keyin faol harakatni birdan to'xtatib bo'lmaydi, sababi faol harakatdan keyin birdan to'xtash oqibatida yuraq qon-tomirlar faoliyatidagi kuchli o'zgarish natijasida yosh sportchi qizlarda bosh aylanish, hattoki xushidan ketish (obmork) holati kuzatilishi, mushaklar dag'allashib, qalin bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun aktiv harakatdan astasekinlik bilan harakatni 5-10 daqiqa davom ettirib, yurak urushi, puls va nafas olish normaga kelgandan keyingina to'xtatish lozim. Pedagogik reabilitatsiya jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish texnikasini takomillashtirish asosiy hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish texnikasini mukammal o'rganib olish sportda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning ko'pqirrali jarayoni sifatida

texnik va taktik uslublar bolalar va o'smirlar sport mabalaridagi sportchi qizlarda amalga oshirish jismoniy tarbiya tizimi tamoyillariga (jismoniy tarbiyaning mehnat va amaliyot bilan bog'liqligi; shaxsni har tomonlama kamol toptirish; jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi) va metodik tamoyillariga (onglilik va faollik; ko'rsatmalilik; bajara bilish va individuallashtirish; mashg'ulotlarining muntazamliligi; talablarni asta-sekin orttirib borish) asoslanadi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, jismoniy tarbiyaning maxsus o'ziga xos ekanligini inobatga olib (ya'ni maishiy, mehnat va jismoniy faoliyati), bo'lajak yosh sportchi qizlarning yoshiga va individual xususiyatlariga qarab mashg'ulotlarning vazifalari aniqlanadi, vositalar hamda uslublar bilan ta'minlanadi. Kuch sifatlarini ikkinchi shiddatli ravishda o'sishi sportchi qizlarda 14 yoshdan 17 yoshgacha to'g'ri keladi. Bu yoshdagi qizlarda kuchni shiddatli o'sishi ularga kuch yuklamalarini ko'proq berish imkonini tug'diradi. Shuning uchun o'kuv mashg'ulotlarini amalga oshirish maqsadida, dasturda ko'rsatilgan harakatlar texnikasini bajariladigan holda sportchi qizlarda ma'lum guruh ya'ni, yelka, bilaq ko'kraq son va boldir mushaklarini tayyorlashga qaratish joiz bo'ladi. Bu yosh qizlardagi charchashga qarshi turish qobiliyatiga katta e'tibor berish kerak. Sababi sportchi qizlardan turli mashqlarni bajarish jarayoni o'ta chidamlilikni talab etadi. Shuning uchun ham charchashga qarshi turish har xil harakat faoliyatida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ta'minlaydi. Ushbu fikrlardan ko'rinib turibdiki, to'g'ri tashkil etilgan pedagogik vositalari yosh sportchi qizlarni mashqlar davrda ular organizmidagi o'zgarishlarni tez tiklanishiga va ish qobiliyatini oshirishga zamin yaratadi.

REFERENCES

1. Ismailovich S. A. Socio-Psychological Problems of Educating an Independent-Minded, Creative Person in the Educational Process //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. – 2021. – T. 2. – №. 12. – С. 4-7.
2. Саидов А., Джураев Р. Баркамол авлодни тарбиялаш-соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.
3. Саидов А. педагогик маҳорат: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифа сифатида //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
4. Sharifjon To'lqin o'g A. et al. TA'LIM-TARBIYA TIZIMI VA O'QITUVCHILAR FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI //MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 57-60.
5. Саидов А. СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. Special issue. – С. 262-266.
6. Саидов А., Джураев Р. Воспитание гармоничного поколения–роль спорта в формировании здорового образа жизни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.
7. Saidov A. Historical roots of formation of healthy lifestyle culture psychology in the family