

BOKS SPORT TURI BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARDA JISMONIY RIVOJLANISHNING FIZIOLOGIK JARAYONLARI

Nematov Bahodirbek Baxtiyor o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada boks sport turi bilan muntazam shugullanuvchi sportchilarda jismoniy rivojlanishining fiziologik jarayonlari va uslublari haqida mulohazalar keltirildi. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishning fiziologik xususiyatlari taxlil qilindi.

Kalit so'zlar: bokschi, fiziologik jarayonlari, jismoniy mashqlar, sport, jismoniy yuklama, jangovar tayyorgarlik, yurak urishi, nafas olish, moddalar almashinuvi, energiya, qon aylanish, qon bosimi.

ABSTRACT

Physiological processes of physical development in athletes who regularly practice boxing are in the article. Physiological characteristics of physical exercises and sports were analyzed.

Keywords: boxer, physiological processes, physical exercise, sport, physical load, combat training, heartbeat, breathing, metabolism, energy, blood circulation, blood pressure.

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены физиологические процессы физического развития у спортсменов, регулярно занимающихся боксом. Проанализированы физиологические особенности занятий физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: боксер, физиологические процессы, физические нагрузки, спорт, физическая нагрузка, боевая подготовка, сердцебиение, дыхание, обмен веществ, энергия, кровообращение, артериальное давление.

KIRISH

Jismoniy mashqlar va sport turlari bilan maqsadga muvofiq ravishda shug'ullanishda odam tanasining fiziologik qonun-qoidalarini bilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bajariladigan har qanday jismoniy ish, muskul harakatlari tanadagi barcha tizim va a'zolar funksiyasiga faol ta'sir qiladi. Masalan, oddiy kundalik harakatlari yurish, chopish, sakrash, qo'l mehnati va hokazolar, yurak urishi, nafas olish, moddalar almashinuvi, energiya, qon aylanish, qon bosimi, oshqozon ichak tizimi funksiyasi kabi tiriklik faoliyatlarini tezlashtiradi. Og'ir jismoniy mehnat qilishda esa kuzatiladigan bunday funksional o'zgarishlar maksimal darajaga chiqib, bu holat

organizm uchun befarq bo'lib qolmaydi. Sportchilarning tayyorlanishida zamonaviy tizim o'z ichiga quyidagi ko'rinishdagi uchta kenja tizimlarni qamrab oladi: jumladan, musobaqalar tizimi; sport mashg'ulotlari tizimi; qo'shimcha mashg'ulotlar va musobaqalar, ularning ta'sir effektini optimallashtiruvchi omillar tizimi. Bunda ushbu barcha sanab o'tilgan komponentlar umumiyliigi, ularning bir butunlikda tizim sifatida yig'ilishi sport faoliyatida ijobiy ta'sir effektini yuzaga keltirishi mumkin. Qo'shimcha mashg'ulotlar va musobaqalar va ularning ta'sir effektini optimallashtiruvchi omillar tizimida asosiy o'rinni mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalarini rejalashtirish, tashkil qilish masalalari egallaydi. Bunda ularning ahamiyati va roli doimiy ravishda o'sib borishi qayd qilinadi.

Tayyorgarlik davomida mualliflar tomonidan asosiy tamoyillar orasida quyidagilar alohida ajratib ko'rsatiladi: jumladan, tayyorgarlikning barcha jihatlari – tashkiliy omillar, mashg'ulotlar va musobaqa jarayonlari, qayta tiklanish tizimi, ilmiy, tibbiy, axborotlarga oid va moddiy – texnik jihatdan ta'minot funksional mexanizmlarining bir butun yagonaligi haqidagi ma'lumotlar muhim o'rin tutishi qayd qilinadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalari so'nggi yillarda hajmi va intensivligi bo'yicha odam organizmi uchun chegaraviy daraja qiymatidan ortib borishi kuzatilmoqda. SHu sababli, sezilarsiz darajadagi o'sishlar ko'pincha holatlarda moslashish (*adaptatsiya*) mexanizmlaridagi uzilishlarga olib kelishi mumkin, jumladan fiziologik charchoq va uning navbatdagi bosqichlari – haddan ortiq toliqish, me'yoridan ortiq zo'riqish, me'yoridan ortiqcha mashq qilishga olib kelishi mumkin va o'z navbatida bu holatlar sport natijalaridagi susayishlarni vujudga keltirishi mumkinligi qayd qilinadi. Turli xil mamlakatlar miqyosida yakka kurashchilarni tayyorlash amaliyoti natijalari ko'rsatishicha, mashg'ulotlar ishlari hajmini oshirish orqali sport natijalarini oshirishga urinish deyarli o'z ahamiyatini yo'qotganligi kuzatiladi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, so'nggi yillar davomida shaxsiy sportga oid potensialning maksimal darajada ro'yobga oshirilishi va navbatdagi bosqichlarda sport yo'nalishidagi yutuqlarga erishish bevosita mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalarining hajmini oshirmagan holatda, oqilona tartibda tuzib chiqish va tashkil qilish jarayoni bilan chambarchas holatda bog'liqligi ko'p sondagi ilmiy faktlar va amaliy misollarda o'z tasdig'ini topgan.

Boks sport turi bilan muntazam shugullanuvchilart kundan-kunga yoshlar hayotiga singib ketmoqda, boks bilan shug'ullanuvchilar tobora ko'paymoqda. Buning zaminida sog'liq va salomatlikni muhofaza qilish, mehnat unumdorligini oshirish xalqlar va davlatlar o'rtasida do'stlik munosabatlarini o'rnatish va

mustahkamlash kabi tarbiyaviy va siyosiy tadbirlar yotadi. Shu sababli boks sport turida jismoniy mashqlar va muskul faoliyatining organism tizimi va a'zolari faoliyatiga ta'sir qilish sirlarini o'rganish bu sohadagi har bir murabbiyning asosiy vazifalaridan biridir.

Boks sport turi bilan shug'ullanish sportchilarda jismoniy rivojlanishining fiziologik jarayonlari, organism ish qobilyatida, undagi moddalar va energiya almashinuvida hamda yurak qon-tomirlari tizimi, nafas olish a'zolari, ovqat hazm qilish a'zolari, asab va muskullar tizimi faoliyatida bir qator o'ziga xos o'zgarishlar keltirib chiqaradi.

Bu o'zgarishlar mashq qilish jarayonida bir xil bo'lmasdan, o'z xususiyatlariga ko'ra turli davrlarga bo'linadi va quyida ta'riflanadigan ushbu davrlar fiziologik nuqtai-nazardan bir-biridan farq qiladi. Ular reaksiya, razminka, mashq qilishning boshlang'ich qismida ish qobilyatining qisqa muddatli kuchayishi (ishga kirishish), turg'un holat, charchash va tiklanish davrlariga bo'linadi.

Start oldi reaksiyasi-mashq qilish yoki musobaqalardan oldin sportchi organizmida kuzatiladigan meyoriy fiziologik jarayonlarning o'zgarishi start oldi reaksiyasi deyiladi. U bevosita jismoniy harakatdan oldin yoki bajariladigan jismoniy faoliyatdan ancha ilgari ham yuz berishi mumkin.

Boksning o'quv mashg'ulot davrida kuzatiladigan fiziologik o'zgarishlar turli-tuman bo'lib, ular nerv markazlarining qo'zg'alish kuchida, moddalar va energiya almashinuvining tezligida, yurak urush chastotasida, gazlar almashinuvida va boshqa holatlarda namoyon bo'ladi. Musobaqa boshlanmasdan oldin kuzatiladigan start oldi reaksiyasida yurak urishi minutiga 100-130 ga chiqishi, kislorod o'zlashtirilishi tinch turgan vaqtda nisbatan 2-3 marta ko'payishi, qon bosimi birmuncha ko'tarilishi mumkin. Bunday o'zgarishlarning xususiyatlari har kimda har xil bo'lib, ko'pincha musobaqa ma'sulyatiga sportchining tayyorgarligiga va boshqa omillarga bog'liq.

Musobaqaning ma'sulyati qanchalik yuqori bo'lsa, start oldi reaksiyasi ham shunchalik kuchli bo'ladi. Start oldi reaksiyasining yuzaga kelish mexanizmi shartli reflekslar bilan tushuntiriladi. Musobaqa o'tkaziladigan joylarning ko'rinishi tomoshabinlarning sport inventarlarining mavjudligi shartli refleks asosida yurak urish, nafas olish chastotalarini tezlashtiradi. Bu holatning muhim amaliy ahamiyati ham bor, ya'ni start oldi reaksiyasi tufayli sportchi organizmi bo'lajak ishga o'zini tegishli holda tayyorlaydi. Start oldi reaksiyalari sportchi ruhiy, hissiy holatida bellashuv oldi xursandchiligini yoki qo'rquvni chaqirishi ham mumkin. Bunday hissiyotni boshqaradigan markazlar bosh miya yarim sharlari po'stloq ostki yadrolarida joylashgan. Ularning faoliyati po'stloqqa bo'ysunadi. Shuning uchun

sportchi iroda kuchini ishga solib, yuzaga kelayotgan kuchli qo'rqish, hovliqish holatlarining oldini olishi mumkin.

Boks sport turida start oldi reaksiyalari uch xil ko'rinishda bo'ladi, ya'ni jangovar tayyorgarlik holati, start oldi sarosimasi va start oldi loqaydligi.

Jangovar tayyorgarlik holati eng qulay, maqsadga muvofiq ijobiy start oldi reaksiyasi bo'lib hisoblanad. Bunday holatda markaziy nerv tizimida o'rtacha kuchdagi qo'zg'alish yuzaga keladi. Natijada harakat va vegetative (ichki) a'zolarida bo'lajak ishni amalga oshirish uchun muhim bo'lgan maqsadga muvofiq fiziologik siljishlar yuzaga keladi. Bokschi bu holatda o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq safarbar qiladi, shu bois ko'pincha g'alabaga erishadi. Nafas olish, yurak urish tezligi o'rtacha bo'ladi, sportchi vahimaga tushmaydi va bir vaqtning o'zida bo'ladigan ishga befarq ham bo'lmaydi. Jangovar tayyorgarlik holati ko'pincha doimiy ravishda oqilona mashq qilib yuradigan sportchilarda kuzatiladi. Doimiy mashq qilmaydigan hamda mashq jaroyonida vaqt, kuchdan oqilona foydalana olmaydiganlarda jangovor tayyorgarlik holati kam kuzatiladi va juda yuzaki bo'ladi.

Razminkaning fiziologik xususiyatlari-har qanday mashq yoki musobaqadan oldin amalga oshiriladigan maxsus muskul harakat faoliyati razminka deb ataladi va u sportchi organizmini bo'lajak ishga to'liq tayyorlashda muhim o'rin tutadi. Buning asosiy sababi shundaki, start oldi reaksiyalarining bevosita o'zigina bajariladigan jismoniy faoliyatga organizmni fiziologik va biokimyoviy jihatdan tayyorlay olmaydi.

Boks sport turi bilan shug'ullanuvchilar amalga oshiradigan razminka ikki qismga, ya'ni umumiy va maxsus qismlarga bo'linadi. Razminkaning umumiy qismi tanada moddalar va energiya almashinuvini, tana haroratini, markaziy nerv tizimida qo'zg'aluvchanlikni, qon aylanish va nafas olishni, optimal suratda kuchaytirish maqsadida bajariladi. Shuning uchun ham razminkaning ushbu qismi umumiy jismoniy mashqlar bajarish bilan xarakterlanadi (sekin-asta yugurish, umumiy jismoniy mashqlar va boshqalar). Maxsus qismda esa bokschi asosiy ishda bajaradigan xatti-harakatlarini yengil-yelpi holda bajarishi kerak. Bundan maqsad tanani bo'lajak ish xususiyatiga uyg'unlashtirish, vegetativ va harakat a'zolari orasida uzviy bog'lanishni yuzaga kaeltirish bo'lib hisoblanadi. Ko'rib o'tilgan razminka qismlarining davom etishi (bir-biriga nisbatan) bokschining jismoniy tayyorgarligi, ob-havo sharoitlari va boshqa omillar bilan aniqlanadi.

Razminka tufayli bokschi tanasida bir qator muhim fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar yuz beradi, chunonchi muskullarda qo'shimcha kapillyarlar ochilib, ular orqali qon aylanishi tezlashadi, harorat ko'tariladi, muskullarda qisqaruvchanlik xususiyati kuchayadi, nerv markazlarining qo'zg'aluvchanligi, fermentlar faolligi

oshadi. Qon aylanish va nafas olish kuchayadi, to'qimalar tomonidan O₂ o'zlashtirilishi yaxshilanadi, qon maxsus depolardan tomirlarga chiqadi va hokazo.

Razminkaning qanday va qancha davom etishi boksning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq, uni murabbiy bilan belgilab olish lozim. Odatda u 10-30 min bo'ladi. Eng muhimi razminka payti sportchi charchab qolmasligi kerak.

Ishga kirishish davrining fiziologik xususiyatlari-jismoniy faoliyat boshlanganidan keyin sportchi ish qobiliyati asta-sekin oshib boradi va bu davrni ishga kirishish davri deb atash qabul qilingan. U organizmning umumbiologik qonuniyati bo'lib, har qanday aqliy va jismoniy ish qilishda ham kuzatiladi. Odam organizmida nerv markazlari hamda fiziologik tizimlar tabiatan inert bo'ladi. Shu boisdan ham tinch holatdan aqliy yoki jismoniy mehnatga o'tish darhol bo'lmasdan, balki fiziologik va biokimyoviy jarayonlarning bir holatdan (aqliy yoki jismoniy masalan, tinch) ikkinchi holatga (faollikka) o'tishi uchun tegishli vaqt talab qilinadi va bu davr ichida tanadagi barcha tizim va a'zolar yangichasiga ishlashga o'zaro moslashadi. Shuning uchun ham bu davrning yuzaga kelishida nerv markazlari va fiziologik tizimlarning inertligi asosiy sabab qilib ko'rsatiladi.

XULOSA

Bu davrning davomiyligi boksning shaxsiy xususiyatlariga jismoniy tayyorgarlik darajasiga, shug'ullanadigan sport turiga, bajaradigan mashqlarning qanday quvvat talab qilishiga va boshqa omillarga bog'liq.

Ishga kirishish davrida harakatlar koordinasiyasi yaxshilanadi, vegetativ a'zolar faoliyati kuchayadi, harakat apparati bilan ichki a'zolar ishi bir-biriga uyg'unlashadi. Ichki va tashqi a'zolar va tizimlarning ishga kirishish davrini boshidan kechirishi har xil vaqtda bo'ladi, masalan, yurak urish chastotasi tegishli darajaga ish boshlanganidan keyin 20-60 sekund o'tishi bilan ko'tarilsa (ishga kirishish davri) yurakning minutlik hajmi o'pka ventilyasiyasi hamda kislorodning kerakli o'zlashtirilishi 3-5 minutlargacha davom etadi. Ishga kirishish davrining kelib chiqishida nerv tizimi va ichki sekresiya bezlari muhim o'rin tutadi. Shartsiz, shartli reflekslar ishga kirishish davrining asosida yotsa, buyrak osti bezi va gipofizdan ajraladigan ayrim gormonlar (adrenalin, noadrenalin va boshqalar) bu davrning xususiyatlarini belgilaydi.

REFERENCES

1. Ангелов И.Т. Исследование процесса специальной подготовки боксеров – юниоров с учетом возрастной динамики психических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Т. Ангелов. - М., 1973. 17 с.
2. Бартоинец К. Исследование скоростно-силовых параметров боксерского удара / К. Бартоинец // Материалы конф. молодых ученых ГЦОЛИФК. – М,

1975. С. 68-70.

3. Белоусов С.Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя. С.Н. Белоусов // Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов: труды ЛНИИФК. – Л., 1975. – С. 10-12.

4. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Белоусов. – Л., 1976. – 20 с.

5. Белоусов С.Н. К вопросу о манере ведения боя и о некоторых личностных характеристиках боксеров / С.Н. Белоусов, Б.Г. Тихонов // Материалы XXV конф. по физ. воспитанию студентов Ленинграда: сб. науч. тр. – Л., 1976. – С. 17-21.

6. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 279 с.

7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

8. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В.Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 126 с.

9. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: дис. докт. биол. наук в форме науч. доклада / Н.И. Волков. – М., 1990. – 101 с.

10. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский; Под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1987. – С. 74-247.

11. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: Автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. – М., 1999. – 53 с.

12. Ш.Н. Закиров // Проблемы психологии и спорта. – М., 1962. – Вып. II. –С. 361-373.