



JISMONIY TIKLANISH JARAYONINING TARKIBIY QISMLARI.

M.B.Baxshullayeva. Buxoro davlat universiteti magistri,

Buxoro.O'zbekiston

V.A.Popov.Buxoro davlat pedagogika instituti magistri,

Buxoro.O'zbekiston.

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning musoboqadan oldingi hamda musoboqadan keying davrlarda faol dam olishda jismoniy tiklanish jarayonlarining tarkibiy qismlari ko'rsatib, kerakli maslahatlar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tiklanishlar, massaj, refleks, badantarbiya, jismoniy mashqlar.

Mavzuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi. O'zbekistonda Jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshgariyning "Devonu lug'otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan. "Alpomish" o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farxod va Shirin", Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul-vaqoye" ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma-xil namunalaridan xikoya qilinadi. O'zbekistonda mustaqillik yillariga kelib Jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992-yilda (2000-yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993-yilda Sog'lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999-yilda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori Jismoniy tarbiyaning huquqiy asoslarini yaratdi. Jismoniy tarbiyaning keng tarmoqli tizimi: oilaviy-maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog'cha yoshidagi), maktab yoshi, o'rta maxsus va oliy ta'lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayol)lar jismoniy tarbiyasini o'z ichiga oladi.



Tadqiqot maqsadi: O‘zbekistonda umumta’lim maktablaridagi Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon hisoblanib, Jismoniy tarbiya darslari, sport seksiyalaridagi mashg‘ulotlar orqali amalga oshiriladi. "Umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta’limi standarta" bo‘yicha 1 — 9-sinflarda haftasiga 2 soatdan Jismoniy tarbiya darslari joriy etilgan. O‘quvchi-yoshlar o‘rtasida Jismoniy tarbiyani yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash maqsadida 1999-yilda maxsus test sinovlari ishlab chiqildi. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun 3 darajali "Alpomish" va "Barchinoy" nishonlari ta’sis etildi. 1.588.298 nafar o‘quvchi mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirdi (2002). Bu kabi imkoniyatlar juda ham ko‘p yurtimizda yaratilib berilmoqda. Bolalar sportiga, katta sportga, jismoniy tarbiya tizimiga hamda xalq salomatligiga alohida e’tibor qaratilayapti. Sport orqali yurtimizni dunyo hamjamiyati ham tan olmoqda. Shuningdek, maktab o‘quvchilari uchun "Umid nihollari", litsey-kollej o‘quvchilari uchun "Barkamol avlod", oliy o‘quv yurti talabalari uchun "Universiada" ommaviy musobaqalarini har 2 yilda o‘tkazish yo‘lga qo‘yildi. Xalq o‘yinlari va ommaviy sport turlari bo‘yicha qar 2 yilda "Alpomish o‘yinlari" festivali hamda "To‘maris o‘yinlari" o‘tkazib kelinadi. Jismoniy tarbiyaning ilmiy-amaliy asoslari va shu soha mutaxassislari O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, oliy o‘quv yurtlarining fakultetlari hamda bo‘limlarida tayyorlanadi. Respublikada 6 ta olimpiya o‘rinbosarlari bilim yurti, 8 ta oliy sport mahorati maktabi va 369 ta bolalar-o‘smirlar maktabida ham o‘quvchilarga Jismoniy tarbiyadan saboq beriladi. "Yoshlik" ko‘ngilli sport tashkiloti, "Vatanparvar" mudofaaga ko‘maklashuvchi tashkiloti, "Dinamo" sport klubi kabi sport jamiyatlari aholining turli qatlamlarini Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishga xizmat qiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi ham aynan shunga borib taqaladi ya’ni sportchilar musoboqadan oldingi, musoboqadan keyingi tayyorgarliklarini albatta jismoniy tiklanish mashqlari bilan olib boradilar va bu ularga samarali ta’sir o‘tkazadi albatta.

Tadqiqot metodlari: Ko‘p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo‘lib, u tarixan gimnastika, o‘yinlar, sport va turizm tarzida guruhlariga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi. Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o‘yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to‘plandi va to‘ldirildi. Jismoniy mashqni vujudga



kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida oboektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb qaraldi. Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga yem bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar. Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakllanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi. Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamlarda charchoqni tiklash va bartaraf etish jarayoni jismoniy mashqlar paytida katta ahamiyatga ega. Organizmga o'ta yuqori talablarni qo'yadigan va ko'pincha to'plangan surunkali charchoq fonida yuzaga keladigan o'quv yuklarining hajmi va intensivligining sezilarli darajada oshishi ko'pincha charchoqning yuqori darajasi bilan birga keladi. Tez-tez jismoniy ortiqcha yuk tananing haddan tashqari kuchlanishiga olib keladi. Bu, ayniqsa, o'quv jarayoni talablarga javob bermasa va yuklamalar o'quvchining yoshi va individual imkoniyatlariga (xususiyatlariga) mos kelmasa, shunday hollarda sodir bo'ladi. Qayta tiklash jarayoni turli xil vositalarni o'z ichiga oladi:

- a) sinflarni oqilona qurish.
- b) sinfdagi yuklarning intensivligini kamaytirish.
- v) tiklovchi massaj.
- d) avtogen ta'lim.
- e) faoliyatning o'zgarishi (faol dam olish). va boshqalar



Jismoniy mashqlardan so'ng tiklanish vositalaridan foydalanish tananing imkoniyatlarini tezda tiklashga yordam beradi, lekin shu bilan birga, amaliyotchi charchoqning mohiyatini, uning tabiatini va sportning xususiyatlarini tushunishi kerak. Mashg'ulotning turli bosqichlarida tiklanishning barcha usullarini uyg'unlashtirish mashg'ulot jarayoni samaradorligining kalitidir, jismoniy tarbiya paytida jismoniy faoliyatning salbiy ta'siridan qochish imkonini beradi. Mashg'ulotlardan keyin tiklanish usullari ham muhimdir, chunki ular sog'lig'ini yaxshilash va jalb qilinganlarning umrini uzaytirishga, ularning mehnat qobiliyatini eng muvaffaqiyatli tiklashni ta'minlaydigan shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan. Jismoniy mashqlarda tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish muhim rol o'ynaydi. Masalan, keng miqyosda o'quv yuklarining (yurishdan boshlab) qiymatining ortishi bilan chidamlilik mashg'ulotlariga qarshi ko'rsatmalar juda cheklangan:

- tug'ma yurak nuqsonlari;
- yurak yoki o'pka etishmovchiligi;
- dam olish yoki minimal yuk bilan namoyon bo'ladigan og'ir koronar etishmovchilik;
- surunkali buyrak kasalligi;
- yuqori qon bosimi (200/120 mm Hg);
- og'ir yurak aritmi; - qalqonsimon bez kasalliklari;

Jismoniy mashqlarni bajarishda muhim masala - bu yuklarning dozasi masalasi, bu yerda malakali o'z-o'zini nazorat qilish ham mavjud bo'lib, bu ishtirokchilarga tananing funktsional holatini tez va muntazam ravishda kuzatib borish imkonini beradi. Sinflarning bardoshlilik va samaradorligining asosiy ob'ektiv ko'rsatkichi yurak urishi hisoblanadi. Kuchli mashg'ulotlar va musobaqalar paytida ovqatlanish ish faoliyatini yaxshilash va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishning yetakchi omillaridan biridir. Tanadagi energiya almashinuvi uning hayotiy faoliyatining asosiy va doimiy ko'rinishlaridan biridir. Ayirboshlash tufayli tananing o'sishi va rivojlanishi ta'minlanadi. Yuqori neyro-emotsional stressda aniqlangan metabolizmdagi o'zgarishlar, bu sharoitda ma'lum oziq moddalarga, xususan, oqsillarga va vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj ortib borishini ko'rsatadi. Mushaklar faolligi jismoniy faollikning oshishi bilan metabolizmga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollikning oshishi bilan energiya xarajatlari oshadi, ularni ko'paytirish uchun ma'lum oziq-ovqat mahsulotlari kerak bo'ladi. Uglevodlar mushaklar ishi uchun energiya manbai sifatida ishlatiladi. Biroq, mushak to'qimalarining o'zida uglevodlar zahiralari shunchalik cheklanganki, agar ular yagona manba bo'lsa, ular bir necha daqiqalar yoki hatto soniyalar mushak



faoliyatida butunlay tugaydi. Oziqlanishning asosiy ahamiyati energiya iste'molini to'ldirish va to'qimalar va organlarni qurish uchun zarur bo'lgan energiya va plastmassa materiallarni etkazib berishdan iborat. Oziq-ovqat - bu ozuqa moddalari: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral tuzlar, suvni o'z ichiga olgan hayvon va o'simlik mahsulotlari aralashmasi. Organizmda oqsillar, yog'lar va uglevodlar oksidlanganda ularda yashiringan energiya chiqariladi; oqsillar, qo'shimcha ravishda, plastik (qurilish) materiali bo'lib xizmat qiladi. Kundalik ratsiondagi suv miqdori odatda 1,5-2,5 litr bo'lishi kerak. Kun davomida suv va boshqa suyuq ichimliklar kichik qismlarda iste'mol qilinishi kerak. Chanqoqni qondirish uchun yashil choy va sharbatlar tavsiya etiladi. Tiklanish jarayonlarining yana bir turi qayta tiklovchi massaj. Restorativ - bu har qanday stressdan (jismoniy yoki ruhiy) keyin va har qanday darajadagi charchoq bilan tananing turli funktsiyalarini imkon qadar tezroq tiklash, shuningdek uning samaradorligini oshirish uchun qo'llaniladigan sport massajining bir turi. Qayta tiklovchi massaj - sport massajining asosiy turi; unga alohida o'rin beriladi. Ko'rinib turibdiki, stress darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, tanani tiklash zarurati shunchalik katta bo'ladi. Hozirgi vaqtda hech kim tiklanish jarayonining ajralmas qismi ekanligiga shubha qilmaydi, bu mashg'ulotning o'zidan kam emas. Passiv va faol dam olish kabi an'anaviy, taniqli tiklanish vositalaridan tashqari, boshqa tiklanish usullari ham keng qo'llaniladi: suv protseduralari, qo'lda massaj, tebranish massaji, vanna va boshqalar. Agar charchoq bo'lsa, tiklash massaji ham amalga oshirilishi kerak. kunning birinchi yarmida yuzaga kelgan, ikkinchi yuk esa faqat keyingi kun bo'ladi. Qayta tiklovchi massaj paytida massaj qilinishi kerak bo'lgan tananing qismlari nafaqat asosiy yukni bajargan, balki ishda bevosita ishtirok etmagan mushaklar hamdir. Umumiy tiklovchi massaj uchun tavsiya etilgan usullar orqa massaji 10 daqiqa davomida silash (qo'shma va ikki qo'l bilan), ikki qo'l bilan og'irliklar bilan siqish, ishqalash (to'rt barmoqning yostiqchalari, kaftning poydevori, mushtlar tizmalari bilan) amalga oshiriladi. , yoğurma asosiy usullar sifatida (oddiy, qo'sh bo'yin, qo'sh halqa, qisqich shaklida, bir qo'l va ikki qo'l), shuningdek, chayqash ishlatiladi. Qo'shimcha usullar sifatida bir qo'l bilan muqobil silash va silash, 1-2 marta bajariladigan bir qo'l bilan siqish, shuningdek, zarba usullari qo'llaniladi. Bo'yin 2,5 daqiqa davomida massaj qilinadi. Buning uchun qo'llaniladigan asosiy usullar: ikki qo'l bilan silash, ikki qo'l bilan og'irlik bilan siqish, to'rt barmoqning yostig'i bilan ishqalash, oddiy yoğurma, qo'sh halqali yoğurma, qisqichni yoğurma va bir va ikki qo'l bilan yoğurma. Qo'shimcha usullar - ko'ndalang silash, bir qo'l bilan siqish va harakatlar. Yelka massaji 5 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Buning uchun qo'llaniladigan asosiy usullar: estrodiol



silash, bir qo'l bilan siqish, yoğurma (oddiy, qo'sh bo'yin, qo'sh halqa, uzun, bir va ikki qo'l). Qo'shimcha usullar sifatida bir qo'l bilan silash, silkitish va silkitish qo'llaniladi. Tirsak qo'shimchasini massaj qilish faqat bir daqiqa davomida amalga oshiriladi. Asosiy texnika - ishqalanish: qisqichlar, birdan to'rttagacha, to'rtidan birgacha, to'rt barmoqning prokladkalari bilan. Massaj 4 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Charchoqqa qarshi kurashning muhim vositasi, ish qobiliyatini tiklash vositasi o'z-o'zini massaj qilishdir. Har doim ham kundalik hayotda emas, balki mashg'ulotlar paytida siz malakali massaj terapevtining xizmatlaridan foydalanishingiz mumkin. Shuning uchun, har bir sportchi, massajning asosiy usullarini o'zlashtirib, buni o'zi qila oladi. Albatta, o'z-o'zini massaj qilish massaj terapevtining ishini almashtira olmaydi. Ammo ma'lum sharoitlarda uning foydaliligi shubhasizdir. O'z-o'zidan massajni amalga oshirayotganda, barcha harakatlar limfa tomirlari bo'ylab amalga oshirilishi kerakligini yodda tutish kerak. Tugunlarni massaj qilish mumkin emas, massaj qilingan mushaklar ma'lum, eng qulay holatda bo'shashishi kerak. Tana toza bo'lishi kerak. Talk moylash materiallari sifatida ishlatilishi mumkin. Chaqaloq kukuni yoki turli xil malhamlar. O'z-o'zini massaj qilishda minimal usullar qo'llaniladi: son, pastki oyoq, oyoq va bel mintaqasi ikkala qo'l bilan massaj qilinadi. Jarohatlar va kasalliklarda, shuningdek, og'ir charchoqdan keyin zarba berish usullaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi. O'z-o'zini massaj qilish mahalliy va umumiy bo'lishi mumkin. O'z-o'zidan massajning davomiyligi 5-20 minut. Tananing alohida qismlarini massaj qilish ketma-ketligi quyidagicha: bosh terisi, bo'yin, orqa, pastki orqa, oyoqlar, ko'krak, qorin, qo'llar. Hammomdan (sauna) foydalanish. Hammom (sauna) charchoqqa qarshi kurashish, salomatlikni tiklash, vazn yo'qotish va shamollashning oldini olish uchun yaxshi vositadir. Sauna ta'sirida yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar ro'y beradi, mikrosirkulyatsiya, metabolizm, qonning qayta taqsimlanishi yaxshilanadi, tiklanish jarayonlari tezlashadi, terlash kuchayadi va metabolik mahsulotlar (karbamid, sut kislotasi va boshqalar) ter bilan ajralib chiqadi, mushak tonusi. Sauna terining funksiyalarini yaxshilaydi, qon tomirlarini mashq qiladi va himoya mexanizmlarini rag'batlantiradi. Jismoniy tiklanish jarayonlarining yana bir turi havo orqali ya'ni toza havo, quyosh kabilardir. Ochiq havoda mashg'ulotlarni olib borish bu sportchi organizmi uchun kislarod almashinuvi jarayoni yaxshi kechishi hamda mashg'ulotdagi sportchi mashg'ulot davomida mashqlarni to'liq bajara olishi uchun juda ham katta imkoniyat yaratadi. Ochiq havoda mashg'ulotlarni olib borish sportchi mashqlarni bajara olish imkoniyatini yanada rivojlantiradi. Shuningdek, biz serquyosh o'lka farzandlarimiz, qarabsizki



mashg'ulotlarning 80 % i quyoshli kunlarga to'g'ri kelayapti. Sportchilarni ochiq havoda mashg'ulot bajarishlari bu ularni shu kabi ochiq stadionlarda o'tkaziladigan musoboqalarga ham psixologik, ham fiziologik tayyorlashga imkoniyat yaratib beradi. Quyoshli kunlarda mashg'ulotlarni o'tkazish bu sportchilarning ma'lum bir vitaminlarni qabul qilishlariga hamda ularning shu kabi issiq o'lkalarda, issiq havolarda bo'ladigan musoboqalarga adaptatsiya qilish hisoblanadi. Shunday ekan biz bu kabi jismoniy tiklanish jarayonlaridan samarali foydalanish zarur ekanligini doim ham his qilib turamiz.

Xulosa. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish bu bizni jismoniy kamollikka, aqlan yetuklikka chorlaydi. Shu bilan birgalikda doimiy ravishda jismoniy mashqlarni kundalik turmush tarzimizda har kunlik mashqlarni joriy qilishimiz zarur. Shu bilan birgalikda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotgan insonning salomatligida ham ancha katta o'zgarishlar kuzatiladi. Bu tabiiyki, salomatlikda uchraydigan ba'zi bir muammolardan qutilishni mukammal yo'li hisoblanadi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, har bir inson jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari kerakdir, balkim, hozirgi hayot tizimimizda bus hart hisoblanadi. Mashg'ulotdan keyingi qayta tiklanishlar bu juda muhimdir. Yuqorida ta'kidlaganimdek, barcha tiklanish mashqlari men aytib o'tganimdek olib boriladigan bo'lsa bu inson organizimi uchun ozuqa kabi singadi. Ya'ni rivojlanish, maqsadga erishish tushunchasi ikki barobarga ortadi. Tabiiyki, har bir inson o'z salomatligi uchun o'zi mas'uldir !

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.
2. Vilenskiy M. Ya. Talaba jismoniy madaniyati: darslik / M. Ya. Vilenskiy , A. I. Zaitsev, V. Ilyinich va boshqalar; ed. V. I. Ilyinich . - M. : Gardariki , 2000. – 385
3. Biryukov A. A. Sportchining sog'lig'ini tiklash vositalari / A. A. Biryukov, K. A. Kafarov . M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1979. - 152 b.
4. Gotovtsev P. I. Tiklanish haqida sportchilarga / P. I. Gotovtsev , V. I. Dubrovskiy. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1981. - 144 b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020 yil 27 fevraldagi PQ-4623-sonli qarori. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 28.02.2020 y, 07/20/4623/0220-son.