

SKELET MUSHAKLARINING FUNKTSIONAL FAOLIYATINING SOG'LOMLASHTIRISH JARAYONIDAGI AHAMIYATI

Musayev Zarifjon Tursunaliyevich
Qo'qon davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: maqolada skelet mushaklarining funktsional faoliyatining sog'lomlashtirish jarayonidagi ahamiyati haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, ommaviy sog'lomlashtirish, sport turlari

ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ В ПРОЦЕССЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Мусаев Зарифжон Турсуналиевич
Научный сотрудник докторантуры Кокандского государственного университета

Аннотация: в статье рассматривается значение функциональной активности скелетных мышц в процессе оздоровления.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, массовая оздоровительная деятельность, спорт

IMPORTANCE OF FUNCTIONAL ACTIVITY OF SKELETAL MUSCLES IN THE HEALTH PROCESS

Musayev Zarifjon Tursunalievich
Researcher of the doctoral program of Kokand State University

Annotation: the article discusses the importance of the functional activity of skeletal muscles in the health process.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, mass health promotion, sports

Mushaklarining funktsional faoliyatining sog'lomlashtirish jarayonidagi ahamiyati muhim. Oxirgi 20 yillikning tadqiqotlari turli xildagi harakatlarimizdan yuzaga keladigan (mushaklarimiz faoliyati natijasida) ma'lum chastotadagi impuls (quvvat)ni faqat mushaklar uchun sarflamay ichki organlarimizning ham funktsional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatayotganligi haqida yozdik.

Bu quvvatni organlarga o'tishi mushaklar, paylar, suyaklarga mushaklarni biriktiruvchi - "bog'lovchi"larda mavjud bo'lgan mikroskopik ko'rinishga nerv tolalari

orqali markaziy nerv tizimining o'tkazuvchi yo'llaridan mushaklarga yetib borib so'ng ichki organlarga uzatishi fanda Mogendovich M.R. (1988)ning "motor vistserial reflekslari" deb atala boshlandi (9)⁵.

Bu impulslar muskul ishi uchun ichki a'zolarimiz va mushaklar faoliyatiga zarur bo'lgan mushak va organlarimiz "tonusi" – tarangligini yuzaga keltirish va uni yaxshilash uchun ham xizmat qilar ekan. Demak, mushaklar va ichki a'zolarimiz tonusi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan mushaklar tizimiga muhtojligini ko'rsatadi.

Rivojlanganligi past mushaklar o'ta sust quvvat ishlab organizm faoliyatini normal kechishiga salbiy ta'sir aniqlangan. Rivojlangan mushaklar faqat chiroyli ko'rinish, asl qaddi-qomat uchungina zarur bo'lmay, ichki a'zolarimiz faoliyati uchun ham zarurligi hozirgi kunga kelib muhim ahamiyatga kasb etishining boisi ham shundaligi haqidagi fikrlarni faqat tajriba o'tkazish uchun tanlab olgan maktalarimizning o'quvchilari biladilar, xolos.

STT jismoniy madaniyati sohibi bilishi lozimki, yosh kattalashgan sari tananing umumiy vaznida mushaklarning nisbiy hissasi ortib boradi. Tana vaznining ortishi tahminan 25 yoshgacha davom etadi. Ayollarning vazni, bo'yi, erkaklarnikiga qaraganda nisbatan ozroq ortadi. 15 yoshdagi o'smirlarda tana og'irligiga nisbatan mushaklarining massasi 32,6% ni, 17-18 yoshli yoshlarda esa 44,2% tashkil etadi (7,34).

Tana massasining ortishi ularning mashqlanishi jarayonida puhta o'ylab jismoniy yuklama me'yorini tanlash talabini qo'yadi. Ayniqsa, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida tez natijaga erishish maqsadidagi shoshma-shosharlikning oqibatlarini o'quv guruhidagi o'quvchilar misolida kuzatdik. Yurak, mushaklar, ayniqsa, bo'g'inlarning bunday yuklamalarga tayyor emasligi o'zining salbiy tomonlarini ko'rsatishni uzoqqa cho'zmadi.

Qorin pressi mushaklarining funktsiyasi va ularni asosiy maqsadi eng avvalo tanamizning ichki a'zolarini o'z joyida, masalan, jigarni qorin bo'shlig'ida, oshqozon-ichaklarini chanog'imizda va buyrak, o't, taloq va boshqalarni qorin bo'shlig'ida h.k.lar ya'ni, ularni jismimizning joylashtirilgan joyida turishini ta'minlashgina bo'lmay, press mushaklari, hazm qilishi organlari, turli xildagi bezlarimiz, jigar, taloq (qora jigar), buyrak, o't va boshqa ko'krak qafasidan pastda joylashgan a'zolari tashqi zarbalardan ham saqlaydi, himoya qiladi.

Yaxshi rivojlangan qorin pressi turli xildagi sakrashlar, osilishlar bilan bajariladigan hayotiy, harbiy-amaliy mashqlarni – chuqurliklarga, suvga sakrash, to'siqlar ustidan sakrashlar, parashyut bilan sakrashlar va boshqalarda ichki a'zolarimizni kuchli siltanish va zarbalardan asraydi.

Qorin press mushaklarini quyidagi mashqlar bilan mashqlantirish mumkin: o'tirib turishlar; tepalikka chiqish; narvonda, gimnastika devoridagi, harakat tayanch apparati va boshqa a'zolarimizni ko'tarish va tushurishlar; ko'tarilishlar; turgan joyida son (tizzani)ni baland ko'tarib

⁵Евсеев Ю.И. "Физическая культура" / Евсеев Ю.И. – Изд. 5-е Ростов н/ Д: Феникс, 2008 г. Ст 84.

yurish, yugurish, sakrashlar; oyoqni qoringa tortish, burchak hosil qilib o'tirish va boshqalar maqsadli bajariladi.

Osilishlar, qorin bo'shlig'i, jigarning yirik vena tomirlariga ta'sir ko'rsatib, ularda qon oqishini, qorinni dam bo'lishidan asraydi, vaznni kamayishiga olib keladi, diafragma orqali nafas olishni yaxshilaydi va bu bilan yurakka tushadigan yuklamalarni pasaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С.. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. проф. образ.-12-изд., исп., - М.: Издат. Центр «Академия», 2014.-480 с,
2. Шилова Р.С. Трансформация самосохранительного поведения // Социологич. исследования -1999-№5 с-14
3. “Теория и методика физического воспитания” Под ред Б.А.Ашмарина. М., Просвещение»»1991.,-247 с
4. Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (1 jild, 2to'ld. nashr) Toshkent/ “NAVRUZ” nashr. 2017. 400 b.
5. Iskandarov T.I., Isxakov V.I. “Zdorovyy obraz jizni: *vostochnyy traditsii i sovremennost'*”.-Т.: Meditsina, 1989.-120 s.