SPORT FAXRIYLARI BILAN JISMONIY SOG‘LOMLASHTIRISH MASHG‘ULOTLARI.

Qobilov Sardorbek Abduxoliq o‘gli - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
qobilovsardor824@gmail.com

Saitboldiyev Berdimurot Tashpulot o‘gli - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
diyorbekziyodullaev838@gmail.com

Annotation: The purpose of the study. Development and justification by experience of a differentiated approach to physical education-wellness training conducted with sports veterans. Taking into account the above, the topic of organizing and conducting physical education-wellness training with sports veterans was chosen as the focus of our research.

Kalit suzlar: Dunyo,keksa,shugilanuvchilar,guruxlar, mushak

Kirish. Hozirgi vaqtda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida o‘rta va katta yoshdagi shaxslarning hayot sifatini yaxshilash, ularning jismoniy va aqliy ish qobiliyatini saqlash, salomatligini mustahkamlashga qaratilgan yondashuvlar faol izlanmoqda. Bu borada "faol uzoq umr ko‘rish"ning samarali vositasi bo‘lgan jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari muhim rol o‘ynashi mumkin. Ta’kidlash joizki, bugungi kunda faxriylar sportini rivojlantirishda ijobiy dinamika kuzatilmoqda, bu esa jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi o‘rta, katta va keksa yoshdagi odamlar sonining ko‘payishi sharoitida muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Shunga e’tiborni qaratish kerakki, hozirgi kunga qadar sport faxriylari bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini o‘tkazishda yagona uslubiy yondashuv shakllanmagan. Ba’zan mutlaqo qutbli fikrlarni eshitish mumkin. Ba’zilar sog‘lomlashtiruvchi yugurish bilan shug‘ullanishning eng samarali vositasi deb hisoblaydilar, boshqalari qishki suzishni, uchinchilari yogani va boshqalarni tavsiya qiladilar.

Bizning fikrimizcha, bunday yondashuvning sababi sport faxriylari bilan mashg‘ulotlarni rejalashtirishda tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining holati, ijtimoiy faollik, o‘tkazilgan jarohatlarning xususiyati va og‘irligi kabi omillarga yetarlicha e’tibor qaratilmaganligidadir. S.N. Bubnovskiy [4,5,6] ta’kidlaganidek, sport faxriylari bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari uslubiyati o‘tmishda jiddiy jismoniy yuklamalarni boshdan kechirgan o‘rta va katta yoshdagi odamlarning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan bo‘lishi kerak. Shu bilan birga, shuni bilish kerakki, harakatga bo‘lgan tabiiy

ehtiyoj, fiziologik jihatdan faollik har qanday yoshda hayot, sog‘liq va aqliy mehnat qobiliyatining asosi hisoblanadi [7].

Harakat faolligi bilan inson salomatligi holatining o‘zaro bog‘liqligi sovet olimlarining ko‘plab tadqiqotlari bilan isbotlangan. N.M. Amosov, G.L. Apanasenko, V.K. Balsevich, A.A. Viru, I.V. Muravov va boshqa ko‘plab olimlarning ishlarida jismoniy tarbiya inson salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi uchun quyidagi qoidalarga rioya qilish zarurligi to‘g‘risida xulosalar qilingan:

- jismoniy tarbiya vositalari va usullari faqat ularning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi ilmiy asoslangan bo‘lishi kerak;

- jismoniy mashqlar shug‘ullanuvchilarning yoshiga mos ravishda rejalashtirilishi kerak;

- turli xil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida shifokor-pedagogik nazorat va o‘z-o‘zini nazorat qilishning muntazamligi va birligini ta’minlash zarur.

Afsuski, shuni ta’kidlash mumkinki [8], odatda, sport karyerasini tugatgandan so‘ng, sportchilar har doim ham yuqori harakat faolligi holatidan ketma-ket chiqavermaydilar, bu esa ularni kasalliklarga, birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga olib keladi. Sog‘liq va ish qobiliyatining keskin yomonlashuviga boshdan kechirilgan jarohat ham sabab bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, hayot sur’atining o‘zgarishi va buning natijasida salbiy his-tuyg‘ularning kuchayishi, atrof-muhitning ifloslanishi va harakat faolligining pasayishi himoya mexanizmlarining zaiflashishiga, immunitet tizimining buzilishiga, klinik patologiyaning o‘sishiga olib keladigan asosiy sabablarga aylanadi. Tadqiqotchilar tomonidan sport faxriylarini keyingi hayoti davomida tobora ko‘proq bezovta qiladigan bir qator kasalliklar ham aniqlangan: oshqozon-ichak trakti - 3,6%, jigar yoki uning funksiyalari - 5,4%, nevrozlar va nevrasteniya - 8,2%, radikulit sindromi va osteoxondroz - 36,2%, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari - 46,6%. EKGdagi og‘ishlar, miokard repolyarizatsiyasining buzilishi, Gis tutami o‘ng oyoqchasining blokadasi, miokard metabolik jarayonlarining buzilishi, sinusli aritmiya, jismoniy zo‘riqish tufayli miokard distrofiyasi tobora ko‘proq qayd etilmoqda. Bu faktni shu bilan izohlash mumkinki, yuqori natijalar sporti yetarlicha katta hajmdagi shiddatli jismoniy va ruhiy yuklamalarni bajarishni talab qiladi. [9]

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, tadqiqotimiz yo‘nalishi sifatida sport faxriylari bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish mavzusi tanlandi.

Tadqiqotning maqsadi. Sport faxriylari bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlariga tabaqalashtirilgan yondashuvni ishlab chiqish va tajriba yo‘li bilan asoslash.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili; anketa so‘rovnomasi; pedagogik kuzatuvlar; tibbiy-pedagogik nazorat; funksional-mushak testi; pedagogik tajriba; olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash. Shuni ta’kidlash kerakki, tajribamizda ishtirok etgan sport faxriylari o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma shuni ko‘rsatdiki, sport jarohatlarining asosiy qismini lat yeyish, cho‘zilish, sinish - 73,8% tashkil qiladi. Shuningdek, sport faxriylari sport bilan faol shug‘ullanish davrida: bel jarohati - 65,7%, qo‘l-oyoq, son va to‘piq bo‘g‘imi jarohati - 63,5%, tizza bo‘g‘imi jarohati - 23,2%, axill paylari yirtilishi - 9,6% va sinishi - 1,4% ni tashkil etgan. Biz sport faxriylari bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining turli variantlari samaradorligini aniqlash bo‘yicha bir yillik pedagogik tajriba o‘tkazdik. Umumiy soni 38 nafar bo‘lgan 32 yoshdan 78 yoshgacha bo‘lgan shug‘ullanuvchilarning uchta toifasi ajratib olindi, ular harakat faolligi belgilari, jismoniy holat darajasi, ilgari olingan jarohatlarning xususiyatlari, shuningdek, o‘tkazilgan pedagogik va funksional-mushak testi natijalariga ko‘ra ajratildi. Olingan ko‘p qirrali ma’lumotlarga asoslanib, sinaluvchilar shartli ravishda uch guruhga bo‘lindi:

- A guruhiga nisbatan past test natijalarini, past darajadagi harakat faolligini ko‘rsatgan, shu bilan birga zaif va ishlamaydigan mushak guruhlarining aniq belgilariga ega bo‘lgan sport faxriylari kiritildi;

- V guruhiga o‘rta va yuqori test natijalarini ko‘rsatgan, yetarli darajadagi harakat faolligiga ega bo‘lgan, ammo shu bilan birga, bir yoki bir nechta mushak guruhlarining zaiflik belgilari yaqqol namoyon bo‘lgan sinaluvchilar kiritildi;

- S guruhiga dastlabki testda o‘rtacha va yuqori natijalarni ko‘rsatgan, shuningdek, mushaklar muvozanati buzilishining aniq ifodalangan belgilari bo‘lmagan sinaluvchilar kiritildi. Jismoniy holat darajasi va funksional mushak testi natijalariga muvofiq, ma’lum bir yo‘nalishga ega bo‘lgan uchta jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari dasturi ishlab chiqildi. Shunday qilib, A guruhidagi shug‘ullanuvchilarga biz ishlab chiqqan metodika taklif etildi, u haftasiga har biri 45 daqiqadan ikkita umumrivojlantiruvchi guruh mashg‘ulotlarini, shuningdek, boldir-panja, sonni yozuvchi mushaklar, tritseps, yelka kamari, bo‘yin va orqa mushaklarini mustahkamlash uchun kuch va stretching yo‘nalishidagi individual mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oldi. Ushbu guruhdagi qo‘shimcha shug‘ullanuvchilarga har kuni 30-40 daqiqagacha piyoda sayr qilish taklif etildi.

V guruhida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari dasturi, shuningdek, haftasiga 2 marta 45 daqiqadan umumiy rivojlantiruvchi guruh mashg‘ulotlarini, qo‘shimcha individual uy mashg‘ulotlarini haftasiga 3-4 marta 15-20 daqiqadan, shuningdek, har kuni 60 daqiqagacha piyoda sayr qilishni nazarda tutgan. Individual uy mashg‘ulotlarining tuzilishi nafaqat o‘z tanasi bilan orqada qolayotgan mushak guruhlariga kuch mashqlarini bajarishni, balki muammoli bo‘g‘imlarda qon ta’minotini yaxshilash uchun rezina jgut bilan ham bajarishni nazarda tutgan.

S guruhidagi jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari dasturida haftasiga 2 marta 45 daqiqadan umumiy rivojlantiruvchi guruh mashg‘ulotlari, V guruhidagi mashg‘ulotlarning o‘xshash tuzilishi bo‘yicha haftasiga 3-4 marta 15-20 daqiqadan individual uy mashg‘ulotlari, shuningdek, tanlangan sport turi bo‘yicha haftasiga uch marta mashg‘ulotlar o‘tkazish ko‘zda tutilgan edi.

Tadqiqot natijalari. O‘tkazilgan tajriba natijalari sport faxriylari bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini o‘tkazishda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yondashuvlarning samaradorligini ko‘rsatdi, bu ularning yoshi, ijtimoiy faolligi va jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, ilgari boshdan kechirgan jarohatlarini hisobga olgan holda asoslandi. Funksional-mushak testini hisobga olish va natijalariga alohida e’tibor qaratildi.

Taxmin qilish mumkinki, mushak tizimi holatining yaxshilanishi harakat faolligini oshirish uchun funksional bazani yaratdi. Organizmning berilgan yuklamaga javob reaksiyasining olingan natijalari ushbu mashg‘ulot metodikasini qo‘llash nafaqat sport faxriylariga, balki ilgari professional sport bilan shug‘ullanmagan o‘rta va katta yoshdagi odamlarga ham ko‘rsatilganligini ta’kidlash uchun asos beradi.

Shuni ta’kidlash kerakki, V va S guruhlaridagi sport faxriylari bilan mashg‘ulotlarning taklif etilgan varianti ham yetarlicha samarali bo‘lib, tajriba oxirida biz barcha o‘rganilayotgan parametrlar bo‘yicha ijobiy dinamikani ko‘rdik, bunda 17 ta ko‘rsatkichdan 8 tasida sezilarli farqlar ($P<0,05$) aniqlandi. Shunga e’tiborni qaratish kerakki, S guruhi dasturi bo‘yicha shug‘ullanuvchilar yuqori harakat faolligi, jismoniy holatning barqarorligi va kayfiyat va o‘zini his qilishning yuqori darajasi bilan ajralib turadi, bu esa ushbu guruhdagi mashg‘ulotlardagi yuklamalar sport faxriylari uchun optimal harakat faolligi darajasiga to‘g‘ri kelishini ko‘rsatadi. Xulosalar. 1. Muammoli mushak guruhlari va bo‘g‘imlardagi mavjud og‘ishlarni hisobga olgan holda haftasiga ikki marta guruhli mashg‘ulotlarni, kuchga yo‘naltirilgan individual mashg‘ulotlarni ketma-ket qo‘llash va har kuni piyoda sayr qilish sport faxriylarining jismoniy tayyorgarligi va funksional holati darajasini sezilarli darajada oshirishi mumkinligi aniqlandi. 2. Sport faxriylarining ilgari olgan jarohatlarini hisobga olgan holda, rezina

amortizatorlar va maxsus trenajyorlardan foydalangan holda kuchga yo‘naltirilgan eng samarali sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari aniqlandi. 3. Sport faxriylari bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari dasturida foydalanish uchun yuqori sog‘lomlashtirish samarasini ta’minlaydigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari vositalari va shakllari aniqlandi. Ularga umumrivojlantiruvchi guruh mashg‘ulotlari, maxsus kuch yo‘nalishidagi yakka tartibdagi mashg‘ulotlar, tavsiya etilgan hajmdagi kundalik piyoda sayrlar kiradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Amosov, N.M. Eksperiment po preodoleniyu starosti / N.M. Amosov.- M.: OOO Izd-vo AST: Donetsk: "Stalker," 2003.- 123 s. 2.

2. Balsevich, V.K. Ontokineziologiya cheloveka /V.K.Balsevich.- M.:Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi, 2000.- 275 s. 3.

3. Kryajev, V.D. Fizichesko-ozdorovitelnie texnologii soxraneniya zdorovya i normalizatsii davleniya u lis pojilogo vozrasta / V.D.Kryajev, F.A.Iordanskaya // Sb.nauch.tr. VNIIFK.- M.: VNIIFK, 2002.- S.191-197.

4. Bubnovskiy, S.M. Zdorovie sosudi, ili zachem cheloveku muskuli / S.M.Bubnovskiy.- M.: Eksmo, 2016.- 192 s.

5. Bubnovskiy, S.M. 1000 otvetov na vopros - kak vernut zdorove / S.M.Bubnovskiy.- 2-ye izd.pererab.i dop..- M.: Eksmo, 2017.- 256 s. 5.

6. Bubnovskiy, S.M. Ozdorovleniye pozvonochnika i sustavov / S.M.Bubnovskiy.- M.: OOO "Redaksiya vestnika ZOJ," 2007.- 156 s. 6.

7. Zubra, A.S. Samosovershenstvovaniye put k uspexu / A.S.Zubra.- Mn.: Nauka, 2011.- 50 s.