



CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES ISSN: 2660-5317

Special Issue, 2022 ||

"Challenges and Innovative Solutions of Life Safety in Ensuring
Sustainability in Economic Sectors"

STRENGTH EXERCISES FOR PHYSICAL WORK

Latibov Shoxruxbek Mahamatyusup oglu

Tashkent State Technical University, basic doctoral student

E-mail: latibov_sh@mail.ru

Narziev Shovkiddin Murtozaevich

Associate Professor of Tashkent State Technical University

E-mail: omad.uz.86@mail.ru

Received 13th Feb 2022, Accepted 15th Mar 2022, Online 7th May 2022

Annotation. *This article discusses ways to reduce injuries in sports, the importance of strength training in sports, and the physiological adaptations associated with the improvement of physical performance as a result of strength training. Injury reduction, however, has been highlighted through sports.*

Key words: *sport, physical education, strength training, maximum repetition, warm-up, strength, competition, injury.*

Introduction. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish yo'lida yuqori darajada o'zgarishlar amalga oshirilganligi bugun hech kimga sir emas. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida davlat standartlari talablariga javob beradigan sport majmualari qurildi va ular samarali faoliyat olib borilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport mamlakat fuqarolari umumiy madaniyatining ajralmas bir qismi bo'lmog'i zarur.

Shu bilan birga sportda notog'ri harakatlar orqali shikastlanishlarnig ham ortib ketgani ham sir emas, buning oqibatlarlari esa bir sportchining sportdagi faoliyati erta tugashi bilan yakun topmoqda.

Shu boisdan shikastlanishlar dinamikasini kamaytirish va sportchilarning sog'lig'ini asrash uchun huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy, tashkiliy-texnik, sanitariya-gigiena, davolash-profilaktika, reabilitatsiya choralarini amaliyotga joriy qilish lozim[1].

Sport jarohatlari muammosini ko'rib chiqilayotganda, har bir omilni yotdan chiqarmaslik lozim chunki kichkina sabab ham katta oqibatlarga olib kelishi mumkun. Shuni ta'kidlash kerakki, jiddiy jarohatlar (masalan), jarrohlik aralashuvini talab qilmasa ham, uzoq vaqt (3-6 oygacha) sportchini to'liq mashq qilish imkoniyatidan mahrum qilib, musobaqalarda qatnashishini istisno qiladi.

Sportchilarning ish qobiliyati, musobaqalarda ularning organizmining funksional tizimi faoliyati va trenirovka mashg'ulotlari dasturi bajarilishidagi samaradorlik ko'pincha ratsional tuzilgan razminka bilan belgilanadi. Razminka rejalashtirilgan ishga organizmni to'liq tayyorlash maqsadida asosiy harakatlantiruvchi faollikdan oldin hamda birdaniga asosiy ish tugaganidan so'ng yuqori funksional faollik holatidan tinch holatga organizmni samarali o'tkazishini ta'minlash uchun o'tkaziladi [2].

Sportchilar jarohatlar xavfini kamaytirish uchun mashg'ulotlar va musobaqalarga psixologik jihatdan tayyor bo'lishlari kerak. Tadqiqotlar stressli hayotiy vaziyatlar, ayniqsa salbiy stress yuqori bo'lganlar va shikastlanishlar o'rtasidagi ijobiy munosabatni ko'rsatdi. Stress-shikastlanish munosabatlarini tushunishda Nideffer (1983) stressga javoban mushaklar kuchlanishining kuchayishini ta'kidlaydi. Antagonist va agonist mushak guruhlaridagi kuchlanishning kuchayishi egiluvchanlikning pasayishiga va harakatni muvofiqlashtirishning yo'qolishiga olib keladi. Mushaklar kuchlanishining kuchayishi ham reaksiya vaqtini sekinlashtiradi, bu esa sportchining javob berish qobiliyatini pasaytiradi. [2.3]

Method and materials. Kuch mashqlari shuningdek, sport ko'rsatkichlarini yaxshilashda samarali ekanligi tasdiqlangan va hozirda ko'plab sport dasturlarning tez-tez tarkibiy qismidir barcha turdagi sportchilar kuch mashqlarini bajarishadilar. Jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan sportchilar, odatda, jismoniy ishlashning o'ziga xos xususiyatlariga ega emaslar. Ko'pincha jamoaviy sportga sarflanadigan vaqt asosan o'yinning texnik jihatlariga bog'liq[3].

Masalan, futbol juda ko'p turli xil fazilatlarni talab qiladi, masalan, tepish, to'pni uzatib yuborish, tuzoqqa tushirish, darvozabonlik, kurashish, yiqilish, sakrash, yugurish, yugurish, boshlash, to'xtatish va yo'nalishni o'zgartirish. Ammo, bugungi kunda, jismoniy mashqlar yugurish va sakrash kabi jamoaviy ko'satkichlarni kuchaytirish uchun sportda kuch va quvvatni oshirish uchun turli xil mashq usullari qo'llaniladi. Shu bilan birga kuch-quvvat mashqlari aerobik chidamlilik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi.

Zamonaviy sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar va chiniqtiruvchi mashqlar nafaqat sportchilarning funksional imkoniyatlarining yuqori darajasiga olib keladi, balki jarohatlar va shikastlanishlar xavfini oshiradi [4]. Sport shikastlanishlari o'ziga xos xususiyatini belgilaydi: atletikada–bo'g'im va paylarning shikastlanishi, mushaklar va to'qimalarning shikastlanishi; ot sporti va chang'i sportida–ko'karishlar, bosh chayqalishlari, suyak sinishi; boksda–bosh chayqalishlari, ko'karishlar, jarohatlar; kurashda–yelka va umrov suyaklar jarohati, bo'g'imlar, mushaklar va paylarning shikastlanishi, ko'karishlar, tana silkinishlar eng ko'p

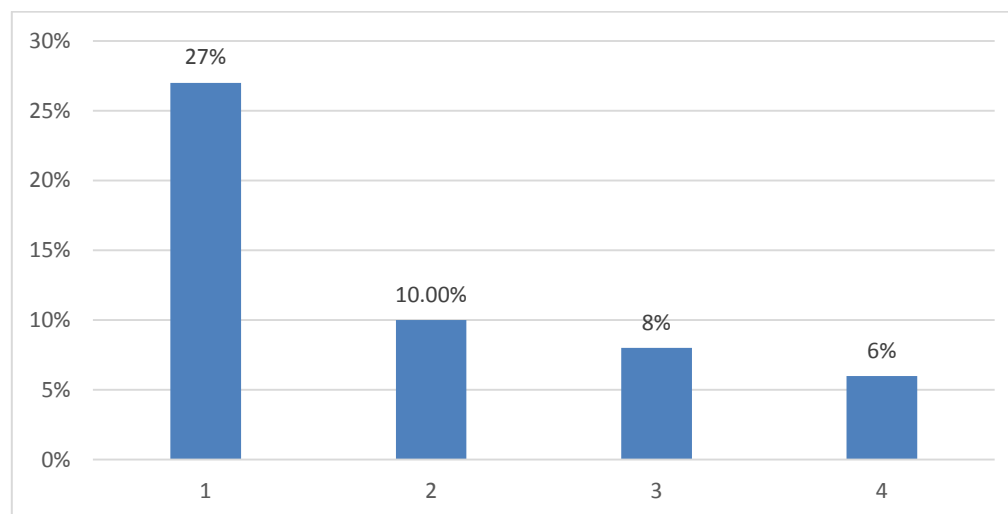
uchraydi[2.4].

Qon haroratining oshishi va razminka ta'siri ostidagi mushaklarning tezroq bo'shashishi va qisqarishi, ichki va mushaklar orasidagi koordinatsiyaning oshishi, gemoglobin va mioglobin ichidagi kisloroddan foydalanishning oshishi, almashuv jarayonlarining tezlashishi, tomirlar ...(loja)si qarshiligi pasayishi tufayli harakatlantiruvchi faoliyat samaradorligi oshishiga yordam beradi, charchash rivojlanishini sekinlashtiradi va tiklash jarayonlarini jadallashtiradi. Mushaklar haroratining oshishi to'qimali metabolizm oshishiga yordam beradi. Qon oqimi oshadi, kislorod va fermentlarning ko'proq intensiv yuklanishi, va, tabiiy, metabolizm tezligi oshishiga olib keladi. Haroratning 10° ga oshishi kimyoviy faoliyat va metabolizm intensivligining 2-3 marta oshishiga olib kelishi aniqlandi. Biriktiruvchi to'qimalar va qizigan mushaklar yopishqoqligi kamayadi, elastikligi ortadi. Natijada bu ko'proq tez ishlab chiqarish, barcha harakatlantiruvchi sifatlar va yaxlit ish qobiliyati paydo bo'lish darajasi oshishi, tiklash reaksiyalari tezlashishiga olib keladi[5].

Conclusion and discussion.

Kuchli mashqlar va ular bilan bog'liq fiziologik moslashuvlar natijasida jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishi bajariladigan takrorlanishlarning intensivligi va soniga bog'liq. Ko'rinib turibdiki, optimal kuch, kuch, gipertrofiya yoki mushaklarning chidamliligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar, optimal natijalarga erishish uchun har xil diapazonli "zonalarda" o'tkazilishi kerak.

Maksimal kuch olish uchun mashq qilish paytida intensivlik zonasi juda tor bo'lib, 1 maksimal takrorlash ning 85-100% gacha, gipertrofiya intensivligi zonasi bilan taqqoslaganda ancha kengroq diapazonga ega, taxminan 50 dan 100% gacha. Quvvat mashqlari intensivligi diapazoni haqida gap ketganda, nisbatan yengil yuklarni ishlatish (pastki tana mashqlari uchun 1 maksimal takrorlashning 0-60%; yuqori tana mashqlari uchun 1 maksimal takrorlash ning 30-60%) tez qisqarish tezligi bilan bajariladi. Yuqorida aytib o'tganimizdek, 1 maksimal takrorlash dan 85-100% gacha bo'lgan yuklar bilan mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiqdir maksimal kuchni oshirish uchun [6]. Quvvat mos keladigan yuklar yordamida ham oshadi 1 maksimal takrorlash ning 70-80% gacha, bu diapazon og'ir yuklamalarga qaraganda (masalan, 1 maksimal takrorlash ning 85%) ilg'or quvvatli sportchilarda maksimal kuchni oshirishda unchalik samarali bo'lmasligi mumkin deb ishoniladi. O'qitilmagan odamlarda maksimal kuchni oshirish uchun talab qilinadigan intensivlik ancha past ko'rinadi (60%). 1 maksimal takrorlash (yoki undan kam) ning 45-50% ga to'g'ri keladigan intensivlik ilgari shug'ılanmagan odamlarda mushaklarning kuchini oshirishi mumkinligi taxmin qilingan. Quvatni pasayib ketishi oqibatida tanada charchoq paydo boladi yoki shug'ılanishning to'g'ri tashkil etilmagan holda ham charchoq seziladi.



1.Samarasiz mashgʻulotning haddan tashqari intensiv boshlanishi - 27%, 2.Individual mashgʻulotning haddan tashqari ogʻirligi - 10%, 3.Yuqori intensivlik bilan ishlaydigan segmentlar keskin oshirilishi - 8%, 4.Rejalashtirilmagan mashgʻulotlarning oʻtkazilishi – 6%.

1-rasm. Tanada charchoqning paydo boʻlishiga olib keladigan aniq xatolar.

Umuman olganda, tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, kuch -quvvat mashqlari yordamida jarohatlarning oldini olish mumkin, ammo dasturning yomon bajarilishi jamoaviy sportda bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirishda qiyinchilik tugʻdiradi [6.7].

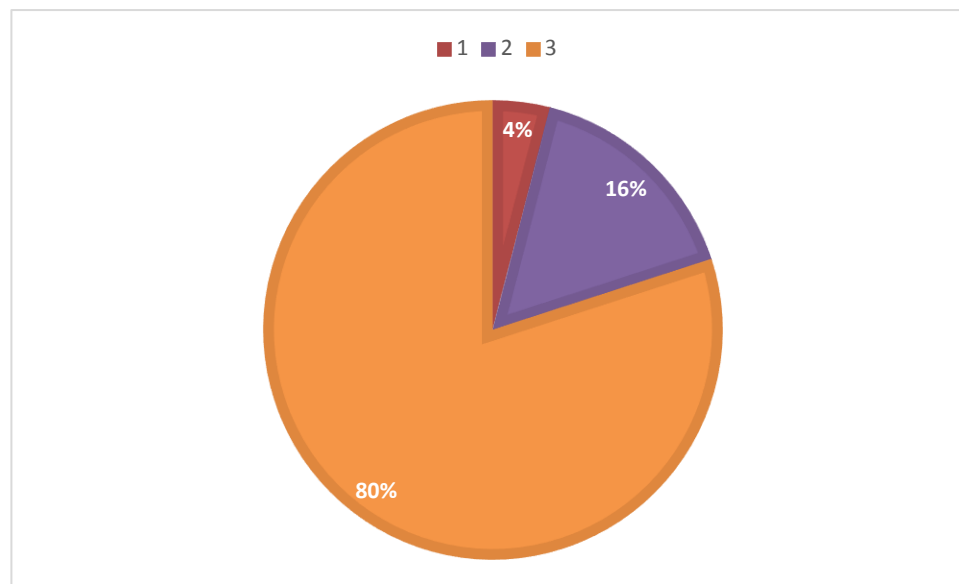
Shikastlanishlarni butunlay yoʻq qilishni imkoni mavjud emas balki buni kamaytirish imkoni bor. Bir oʻylab koʻring agar sportchi razminka (qizib olmasdan) shugʻilansa unda shikastlanish extimoli 85 % ga oshib ketadi. Bunda mushaklarni, suyaklarni,tayanch xarakat azolarini shikastalsh xech narsa emas bu yomon oqibatlarga olib kelishi bir umir sportdan yiroqlashtirish extimoli xam yuqori bolishi mumkin [5.6.7]

Gap shundaki, intensiv jismoniy yuklanishga yurak qon tomirlari moslashishi lahzali hisoblanmaydi. Dastlabki razminkasiz intensiv ishlash hatto sogʻlom yurakli yaxshi tayyorlangan sportchilarni ham yurak ishmiyasiga olib kelishi mumkin, masalan, ...(treband)da razminkasiz maksimal intensivlik bilan 10 soniyalik ishlash 68% holatda EKG ni patologik oʻzgarishga olib kelishi mumkin. Qachonki ikki daqiqa sekin yugurilsa EKG ning buzilishi kuzatilmaydi [7]

Odamdagi oʻzgarishlarni quyda koʻrib chiqishimiz maqsadga muvofiq boʻladi. Uglevodlarni hazm qilish va qonga singishi ingichka ichakda sodir boʻladi. Jigarda ular glyukozaga aylanadi, bu esa oʻz navbatida glikogenga aylanishi va mushaklar va jigarda toʻplanishi mumkin, shuningdek, turli organlar va toʻqimalar tomonidan faollikni saqlash uchun energiya manbai sifatida ishlatiladi [8].

Sogʻlom, yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega boʻlgan tana vazni 75 kg boʻlgan erkakning tanasida mushak glikogeni (taxminan 80%), jigar glikogeni (taxminan 16-17) shaklida 500-550 g uglevodlar

mavjud. %), qon glyukozasi (3-4%), bu 2000-2200 kkal tartibidagi energiya zaxiralari to'g'ri keladi.



1. Mushak glikogeni-4%. 2. Jigar glikogeni-16%, 3. Qon glyukozasi-80%.

2-rasm. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan erkakning tanasidagi energiya zaxiralari.

Ko'rinib turibiki odam organizimiga enegiya zahirasini tiklab olish uning bir maromda harakatlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Quyda boshqa omilarga ham to'xtalib o'tamiz.

Sportchilar va murabbiylar mashg'ulotlar paytida harorat va namlikni, boshqa, ekstremal iqlim yoki balandlikka sayohat qilgandan keyin moslashish zarurligini hisobga olishlari kerak. Haddan tashqari issiqlik va namlik, sovuq va balandlik ko'plab sport musobaqalarida ishlashga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Suvsizlanish va suyuqlikni etarli darajada to'ldirmaslik natijasida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan charchoqning oldini olish uchun sportchilar qo'shimcha suv, sharbatlar va boshqa suyuqliklarni ichishlari kerak. Sportchilar chanqoqlikdan oldin ichishni o'rganishlari kerak - odam chanqoqlikdan xabardor bo'lgan vaqtga kelib, ular tana vaznining 1 foizini yo'qotgan; 2% suvsizlanish bilan sportchi ish qobiliyatini 10-15% ga qisqartirgan bo'lishi mumkin. Yetarli suv, sharbatlar yoki sport ichimliklarini ta'minlash ishtirokchini energiya bilan ta'minlash, diqqatni jamlash va diqqatni jamlashga yordam beradi. Sportchining sog'lig'i va xavfsizligi har qanday mashg'ulotda yoki raqobat sharoitida birinchi o'rinda turishi kerak. Agar xavfli iqlim sharoitlari yuzaga kelsa, mashg'ulotlarni qisqartirish va barcha ishtirokchilar uchun eng xavfsiz muhitni ta'minlash uchun mashg'ulotlar yoki musobaqa vaqtlarini qayta rejalashtirish kerak.

Agar organizmning to'liq qizishi ta'minlansa, bu holda razminka ta'siri optimal bo'ladi hamda nafaqat koordinatsion tuzilishi bo'yicha, balki tizimlarni ta'minlaydigan faoliyat tavsifi bo'yicha kelgusi ishga

muvoqiq harakatlantiruvchi ta'sirdan iborat bo'ladi.

Conclusion.

1. Sportchilarning tayyorgarlikning har bir tomoni mukammallik darajasiga bog'liq yani kuch mashiqidan ortidan sportchilaning bevaqt jarohatlanishiga, xolsizlanishiga, kasalanishiga barxam berish asosiy masala xisoblanadi.

2. Xavfsizlik qoidalari mashg'ulotlar paytida shikastlanishlarni minimallashtirishga qaratilgan va razminka mashislari barcha ishtirokchilari uchun majburiy xisoblanadi.

3. Sportchilarning energiya zahiralarni tiklash jarayonini tog'ri amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

4. Ko'rib chiqilishi kerak bo'lgan ko'plab muammolar mavjud jamoaviy sport turlari bo'yicha individual sportchilar bo'yicha ularning o'quv dasturini ishlab chiqishda ularning ko'satkichlari kelib chiqan holda tuzish.

5. Kuch mashislarni jamoaviy sport turlarida ham foydalanish ularning mushaklarining bevaqt shikastlanishini oldi olinadi.

References

1. Sulaymonovich S. S., Murtozayevich N. S. Studying and accounting sports injuries //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 7. – С. 759-763
2. Мандриков, В. Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре : Учебно-методическая-2020.-21-25 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005.
4. Линдзей Д. и др. Принципы и методы реабилитации // Спортивная медицина. - К.: Олимпийская литература, 2003. –298-314 с.
5. Нигг Б.М. Срезмерные нагрузки и механизмы спортивных травм // Спортивные травмы. Основные принципы предупреждения и лечения. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 98-108 с.
6. Колб Дж. Факторы окружающей среды // Спортивная медицина. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 265-280 с
7. Физическая культура студента : Учебник под ред. В. И. Илинисче-ва. – Москва : Гардарики, 2007.
8. Shovkiddin N. et al. Provision Of Labor Protection And Analysis Of Injuries Of Active Participants

