

**БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР САЛОМАТЛИГИНИ МИЛЛИЙ
ЎЙИНЛАР ВА СПОРТ МАШҚЛАРИ ОРҚАЛИ
МУСТАХКАМЛАШНИНГ САМАРАЛИ ВОСИТАЛАРИ.**

Х.Н.Мусаев.

Тошкент Амалий фанлар Университети

Аннотация: Мактабгача ёшдаги болар организмнинг осиш ва ривожланишларида миллий ўйинлар ва спорт машқлари болалар ва ўсмирлар саломатликларини мустахкамланишида самарали воситалиги тўғрисида кўпгина олимлар илмий изланишлари орқали ўз тасдиқини топганлиги адабиётларда кенг ёритилган. Турли ўйинлар ва спорт машқлари билан шуғулланиш болалар ва ўсмирлар скиллет мушаклари, суяклар мустахкамлигидан ташқари ақлий ва жисмоний саломатликларини ривожланишида асосий омилларидан деб қарлади.

Калит сўзлар: Болалар, саломатлик, восита, миллий ўйинлар, спорт, машқлар, соғлиқ, жамоа тоифаси, сифат, аниқлик, мушаклар, вегетатив фаолият, мотадил, ўпка, қон, қанд миқдори, анализаторлар.

Кириш: Миллий ўйинлар ва уларга турли ҳаракат фаолиятларининг хослиги болалар ва ўсмирлар спорт машқлари орқали соғломлаштиришда ажралиб туради. Булар таркибига югуриш, юриш, сакрашлар, улоқтиришлар, зарба бериш, илиш ва оширишлар, турли куч машқлари киради. Бу машқлар жамоа ўйинчилари ўртасида ва рақиб жамоалари билан биргаликдаги ҳаракатлар шароитида амалга оширилади. Ўйиндаги ҳаркатларнинг самарадорлиги ўйин вазиятларини баҳолаш тезлиги ва ўйинчиларнинг ҳаракатлари, техник усуллари ва тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, жисмоний соғлиқнинг даражасига боғлиқдир.





Болалар ва ўсмирлар организмига ўйинлар ҳар томонлама ижобий таъсир кўрсатади. Таъсир даражаси ўйиннинг давомийлиги ва талаблари, жамоанинг тоифаси ва бошқа шартларига боғлиқ. Ўйинга ҳаркат кўникмаларини мажмуали такомиллаштириш, ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи восита сифатида қаралади.

Ечилиш усуллари: Спортчи болалар ва ўсмирларнинг ўйин ва қоидадаги ҳаракат фаолияти турлича бўлиб, мунтазам ўзгариб турадиган вазиятларда техник усуллари алмаштирилиб турилади. Ўйинчининг ҳаракатлари, одатда, аниқлик хусусиятига эга.

Ўйиннинг автоматлашган ҳаракат кўникмалари даражасига етказилган асосий техник усуллари ўйин пайтида ўйинчи фаолиятини енгиллаштиради. Ҳаракатларнинг янги шакллари, одатда тўсатдан юзага келиб, онг назорати остида амалга ошириладиган автоматлашган техник элементларнинг синтезланиши оқибатида амалга ошади.

Натижа: Ўйинларда скелет мушаклари фаолиятининг жадаллиги, ўйиннинг давомийлиги ва кескинлиги, ўйинчилар сони, майдоннинг ўлчамларига қараб катта чегаралар оралиғида ўзгариб туриши мумкин. ўйин жадаллиги билан боғлиқ равишда вегетатив фаолиятларидаги силжишларнинг катталиги ҳам ўзгаради. Улар мўътадил қувват билан бажариладиган ишга хос тарзда мўътадил (оптимал), субмаксимал ва катта (максимал) қувват билан бажариладиган ишга хос бўлиб, маълум бир чегарада амалга ошади.

Хулоса: Ўйинчи спортчилар футбол, баскетбол, хоккей ўйинларидан кейин 140-160 зарба/дақиқа оралиғида ўзгариб туради, катта спортчиларда қон босимининг максимал кўрсаткичи 180-190 мм симоб устунигача кўтарилади.

Ўйинчи-спортчиларда нафас олиш ўзгариши, улар фаолиятининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ. Ўпканинг тириклик сиғими ватерполчи ва футболчиларда энг юқори даражагача кўтарилади. Теннисчиларда бу кўрсаткичлар анча паст бўлади. Ўйинчи-спортчиларнинг фаолият давомида





кислород қабул қилиши ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларда, чанғичиларда, сузувчиларда сезиларли даражада юқори бўлади.

Мусобақа ўйинларидан сўнг қон таркиби ва ажратиш аъзоларининг фаолиятларида жиддий ўзгаришлар юз беради. Қонда қанд миқдори ортади, бу организмнинг углеводларга талаби пасайган шароитда жигарнинг кучли сафарбарлик фаолияти натижасида юзага келади. Сийдикда шиддатли мусобақа ўйинларидан сўнг анча катта миқдорларда (0.65% гача) оксил ажралиб чиқиши кузатилади. Ўйинлар билан мунтазам шуғулланиш оқибатида анализаторлар фаолиятида ҳам жиддий ўзгаришлар рўй беради. Жамоадosh ўртоқлар ва рақиб ўйинчиларнинг ҳаракатларини назорат қилиб борилганда, тўпга эгалик қилиш техникасининг мукаммал кўриниши ҳаракат ва вестибуляр анализаторлар фаолиятида зўриқиш кузатилади.

Кўриб назорат қилиш, маконда мўлжал олишни енгиллаштиради. Скелет мушаклар сезгисининг юқори даражада бўлиши ва унинг маконда мўлжални аниқ олиш билан тўлдирилиши ҳаркатлар аниқлигини оширади.

Болалар ва ўсмирлар жисмоний юкламалар билан мунтазам шуғулланиш оқибатида кўзни ҳаракатлантириш аппарати ҳам такомиллашади. Мақбул мушаклар мувозанати (фтофория) юзага келади, кўриш майдони ортади, кўзнинг электр сезгирлиги бўсағалари пасаяди, кутилмаганда тўхташлар, кескин бурилишлар, сакрашлар, рақибдан қочишнинг турли йўллари вестибуляр аппарат рецепторларининг таъсирланиши билан намоён бўлади. Бунда юзага келадиган шартли рефлекслар нигоҳ – айланма ҳаракатлар чоғида нарсаларни таниб олиш ва кўриб баҳолаш имконини беради.

Адабиётлар:

1. Тагирова Т.Р. К механизму снижения теплопродукции в процессе оклиматизации животных к высокой внешней температуре. Автреф. Дис.... кант биол. Наук Ашгабад 1977.





2. Тилис А.Ю. Гемодинамика и биохимические сдвиги при солнечно тепловом перегревании. Тошкент медицина 1964 – 214ст
3. Ткоченко Б.И; Султанов Г.Ф. тиоретические и практические проблемк терморегуляции. Втроая всесоюзная школа Семинар Ашгабад
4. Турсунов З.Т. Рахимов К. Функциональное состояние организма преимуёственной деятельностиТошкент, фан. 1980-148ст

