Холмурадов Улуғбек Фазлиддинович

Андижон давлат университети Педагогика институти магистранти

Юсупов Тўланбой Иброхимович

Андижон давлат университети доценти

Жисмоний тарбия дарслари олдидан разминканинг физиологик хусусиятлари

Аннотация: Болалар ва ўсмирларнинг соғлом жисмоний ривожланиши муҳим аҳамиятга эга. Бу соҳада давлатимиз томонидан бир қатор тадбирлар амалга оширилмоқда. Организмни ўсиши ва ривожанишига жисмоний машқларнинг ижобий таьсирини кўпчилик этироф этган.

Калит сўзлар: спортчи, жисмоний машқлар, разминка, физиологик, мускул, тана.

Annotation: Important events that need to be highlighted. Issues of cooperation between Tajikistan and Tajikistan were discussed in Dushanbe. The development and development of physical exercises and the development of short-term ethane change.

Key words : athletic, physical, athletic, physiological, physiological, muscle, trunk.

Разминканинг физиологик хусусиятлари - ҳар қандай машқ ёки мусобақадан олдин амалга ошириладиган махсус мускул ҳаракат фаолияти разминка деб аталади ва у спортчи организмини бўлажак ишга тўлиқ тайёрлашда муҳим ўрин тутади. Бунинг асосий сабаби шундаки, старт олди

реакцияларининг бевосита ўзигина бажариладиган жисмоний фаолиятга организмни физиологик ва биокимёвий жиҳатдан тайёрлай олмайди.

Ҳар қандай спорт тури билан шуғулланувчилар амалга оширадиган разминка икки қисмга, яьни умумий ва махсус қисмларга бўлинади. Разминканинг умумий қисми танада моддалар ва энергия алмашинувини, тана ҳароратини, марказий нерв тизимида қўзғалувчанликни, қон айланиш ва нафас олишни, оптимал суратда кучайтириш мақсадида бажарилади. Шунинг учун ҳам разминканинг ушбу қисми умумий жисмоний машқлар бажариш билан характерланади (секин-аста югуриш, умумий жисмоний машқлар ва бошқалар). Махсус қисмда эса спортчи асосий ишда бажарадиган хатти-ҳаракатларини енгил-елпи ҳолда бажариши керак. Бундан мақсад танани бўлажак иш хусусиятига уйғунлаштириш, вегетатив ва ҳаракат аьзолари орасида узвий боғланишни юзага келтириш бўлиб ҳисобланади. Кўриб ўтилган разминка қисмларининг давом этиши (бир-бирига нисбатан) спортчининг жисмоний тайёргарлиги, об-ҳаво шароитлари ва бошқа омиллар билан аниқланади.

Разминка туфайли спортчи танасида бир қатор муҳим физиологик ва биокимёвий ўзгаришлар юз беради, чунончи мускулларда қўшимча капиллярлар очилиб, улар орқали қон айланиши тезлашади, ҳарорат кўтарилади, мускулларда қисқарувчанлик хусусияти кучаяди, нерв марказларининг қўзғалувчанлиги, ферментлар фаоллиги ошади. Қон айланиш ва нафас олиш кучаяди, тўқималар томонидан O_2 ўзлаштирилиши яхшиланади, қон махсус деполардан томирларга чиқади ва ҳоказо.

Разминканинг қандай ва қанча давом этиши спортчининг шахсий хусусиятларига боғлиқ, уни мураббий билан белгилаб олиш лозим. Одатда у 10-30 мин бўлади. Энг муҳими разминка пайти спортчи чарчаб қолмаслиги керак.