

ORGANIZMNI CHINIQTIRISH USULLARINING FIZIOLOGIK VA BIOKIMYOVIYASOSLARI

Suleymanova Marguba Kenjaboyevna

*Fargona politexnika instituti akademik litseyi biologiya
fani o'qituvchisi Farg'ona, O'zbekiston*

Sulaymonov Murodjon

FarPI akademik litseyi 6-23 guruh o'quvchisi

Annotatsiya: Maqolada oganizmni chiniqtirishning umumiy pinsplari, ta'sir etuvchi omillar va chiniqishni organizmning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirish zarurati haqida gap boradi.

Kalit so'zlar: chiniqish, termoregulyatsiya, suv, harorat, mashq, jismoniy qobiliyat.

Muhit haroratiga chiniqish shartli refleks asosida yuz berib, bunda omillarning ta'sir etish vaqti, o'ziga xos xususiyatlari va atrof - muhit shartli signal bo'lib xizmat qilishi lozim. Beriladigan muolajalarning miqdorini aniqlashda termoregulyatsiyaning fasllar davomida o'zgarib turishini hisobga olish lozim. Masalan, bahor va yozning boshlanishida kimyoviy termoregulyatsiya ancha intensiv bo'ladi. Bahorda sovuq haroratni sezish bo'sag'asi kuz paytiga nisbatan ancha past bo'ladi. Bundan tashqari, kimyoviy termoregulyatsiyaning o'zgarishi ertalabki soatlarda ancha tez bo'ladi. Sovuq haroratga chiniqish suv muolajalari va sovuq vanna orqali olib boriladi. Suvda haroratni o'tkazish kuchli bo'ganligi uchun u tanani tez sovutish xususiyatiga ega. Shuning uchun suv muolajalari qisqa bo'ladi (bir necha sekunddan , bir necha minutgacha). Sovuq haroratli suvda chiniqishda tananing ma'lum bir qismiga uning ta'sirini berish bilan ham amalga oshirish mumkin. Masalan, sovuq suvni badanga purkash, tanani yuqori qismini nam sochiq bilan artish, oyoqni sovuq vanna qilish, tomoqni chayqash va boshqalar. Bunda tanani aynan manashu qismi sovuq haroratga oldin ko'proq uchramagan bo'lishi kerakligiga e'tibor berish kerak. Masalan, yuz yoki qo'l uchlariga sovuq muolajalar bilan ta'sir etib organizmni chiniqtirib bo'lmaydi. Chunki tananing bu qismlariga sovuq harorat doim ta'sir etib turadi. Ba'zan organizmni chiniqtirish issiq va sovuq suvni navbatma -navbat ta'sir ettirish bilan amalga oshiriladi. Bunday yo'l bilan chiniqtirishda termoregulyatsiya jarayoni mukammallashib boradi.

Har qanday jismoniy faoliyat organizmni bevosita qizitadi, ya'ni termik effekt beradi. Buning uchun ham sovuq sharoitda mashq bajarish ancha yengil o'tadi. Chunki bunday paytda organizmning ichki suyuqliklar hisobidan ketishiga

tashqi haroratning pastligi yo'l qo'ymaydi. Issiq sharoitda aynan shunday intensivlikdagi ishni bajarish ancha qiyin kechadi. Chunki, muhitning issiqligi ichki issiqlik bilan qo'shilib tana harorati oshib ketadi (40-41 C) va organizmning me'yoriy ishlashi qiyinlashadi. Charchash termoregulyatsiyani buzadi, shuning uchun chiniqish jarayonlarini organizm chachaganda olib borish maqsadga muvofiq emas. Charchagan paytda tana juda tez sovib, harorat pasayib ketishidan saqlanish kerak. Bir vaqtning o'zida organizmni chiniqtirish uchun issiq yoki sovuq ta'sirini me'yoridan ko'p qabul qilmaslik kerak.

Qish payti ochiq havoda sovuq suvda cho'milish tana haroratini pasaytirishi mumkin. Shuning uchun sovuq suvda cho'milish muddatini oshiqcha cho'zish mumkin emas. Bunday paytlarda suvdan chiqqandan keyin tana haroratini tezlik bilan o'z o'rniga keltirish kerak. Sovuq suvda me'yorida ortiq bo'lsa, ishtaha yo'qoladi, uyqu qochadi, kishi ozib ketadi, jinsiy faoliyat buziladi. Haddan tashqari ko'p mashq qilish dastlab, organizm chiniqqanligining nospesifik komponentiga salbiy ta'sir etishi kuzatiladi (bir vaqtning o'zida spetsifik komponent saqlanadi). Shuning uchun ham me'yoridan ziyod mashq qilish sportchilarda shamollash holatiga olib keladi. Sportning qaysi turi bo'lmasin mashq qilish jarayoni ma'lum tartibda tuziladi. Har bir mashq qilish texnik tomondan bir necha qismlarga bo'linadi. Birinchi qism – kirish qismi, bunda sportchi bo'lajak ish uchun tayyorlanadi (razminka qiladi). So'ngra, umumiy va maxsus qismlarga o'tiladi, uning umumiy qismi nerv tizimida optimal qo'zg'alishni uyg'otish, moddalar almashinuvi va tana haroratini ma'lum darajaga ko'tarish, nafas olish va qon aylanish tizimi ishini yuqori funksional holatga yo'llash kabi holatlar bilan xarakterlanadi. Keyin bajariladigan maxsus qism esa bo'lajak ishda bevosita qatnashadigan muskullar tizimida optimal qo'zg'aluvchanlikni vujudga keltiradi. Shu sababli razminka uchun maxsus xarakterlar tanlab olinadi. Razminka natijasida sportchi organizmida ishga kirishish xolati sodir bo'ladi.

Ikkinchi qism - asosiy qism bo'lib, bunda texnik, umumiy va maxsus tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu qismning mazmuni, uslubi sportchiga beriladigan yuklamaning hajmi va intensivligini aniqlaydi. Bu qismda qo'zg'alish eng yuqori darajada bo'ladi.

Uchinchi qism - yakunlovchi qism deyiladi. Bu davrda qo'zg'aluvchanlik bir muncha kuchsizlanadi, bajariladigan harakatlar esa bo'lajak qaytarilish jarayonini kuchaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bevosita ishga qatnashgan muskullarning tarangligi asta sekin kamaytiriladi.

Mashq qilishning ko'rib o'tilgan qismlarini yurak urishini (pulsni) hisoblab aniqlash tavsiya qilinadi. Birinchi qismda u tezlasha boshlashi, ikkinchi qismda maksimumga yetishi va nihoyat uchinchi qismda bir muncha sekinlashishi kerak.

Sportchining umumiy tayyorgarligi yoki mashq qilganligi uning ma'lum sport turi bilan shug'ullanishida muhim ahamiyatga ega. Bunday holat dastlabki paytlarda, ya'ni mashq qilishning boshida ko'proq ahamiyatli. Keyinchalik, yoki yuqori malakaga erishilganidan keyin umumiy jismoniy tayyorgarlik ham maxsus (o'z sohasiga yaqin) olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Mashq qilishning umumiy prinsplaridan yana biri bu mashq qilishning uzluksiz davom ettirilishidir. Bu prinsp o'z o'rnida mashq qilishning sharttli reflektor faoliyat ekanligini ko'rsatadi. Mashq qilish orasida katta tanaffus yoki uzilish hosil bo'lgan vaqtda bog'lanishning(shartli refleksi) yo'qolishiga olib keladi. Shuning uchun mashq qilish uzluksiz davom ettiriladi, orada tanaffus ham sportchining tayyorgarlik darajasi yoki individual xususiyatlariga ko'ra tanlab olinadi. Ana shunda mashq qilish unumli bo'ladi. Ko'pincha mashq qilish organizm ish qobiliyati yuqori bo'lganda amalga oshirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Lekin ba'zan chidamlilikni kuchaytirish uchun ish qobiliyati oshmasa ham mashq qilinadi. Mashq qilish orasida tanaffus 10-20 minutgacha bo'lishi mumkin. Hafta davomida qayta mashqlar o'rtasidagi oraliq vaqt 48 soatdan ko'p bo'lmasligi kerak, aks holda mashq qilganlikning samaradorligi yo'qoladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganda mashq qilish haftasiga 5-6 marta va hatto bir kunda ikki marta bo'lishi ham mumkin.