Олимжонов Мухаммаджон Обиджон ўғли

Андижон давлат университети Педагогика институти магистранти

Юсупов Тўланбой Иброхимович

Андижон давлат университети доценти

Ёш боксчиларнинг мускул тизимини тузилиши ва ёшга оид хусусиятлари

Аннотация: Мускуллар организм ҳаётида муҳим ўрин тутади. Марказий нерв системаси юборадиган импулслар таьсирида гавдадаги мускуллар қисқаради, бунинг натижасида скелет ҳаракатга келади ва гавда ёки унинг бир қисми бир жойдан, иккинчи жойга кўчади.

Калит сўзлар: мускул, ҳаракат, нерв, спорт, жисмоний машғулот

Annotation: Muscles play an important role in the life of the organism. Under the influence of the impulses that the central nervous system sends, the muscles of the Gav are reduced, as a result of which the skeletal comes into motion, and the Gav or part of it moves from one place to another, to the second place.

Key words: muscle, movement, nerve, sports, physical training

Жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланиб турувчи спортчиларда скелет мускулларининг оғирлиги гавда оғирлигининг қарийиб ярмини ташкил қилиши мумкин. Ёш улғайган сари мускулларнинг ҳажми ва оғирлиги аста-секин камая боради. Одам гавдасида 600 га яқин скелет мускуллари бор. Мускул толалари тузилишига кўра, силлиқ мускулларга ва кўндаланг тарғил мускулларга бўлинади. Кўндаланг-тарғил мускуллар, юрак мускуллари ва скелет мускуллар гурухидан ҳосил бўлади. Силлиқ мускуллар эса, қон-томир деворларида, ички аьзолар деворида учрайди.

Мускуллар бириктирувчи тўқима билан ўралган мускул толаларидан ҳосил бўлади. Мускул толаларининг қалинлигининг ўзгариши, мускуллар ҳажмининг ўзгаришига таьсир қилади. Янги туғилган чақалоқларда скелет мускул толаларининг қалинлиги 7-8 мкм, 2 ёшгача 10-14 мкм, 4 ёшгача 14-20 мкм, катта ёшдагиларда 38-80 мкм, спорт билан шуғулланувчиларда 100 мкм бўлади.

Кичик ёшдаги мактаб болаларида (7-11 ёш) мускуллар системаси ҳали яхши ривожланмаган бўлади. Шунинг учун таянч ҳаракатлантирувчи аппаратларни мустаҳкамлаш учун бу ёшдаги болаларга жисмоний тарбия билан шуғулланиш айниқса фойдалидир.

Жисмоний машқлар таьсирида таянч ҳаракатлантирувчи аппаратлар: суяклар, боғламлар ва пайлар яхши ўсади, эни катталашади ва унда қўшимча ғадир-будирликлар ва қирралар пайдо бўлади. Жисмоний тарбия мускулларни кўпайтиради, уларда сувнинг камайиб, оқсилнинг тўпланишига ёрдам беради. Кўкрак қафаси катталашади ва яхши нафас олишга имкон берадиган шаклни олади. Кўкрак қафасининг кўтарилиши ҳолати ортади, бу баьзан 5 см дан ҳам ошади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш боланинг қад-қоматини яхшилайди, унинг суяк-мускул системасининг ривожланишидаги нуқсонларни тузатади, умумий жисмоний ривожланишини тезлаштиради, спортнинг баьзи турлари эса бўйиннинг чўзилишига ёрдам беради. Болаларнинг ҳаракати бирмунча мувофиқлашган ва мустаҳкамланган бўлиб боради.

Спорт билан шуғулланувчи болада юрак уришлар сони ҳамма вақт бирмунча секин бўлади. Юракдан қон-томирларига бир қисқаришда бериладиган қон миқдори спорт билан шуғулланмайдиган шу ёшдаги

болаларникига нисбатан икки марта кўп. Жисмоний меҳнат тўқималарда қон айланишини яхшилайди, уларнинг химиявий таркибини ўзгартиради ва уларда энергетик моддалар запасини оширади.

Жисмоний томондан етилган боланинг ташқи кўриниши кўкрак қафасининг келишган шаклда бўлиши, тана оғирлигининг ярмисини ташкил этувчи мускулларнинг (жисмоний ривожланмаган болаларда у учдан бирини ташкил этади) яхши ривожланганлиги билан ҳарактерланади.

WORDLY
KNOWLEDGE