

## JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG‘ULLANISHDA O‘ZINI NAZORAT QILISH

**Bo‘taev Isroil Nazirovich**

*IIV Malaka oshirish instituti Kasbiy tayyorgarlik fakulteti*

*Jangovar va jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi*

*e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishni yangi boshlagan insonlarda o‘ng tomon oxirgi qovurg‘a ostida og‘riqlar paydo bo‘lishi mumkin. Bu og‘riqlar mashg‘ulotdan oldin to‘yib ovqatlanish, mashg‘ulotdan oldin achchiq yoki sho‘r ovqat istemol qilish hamda achchiq kofe ichish, qizdirish mashqlarini bajarmaslik, jismoniy yuklamani birdaniga bajarish, jismoniy yuklama me‘yorini ortirib yuborish tufayli vujudga kelishi mumkin.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy mashqlar, nazorat, sport, organism, yuklama, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, jismoniy sifatlar, trenirovka.

## САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Бутаев Исроил Назирович

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан  
старший преподаватель цикла Физической и боевой подготовки

*e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

**Аннотация:** у людей, которые плохо знакомы с физическими упражнениями и спортом, может возникнуть боль в правой стороне под последним ребром. Эти боли могут быть вызваны недоеданием перед тренировкой, употреблением острой или соленой пищи перед тренировкой, а также употреблением горького кофе, отказом от разминки, одновременным выполнением физических нагрузок, превышением нормы физической нагрузки.

**Ключевые слова:** упражнения, контроль, спорт, организм, нагрузка, здоровый образ жизни, физические качества, сила, скорость, физические качества, тренировки.

## SELF-CONTROL DURING EXERCISE

Butaev Isroil Nazirovich

Institute of Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of  
Uzbekistan senior teacher of the cycle of Physical and combat training

*e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

**Abstract:** people who are not familiar with physical exercises and sports may experience pain in the right side under the last rib. These pains can be caused by malnutrition before exercise, eating spicy or salty foods before exercise, as well as drinking bitter coffee, refusing to warm up, exercising at the same time, exceeding the norm of physical activity.

**Keywords:** exercise, control, sport, body, exercise, healthy lifestyle, physical qualities, strength, speed, physical qualities, training.

O‘zini nazorat qilish – jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchilar sog‘ligining holati, jismoniy rivojlanishi va organizm holatining sub‘ektiv va ob‘ektiv ko‘rsatkichlarini oddiy va qulay uslublar yordamida nazorat qilish shakllari. O‘zini nazorat qilish natijalari shifokor nazorati natijalariga qo‘shimcha bo‘lib hisoblanadi. O‘zini nazorat qilish shug‘ullanuvchilarga jismoniy mashqlarning organizmga salbiy ta‘sirilarini o‘z vaqtida aniqlashga yordam beradi. Barcha natijalar o‘zini nazorat qilish kundaligiga qayd etib boriladi va doimo tahlil etilishi kerak. Sog‘ligining holati, testlar va sinovlar ko‘rsatkichlariga asoslanish jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish imkonini beradi. O‘zini nazorat qilish sinovlari 10 – 20 hil shaklda bo‘lishi mumkin. Nazorat turlarini jismoniy mashqlar yoki sport mashg‘ulotlari turlariga muvofiq tanlash mumkin. Siklik sport turlari bilan shug‘ullanishda YUUS, qon arterial bosimi, O‘TS, chidamlilikni baholash test sinovlari o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Trenajerlarda mashqlar bajarishda esa tana vaznining o‘zgarishi va kuch fazilatini rivojlanishini ham nazorat qilish kerak.

O‘zini nazorat qilish natijalari sub‘ektiv va ob‘ektiv ko‘rsatkichlarga bo‘linadi. Sub‘ektiv ko‘rsatkichlarga o‘zini xis qilish, kayfiyat, uyqu, ishtaha, jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyati, og‘riq sezgilarini kiritish mumkin. Ob‘ektiv ko‘rsatkichlarga jismoniy rivojlanish, organizm funksional holati, jismoniy tayyorgarlik darajalarining son va miqdor ko‘rsatkichlarini kiritiladi. Bu ko‘rsatkichlar YUUS, O‘TS, qon arterial bosimi, nafas olish chastotasi, tana vazni, antropometrik o‘lochoqlar hamda jismoniy tayyorgarlikni baholash sinov testlari ko‘rsatkichlari hisoblanadi.

Sub‘ektiv ko‘rsatkichlarni hisobga olish: jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridan so‘ng o‘zini yaxshi, tetik xis qilish, ko‘tarinki kayfiyatda bo‘lish, bosh va boshqa og‘riqlar bo‘lmasligi, bo‘shashish va toliqish bo‘lmasligi kerak. Organizmda noqulaylik sezilsa – bo‘shashish, uyquchanlik, asabiylik, muskullarda og‘riqlar bo‘lganda mashg‘ulotlarni to‘xtatish tavsiya etiladi. Mantazam jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanuvchilarda uyqu yaxshi, tiniq va sokin bo‘lishi kerak. Yaxshi uxlay olmaslik va tungi bezovtalanish, shug‘ullanuvchiga jismoniy yuklamalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo‘lmaganligidan ko‘rish mumkin. Mashg‘ulotlardan so‘ng ishtaha yaxshi bo‘lishi kerak. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar ishchanlik qobiliyatini ortirishga ta‘sir etadi. Kayfiyatni tushib ketishi,

uyquning buzilishi va ishtahaning yo'qolishida jismoniy yuklamalar ta'sirini kamaytirish tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda bo'ladigan og'riqlarga jarohatlar, ko'p zuriqish yoki kasalliklar sababli bo'lishi mumkin. Og'riqlar muskullarda, yurak va jigar sohasida, boshda bo'lishi mumkin. Tez tez og'riqlar paydo bo'lganda mashg'ulotlarni vaqtinchalik to'xtatish kerak. Ayniqsa yurak sohasida og'riqlar yoki nohush sezgilar sodir bo'lganda e'tiborli bo'lish muhim.

Ob'ektiv ko'rsatkichlarni hisobga olish: YUurak urishlar soni YUUS va qon arterial bosimi AB aniqlash. Jismoniy yuklamalar boshqa organlarga nisbatan yurak qon tomir tizimi faoliyatiga juz'iy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy yuklamalar ta'sirida yurak qon tomir tizimidagi o'zgarishlarni o'rganish uchun yurak urishlar soni YUUS va qon arterial bosimi AB o'lchanadi. Tekshirish sharoitlari qulayligi va osonligi hamda olingan natijalar aniqligi uchun amaliyotda bu uslublar keng qo'llaniladi.

YUurak urishlar soni kattalarga nisbatan bolalarda ko'proq, shuningdek erkaklarga nisbatan ayollarda ko'proq bo'ladi. SHuningdek YUUS soniga jismoniy tayyorgarlik darajalari, organizm funksional holati, atrof muhit ta'siri hamda tekshirishda tananing holati ham ta'sir ko'rsatadi. O'zining YUUS aniqlash uchun bilak, chakka yoki uyqu arteriya tomiriga barmoqlarni qo'yish kerak. Tomir urishlari sezilgach uning 10 soniyadagi urishlari soni aniqlanib 6 ga ko'paytiriladi, shunda YUUS bir daqiqadagi qisqarishi aniqlanadi. YUUS tinch holatda o'lchash ertalab uyqudan turgach bajariladi. Erkaklarda YUUS tinch holatda daqiqasiga 70- 80 marta, ayollarda esa 75-85 marta uradi. Jismoniy mashqlar bilan hamda suzish, yugurish va velosport bilan faol shug'ullanuvchilarda YUUS kamroq bo'lib daqiqasiga – 60 tagacha uradi. YUqori malakali sportchilarning yurak muskullari takomillashganligi uchun yurak qisqarishlari soni yanada ozroq daqiqasiga – 50 tagacha uradi. Jismoniy mashqlar bajarishda YUUS tezlashadi. YUUS har bir odamda jismoniy tayyorgarligi, morfo funksional holatiga muvofiq xususiy ahamiyatga ega bo'ladi.

SHu bilan birga YUUS mashg'ulotlardan 5 daqiqa oldin va mashg'ulotlar tugashi bilan aniqlanadi. Agar har doim mashg'ulotlardan so'ng YUUS yaxshi darajada tiklanib borsa, organizm funksional imkoniyatlari rivojlanishi ijobiy tarzda borayotganini bildiradi. YUUS keskin o'zgarishlar kuzatilsa, organizmda toliqishlar yoki yurak qon tomir tizimida o'zgarishlar bo'layotganiing belgisi bo'lib hisoblanadi.

Qonning arterial bosimi ham yurak qon tomir tizimi faoliyati xaqida to'liq ma'lumot bera oladi. Jismoniy yuklamalar ta'sirida qonning sistolik ko'proq, diastolik bosimi esa bir oz ortadi. YUUS va qon arterial bosimini aniqlashda jismoniy yuklamalar ta'sirida bu ko'rsatkichlar o'zgarish sabablarini aniqlash va o'rganish kerak. Kichik hajmdagi jismoniy yuklamalar ta'sirida YUUS va arterial bosimi dastlabki ko'rsatkichiga tiklanishi uchun 5-15daqiqa kifoya qilishi kerak. Og'ir jismoniy yuklamalardan so'ng tiklanish jarayonlari bir oz vaqt talab etadi.

Nafas olish chastotasi. Nafas olish tinch holatda bir maromda bo'lishi kerak. Kattalarda nafas olish chastotasi daqiqasiga 16-18 marta bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik ortishi bilan tinch holatda nafas olish chastotasi bir oz sekinlashadi. Jismoniy yuklamalar bajarish chag'ida esa nafas olish chastotasi tezlashadi. Engil jismoniy mashqlar bajarishda nafas olish chastotasi daqiqasiga 20-25 martaga ko'tariladi, o'rtacha og'irlikdagi mashg'ulotlarda daqiqasiga 25-40 martaga etadi, og'ir jismoniy yuklamalarda esa 40 va undan ortiq ravishda bo'lishi mumkin.

Tana vazni. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish jarayonlarida tana vaznini muntazam nazorat qilib borish kerak. Tan vazni ertalab och qoringa o'lchanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishda dastlab tan vazni kamayishi kuzatiladi. Tana vazni bir muddat bir hil holatda turib sekin asta ortib borishi mumkin. Bu muskul massasini ortib borishi hisobiga bo'ladi. Tana vaznining keskin kamayib ketishida shifokorga murojaat qilish kerak.

Jismoniy yuklamalarning ta'sirini mashg'ulot jarayonida tana vaznini nazorat qilib aniqlash mumkin. Engil yuklamalarda tana vazni mashg'ulot jarayonida 300 gr.ga, o'rtacha yuklamalarda 400-700 gr.ga, og'ir yuklamalarda 800 gr va undan ko'p darajada kamayishi kuzatiladi. Me'yoriy vaznini aniqlashda Brok-Brugsha va Kettle indekslaridan foydalaniladi. Jismoniy yuklamalarning yurak qon tomiri tizimiga ta'sirlarini o'rganishda 4 qavatga ko'tarilish testidan foydalanish mumkin: tekshiriluvchi birinchi qavatda tinch holatda YUUS aniqlanadi. So'ng tekshiriluvchi shoshilmay to'rtinchi qavatga zinapoya orqali ko'tariladi. To'rtinchi qavatda ham YUUS aniqlanadi. Agar YUUS dastlabki ko'rsatkichdan 10% ga ortsa – jismoniy tayyorgarlik a'lo darajada, 30% ortsa – yaxshi, 50% ga ortsa – qoniqarli, 50% dan yuqori ko'rsatkichga ega bo'lsa yomon darajada bo'ladi.

Ko'krak qafasi rivojlanish indeksi: gavda uzunligining ko'krak qafasi uzunligiga nisbati olinadi. Ko'krak qafasining tinch holatdagi aylanasi, gavda uzunligiga taqqoslanadi. Ko'krak qafasining tinch holatdagi uzunligini aniqlashda dastlab chuqur nafas olinganda ko'krak qafasining aylanasi o'lchanadi, so'ng barcha havo chiqarilganda ko'krak qafasining aylanasi o'lchanadi, uchinchi o'lchash tinch holatdagi ko'krak qafasining aylanasi hisoblanadi. Gavda uzunligini o'lchashda tekshiriluvchi o'tirgan holda bo'lib, gavdaning o'tirgan holdagi uzunligi o'lchanadi. Agar ko'krak qafasining aylanasi gavdaning o'tirgan holdagi uzunligidan uzun bo'lsa + plyus bilan belgilanadi, kam bo'lsa – minus bilan belginadi. Jismonan rivojlangan erkaklarda bu ko'rsatkich + 5-6 sm ayollarda + 3-4 sm bo'lishi kuzatiladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida to'g'ri tashkil etilmagan jismoniy yuklamalar shug'ullanuvchilar organizmiga bir qator salbiy ta'sirlar ko'rsatishi mumkin: bulardan toliqish, hushdan ketish, surunkali charchash, gravitasion va gipoglikemik shok, ortostatik kollaps, issiq urishi, muskullardagi og'riqlar, tayanch harakat apparati jarohatlari ko'p uchraydi. Toliqish: Uzoq davom

etadigan jismoniy harakat taʼsirida organizmda toliqish yuzaga keladi. Yaxshi dam olmaslik, etarli darajada va oʻz vaqtida ovqatlanmaslik, salomatlikdagi salbiy oʻzgarishlar organizm toliqishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida toliqishlar trenirovka taʼsiri ortib ketganligini koʻrsatadi. Toliqishlar natijasida koʻplab organlar faoliyatida salbiy oʻzgarishlar sodir boʻlib, sport natijalarining pasayishiga olib keladi. Toliqishlarning oldini olishda mashgʻulotlardan soʻng yaxshi dam olish, sifatli va toʻgʻri ovqatlanish hamda davolash – fizioterapevtik muolajalar tavsiya etiladi

Hushdan ketish: Mashgʻulotlarda jismoniy yuklamalarni shugʻullanuvchilar tayyorgarligini hisobga olmay ortirish hamda mashgʻulot joylarini sanitariya – gigiena talablariga javob bermasligi oqibatida yuzaga kelishi mumkin. Ogʻir jismoniy yuklamalar qon tomirlarining qisilishga olib kelishi, natijada bosh miya kislorod bilan etarli darajada taʼminlanmasligi oqibatida hushdan ketish mumkin. Hushdan ketish ogʻir yuklarni koʻtarishda, nafas olish mashqlarini notoʻgʻri bajarishda qonda kislorodni oziyib ketish natijasida sodir boʻladi. SHu bilan birga mashgʻulot joylari isib ketish yoki toza havo bilan taʼminlanmasligi, namlikni yuqori darajada boʻlishi ham shugʻullanuvchilarni oʻzini yomon xis qilishiga olib keladi.

Birinchi yordam koʻrsatishda jabrlanuvchini toza havoga olib chiqish, boshini pastroq, gavda va oyoqlarini bir oz balandroq qilib tepaga qaratib yotqiziladi va toza havodan nafas olish uchun imkoniyat yaratiladi.

Jismonan charchash: SHugʻullanuvchilar etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega boʻlmay turib ogʻir jismoniy yuklamalarni bajarishi natijasida hosil boʻladi. SHu bilan birga organizm shamollash, gripp, angina kabi kasalliklardan toʻliq tuzalmay turib mashgʻulotlarni davom ettirish ham jismonan charchashga olib kelishi mumkin.

Gravitation shok: Ogʻir jismoniy yuklama bajargandan soʻng harakatlarni birdan toʻxtatish yoki oʻtirib, yotib olishda yuzaga keladi. Koʻproq uzoq masofaga yugurgandan soʻng toʻxtab olish natijasida sodir boʻladi.

Harakatlanishda muskullar qisqarishi, qon tomirlarda qonning harakatlanishini kuchaytirib, yurakka qon koʻp miqdorda keladi, yurakdan qon katta qon aylanish tizimi orqali barcha organlar va bosh miyaga etib keladi. Jismoniy harakatlarni birdaniga toʻxtatib qoʻyish, qon tmoirlaridagi qon harakatini susayishiga olib keladi, lekin yurak tez qisqarish bilan ishini davom ettiraveradi. Qonning yurakka kelishining sekinlashuvi va undan bosh miyaga etkazilishidagi susayish, bosh miyada kislorod etishmovchiligini vujudga keltiradi. Buning natijasida qon bosimini pasayib ketishi, yuz terisini oqarishi, boʻshashlik, bosh aylanishi, koʻngil aynish va hatto hushdan ketish ham kuzatiladi.

Bunday holda jabrlanuvchini tepaga qaratib yotqiziladi, oyoq va gavadani boshda balandroq koʻtarilib qoʻyiladi va nafas olishni yaxshilash uchun nashatir spirti hidlatiladi. Bunday holat yuz bermasligi uchun jadal jismoniy harakatlardan soʻng

to'xtab olish mumkin emas. Masalan tez yugurib kelgandan so'ng to'xtamasdan sekin yugurish, so'ngra bir oz yurish tavsiya etiladi.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishda jarohatlanishlarning asosiy sabablari, mashg'ulot boshida muskullarni to'liq qizdirish mashqlarini o'tkazmaslik, jismoniy yuklamalarni shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarliklariga muvofiq bo'lmasligi, mashg'ulot joylarini sanitariya va gigiena qoidalariga rioya qilinmasligi – isitilishi, yoritilishi, mo'tadil haroratda bo'lmasligi, toza havo bilan ta'minlanmasligi, joylar va jixozlarning nosozligi hamda toza emasligi, sport kiyimlari va poyabzallarni talabga javob bermasligi bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishni yangi boshlagan insonlarda o'ng tomon oxirgi qovurg'a ostida og'riqlar paydo bo'lishi mumkin. Bu og'riqlar mashg'ulotdan oldin to'yib ovqatlanish, mashg'ulotdan oldin achchiq yoki sho'r ovqat istemol qilish hamda achchiq kofe ichish, qizdirish mashqlarini bajarmaslik, jismoniy yuklamani birdaniga bajarish, jismoniy yuklama me'yorini ortirib yuborish tufayli vujudga kelishi mumkin. Bu holatda jismoniy yuklamalar ta'sirini kamaytirish hamda dam olishni tashkil etish lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Готовцев П.И. Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. - М.: 1986.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. дарслик. 2000. Тошкент.
3. Акрамов Р.А. и др. Футбол. дарслик. 2000. Тошкент.
4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. 2000. Ташкент.
5. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001. Ташкент.