

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS TRAINING

Yuldashev Ikromjon,
doctor of philosophy in
Pedagogical Sciences (PhD)

Isaqova Sahibakhon
1-course Master
Fergana State University

Annotation: the owner of a healthy lifestyle (STT) physical culture needs to have knowledge – theoretical, practical skills and skills to maintain the level of readiness of his body throughout his / her lifetime at the same level.

Key word: physical quality, durability, speed, strength

Жисмоний тайёргарлик вужудимизнинг аъзолари ва тизимларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини - кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, эгилувчанлиги ва чакқонлигини ривожлантиришга мақсадли йўналтирилган жараён бўлиб умр доимий равишда тизимли машқланиш ҳисобига ушлаб турилади.

Инсон ҳаёти давомида турли шароитларда ўқишга, ишлашга мажбур бўлади ва унга оид ҳаётий-зарурий ҳаракатларни бажариб бориш, ҳаракат фаоллигини ошириб туришга тўғри келади. Ҳаракат фаоллигини ошириш ва ҳаракатларни бажаришда қийинчиликка учрамаслик учун эса жисмоний тайёргарлик пойдевор бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз мазмунига ҳаракат сифатларини ривожлантиришни олишни баён қилдик.

Куч ҳаракат сифати. Тадқиқотларни кўрсатишича, мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқин, суякларнинг эгилиши, чўзилиши нисбати билан унинг мустаҳкамлиги (пишиқлиги) эса чўяннинг мустаҳкамлиги билан тенглиги аниқланган. Яна шуни унутмаслик лозимки, кишининг куч қобилятлари организмнинг индивидуал ривожланиши билан узвий боғланган ва ундан фойдаланиш мақсадга мувофиқ йўналишга эга бўлиши зарур. Инсон жисмининг етуқлик сифатлари ичида куч ҳаракат сифатига ҳаётий жараённинг охириги дамларигача лозим бўлган даражадаги талаблар мавжуд бўлади.

Муаллифларнинг кўпчилиги ёшнинг улғайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15-18 ёшдагилик даври унинг жадал ривожланиши вақтидир, деб таъкидлайдилар.

Куч сифатини ривожлантиришда шуғулланувчи қандай машқларни бажаришда қандай куч сарфлаётганлигини билиши муҳим. Айниқса, кучни ривожлантириш машқларини бажариш методикаси ҳақида ҳам тасаввурга эга бўлишлик бу жараённинг самарадорлигини оширади. Куч фазилатини ривожлантиришда:

- қаршилиқнинг меъёри шундай бўлиши керакки, машқни бажарувчи бир уринишда уни камида 4 мартагача бажара оладиган (такрорлайдиган) меъёридаги юклама тарзида бўлсин. Бажариш пайтида ЮҚЧси минутага камида 170 мартагача кўтарилсин. Энг самаралиси, тавсия қилинган машқни 8-12 марта такрорлашгагина кучи етадиган даражадаги юклама бўлса, мақсадга мувофиқ бўлади. Полда ётиб қўлларга таяниб, уни тирсакдан букиш ва тўғрилаш машқи, бир уринишда 2 мартадан ортиқ бажариш такрорланган бўлса, ундан бошқа фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмаслигини шуғулланувчиларга тушунтириш лозим. Бунинг учун олдиндан қўл мушакларини бошқа адекват машқлар, куч талаб қиладиган ҳаракатлар ёрдами билан машқлантириб, сўнг бу машқдан куч чидамлилигини ривожлантириш учун фойдаланиш самара беради.

- куч фазилатини ривожлантириш учун ҳар бир уринишда машқларни мушаклар бажара олмай “бош тортиш” ҳолати содир бўлгунча бажаришни фойдаси катта.

- бажарилган машқдан сўнг ҳар бир уриниш оралиғи вақти 2-3 минутдан ошмасин (тикланиш содир бўлиб улгурмай бажариш).

- куч ривожлантириш машқларини бажаргандан сўнг, айрим мускуллар гуруҳини бўшаштириш лозим бўлади, бошқа мускул звеноларига эса эгилувчанлик учун машқ бериш мақсадга мувофиқ.

- машқланишнинг ҳафталик микроциклларида тезкорлик, куч ва чидамлик учун машқларни рационал навбат билан бажартириш тавсия қилинади. Чегара ҳисобланган юкламаларда кучни ривожлантириш учун машқ қилиш махсус назарий билимлар ва амалий малакаларни талаб қилади. Шунга кўра чегарага яқин – меъёрдан нисбатан кўпроқ бўлган жисмоний юкламалар ёки ўзини гавдасини вазнидан фойдаланиш билан куч сифатини ривожлантириш машқидан фойдаланиш ҳозирги кунда биз кутган самарани бермоқда (Саломатлик тренировкалари бобида кучни ривожлантириш машқларидан намуналар берилган).

Жисмоний тайёргарликни кўринишларидан бири тезкорлик фазилатига эга бўлишдир. Тезкорлик деганда, индивид ёки унинг танасини айрим бўлақлари намоён қилган ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакцияси вақтини ифодаловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади. Тезкорлик - бу инсон жисмининг комплекс равишда бажариладиган фазилатидир ва бу фазилат яқка шаклда бўлмайди, шунинг учун тезлик фазилатларини намоён бўлиши деб, фикр юритилса аниқроқ бўлади. Тезлик фазилатини намоён бўлишининг куйидаги шакли мавжуд:

1. Яқка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршиликни енгиш билан).

2. Ҳаракатлар частотаси.

3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

4. Ҳаракат темпи.

Ҳаракат тезкорлиги етарли даражада ривожланмаганлар янги ҳаракатларни ўзлаштиришда, меҳнат, касбий фаолиятларни ҳадисини олишда қийинчиликларга учрайдилар. Уни намоён бўлиши физиологик нуқтаи-назардан нерв толаларида кўзғалиш импульсларини ўтказиш қобилияти, мускулларни қисқариш тезлиги, энг асосийси бош мия ярим шарлари пўстлоғидаги зарурий марказларни вақтли алоқасини кечиши тезлиги даражаси билан боғлиқ.

Тезкорликни тарбиялаш. Тезкорлик - кишининг ҳаракат фазилати, ҳаётий жараёнларини кечиши, тезлик талаб қиладиган ҳаракатлар, қисқа вақт ичида бажарилиш имконияти билан характерланади. Бу инсон ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларининг йиғиндисидир.

Тезкорлик одатда қисқа муддатда максимал тезлик намоён қилиш билан бажариладиган машқлар билан ривожлантирилади. Уларнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, машқни бажариш тугаллангандан сўнг махсус иш қобилияти (тезкорликка оид) пасаймаслиги керак. Одатда 20-60 м.ли масофалардан, юқори маҳоратли спортчилар учун эса 80-м.гача масофалардан тез югуриб ўтишдан фойдаланилади.

Бундай машқларни бажаришда куйидаги қоидаларга риоя қилинади.

1. Агар одам толиққан бўлса, уни тезкорлигини ривожлантириб бўлмайди. Аслида, тезкорликни ривожлантириш машқларини бажариш машғулотларини бошланишида ёки ҳамма машқлардан аввал бажарилиши шарт. Бу фазилатни тарбиялашда ҳис-хаяжонли, эмоционал ҳолатларга бой (эстафеталар, ўйинлар, гуруҳ-гуруҳ бўлиб тезлик олишни ўзлаштириш ва бошқалар) муҳитини яратишни аҳамияти катта. Тавсия қилинаётган машқларни бажаришда юрак қисқаришининг частотаси (ЮҚЧ) шуғулланувчи талаба- ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қараб минутига 170-180 маротаба атрофида бўлиши тавсия қилинади.

2. Янги, олдин ўзлаштирилмаган тезлик талаб қиладиган машқни чегара деб ҳисобланган тезлик билан бажариш тавсия этилмайди.

3. Тезкорликни ривожлантириш машқларини бажаришда эътибор асосий ишни бажарадиган мушакларни эмас, асосий ишда иштирок этмайдиганларни бўшаштиришга қаратилади ва шунга ўрганиш талаб қилинади. Айримларда юзлари қийшайган, қўлларининг мускуллари қотирилган, керак бўлмаган зўриқиш намоён қиладиганларига гувоҳ бўламиз. Иложи борича асосий мускул ишида қатнашмайдиган мушакларни бўшаштиришни ўрганиш зарур.

Тезкорлик учун машқлар орасида дам олиш 3-5 минут ва ундан кўпроқ бўлиши керак. Ўрганувчиларни машқларни бажаришда ҳар бир уриниш учун янгидан “созлаш”, бу уринишни олдингидан тез бажараман, деган фикрни ҳар уринишда ўзига сингдириш, унга ўргатиш бу ҳаракат фазилатини янада такомиллашувига сабаб бўлиши амалиётда исботланган.

СТТ жисмоний маданият унинг еткчи атамаси саналган “соғломлаштириш тренировкалари”, “соғломлаштириш машқлари” нинг илмий асосланган таърифи бўлмаган, ҳозиргача ҳам йўқ. Лекин қатор муаллифлар бу тушунча ёки атамага ўзларининг фикрларини билдирмоқдалар. Масалан, «аэробика»нинг асосчиси К.Купер турғун, ўзгармас оддий ҳолатдалигимизда кислород сарфи билан бажариладиган (аэроб) ҳаракатларни соғломлаштирувчи юкломлари деб номлаш зарурлигини уқтирмоқда. Соғломлаштириш мақсадидаги юкломлар тренировкалар давомида ягона умумий хусусиятга эга бўлиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги бўйича меъеридан кучли зўриқиш талаб қиладиган даражада бўлмаслиги бундай юкломларни, организмга мослиги, танамиз ресурслари захирасини тугатиб қўймайдиган, организмни ривожлантирадиган, такомиллаштирадиган нафи бўлиши лозим.

Соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаларнинг организмида одатга айланган машғулотлар натижасида алоҳида биологик актив моддаларнинг юзага келаётганлигини аниқланишини илмий исботланиши охириги йиллардаги тадқиқотларининг ютуғи деб саналади. Улар организмни турли ҳилдаги касалликлар ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига қарши тура олишини – химоя функциясини яхшиланиши билан ҳам фойдали эканлигини кўрсатиб турибмиз.

Айниқса, миядаги айрим ўзаро (тузулмалар, яъни алкоголь ва наркотиклар таъсир, этувчи оғриққа монанд ҳиссиётларни берадиган) регисторлар билан ўзаро фаолиятга бирлашиб табиий хурсандчилик ҳолати, ҳуш кайфияти, бағрикенглиги, фикрлашнинг тиниқлашгани, ёки унинг тескарисдек табиий кўзғалишларни юзага келтиради. Бунга ўхшаш ҳолат тизимли соғломлаштириш тренировкалари билан шуғулланаётганларда ҳам юзага келади. Бу физиологик ҳолат бўлиб жисмоний машқларни шуғулланувчи организмидаги яратувчанлиги билан боғлиқ. Қонда юзага келган эндорфинлар олкогол ва наркотик орқали ҳосил бўлган потологк кўзғутувчиларни блоклаб аста секин сиқиб чиқаради. Жисмоний машқларни инсон организмидаги зарарли ҳолатларга нисбатан ўзига хос роли ҳам шундан иборат.

Саломатлик тренировкалари билан шуғулланувчилар айрим ҳолатларда спортчилар учун ҳам салбий таъсир этувчи энг кўп учрайдиган айрим ҳолатларда яширин кечадиган юкумли касалликларни юқиши ҳақида ҳам маълум билимларга эга бўлишни тақазо этади.

Хроник ангина тишлар кариеси, фурункулез, ўт пуфагидаги инфекциялар ва бошқа касалликлар айрим ҳолатларда ўзини сездирмай ривожланаётганини билмай машқ қилишни оқибати ёмон бўлиши мумкин. Жисмоний юклама ёки фаоллик табиий равишда организмда қон айланишини тезлаштиради, бу ўз навбатида яширин кечаётган юкумли касаллик микробларни жойидан ювиб тез оқаётган қон таркибида бошқа органларга тарқатади. Янги касаллик ўчоқларини юзага келтириши мумкин. Қолаверса организм хроник касалликлар пайтида ўзининг химоя энэргиясини касалликка қарши сарфлаётган пайтида ўша энэргияни мускул ишига (машқ бажаришга) сарфлашга тўғри келиши организмни функциясини пасайишига сабаб бўлади. Натижада жисмони машқлар билан шуғулланиш бериши лозим бўлган соғломлаштириш эффэктини бермаслиги мумкин. саломатликка зиён етказиш аниқ. Айрим ҳолатларда юрак, буйрак, ўтпуфаги ва бошқа органларда ҳосил бўлган (яширин кечган касалликлар)ни жисмоний машқ билан шуғулланиш орқали содир бўлган касалликлар деб қабул қилинади машқланиш тўхтатилади.

Ҳар бир СТТ жисмоний маданияти сохиби онгли равишда ихтиёр қилиб саломатлигини жисмоний машқлар билан шуғулланиш соғломлаштириш треновкалари орқали амалга оширини мақсад қилиб қўйибдики ўзида хроник касалликларини даволамай бундай машғулотларни бошлашни оқибати ҳақида ўйлаши шарт.

Боқа кўп учрадиган йўл қўйиладиган, хотолардан бир даволаниб улгурмай машқлар билан бошлаб юборишдир. Грипп, ангина, ўткир респиратор касалликлари ва бошқалар. Сухбектив саломатлик– “клиник” деб номланадиган тuzалганлик ҳар доим ҳам “анатомик” соғломлик (тузилди) га мувофиқ келмайди. Айрим ҳолатларда машғулотларга киришиш касалликка қарши курашиб ўзини захира

қуватини тиклаб улгурмаган жизмимизни зўрлаш билан бошланади. Касалликдан сўнг айрим тўқима ва хужайралар ҳали ўз функциясини тиклаб улгурмайди. “Универсиада” ғолиби ангинани ўтказиб улгурмай шошилиб тренировка машғулотларини ғошлаб юборади. Шошилиш натижасида юрак мушаклари шикастланиб турғун аритмия бошланади. 2 ойлик кучли даволаш курсини ўтишга мажбур бўлади. Спортда юқори натижалар кўрсатиш даври – “спортдаги карҳеда” сини 2 йилга орқага суришга тўғри келди.

Ўткир юқумли касалликлардан сўнг маҳлум муддат соғломлаштириш тренировкалари тўхтатилади. Клиник даволашдан сўнг касаллик аломатлари (йўтал, тана ҳароратини ортиши, оғриқлар) ни тўла йўқолгандан сўнггина машқланишни бошлаш мумкин. Бу муддат, масалан, ангинадан сўнг 4-10 кундан сўнг, бронхит, вирусли инфекция, ошқозон ичакдаги бузилишлардан сўнг 6-8 кун ўтказиб, ўпканинг шамоллаши, дизентериядан сўнг камида 18кундан кейин мияни чайқалиши, ўткир ревматизмдан сўнг 30кун ўтказиб шуғулланишга рухсат бериш мумкин.

Албатта касалликлар ҳар кимда турлича кечади. Қайд қилинган кунлар тахминий, фақат врач рухсатидан сўнггина шуғулланишни бошлаш мумкин.

Хуллас “Соғломлаштириш тренировкалари пайтидаги жисмоний юкламалар яширин кечаётган касалликларни ўтишини кечиктириши, оғир ўтишига сабаб бўлиши ҳақида билимларингиз бойийди.

Врач назорати заруриятдир!

Чегара ҳисобланмаган юкламалар шартига риоя қилиш – тренировка машғулотнинг соғломлаштириш эффеқтини муҳим фактори, шунинг учун биринчи планга юкламани ҳажми ва интинсивлигини қатой дозалаш муаммоси чиқади. Бу муаммони ҳал қилиш одам организмидаги энергетик жараённинг микдорини ва унинг сифатини таҳлилини талаб қилади. Ҳозирги кунда мускул биоқувватини ўрганиш муаммоларини ўрганиш кенг йўлга қўйилган.

Соғломлаштириш тренировкаларидаги жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат инсон организмининг энг муҳим органлари ва тузилмаларинг функциялари (хизмати)ни яхшилашидагина эмас, балки бирдамлик, кайфи чоғликни пайдо бўлишида, активлик (тонус) энергиясини кўзғатиш, организмнинг ташқи муҳитининг турли амилларини таъсирларига, жумладан юқумли касалликларга чалинишни олдини олиш, касалликни енгиш, чидамликни оширишда ҳам ўзининг самарасини намоён қилмоқда.

Ҳозирги кундаги илмий тадқиқотлар, мутахассислик адабиётлари, қариши ва уни олдини олиш муаммосини ўрганиш натижалари «кўпчилик одамлар бевақт, берилган муддатдан олдин ўлиб кетаётганлиги» ҳақидаги асосли далиллар, маълумотларни келтирмоқдалар ва унинг сабаблари ҳақидаги хулосаларини бермоқдалар.

Энг аввало табиий физиологик ва паталогик қарилик, яъни организмнинг кексайишдан келиб чиқувчи, унинг барча органлари ва тузилмалари фаолияти, биринчи навбатда, марказий асаб тизими фаолиятининг функциясини сустлашиши натижасида вужудга келадиган бевақт қариш мавжудлиги аниқланди.

М.М.Миррахимов, Т.С.Мейманалиевлар бошчилигидаги бир гуруҳ олимлар олиб борган 1985-1990 йиллардаги тадқиқотлар натижаси 20-59 ёшдагиларнинг организларини саломатлиги, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний етуклиги ҳақидаги билимлари захираси ўта паст -3-7% атрофида бўлиб жисмоний машқлар билан шуғулланиш, меъёрли ҳаракат фаоллигидан фойдаланиб яшашнинг узоқ ва соғлом яшаш воситаси эканлигини билмаслигидан деб хулосага келдилар.