

## SPORTCHILAR FAOLIYATIDA ODAM ANATOMIYASINING O'RNI

O'rinova Difuza Shukrullayevna

*Renessans ta'lim universiteti, Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada sport anatomiyasi haqida tushuncha hamda sport anatomiyasini rivojlanishida hissa qo'shgan yurtimiz va horijiy olimlar haqida ma'lumotlar berilgan*

**Kalit so'zlar.** *Anatomiya, sport, organizm, olim, sportchi, muskul, rivojlanish, tadqiqot.*

**Kirish.** Odam anatomiyasi odam organizmining shakli va tuzilishini, uning rivojlanish jarayoni, ayni vaqtda har bir a'zoning jinsiy jihatdan va yoshga qarab bo'lgan tafovutlari, shuningdek tashqi muhitning a'zolar tuzilishi hamda faoliyatiga ta'sirini o'rganadi. Anatomiya grekcha (anatome) kesaman degan ma'noni anglatadi. Odam organizmining tuzilishida yoshga xos, jinsiy va shaxsiy xususiyatlar ajratiladi. Bolalik va o'smirlik davrida organizm to'liq yetilmagan, to'qima elementlari to'la-to'kis takomillashmagan bo'ladi. Anatomiya odam organizmini bir butun holda o'rganadi, chunki organizm ko'pgina a'zoldan iborat bo'lib, ular nerv va qon tomirlar tizimi vositasida o'zaro bog'langan.[1]

Sport anatomiyasi - inson tanasining harakatga javob beradigan tuzilishlarini, ya'ni suyaklar, mushaklar, paylar va bo'g'imlarning tuzilishi va funksiyasini o'rganuvchi fan sohasi. Sportda anatomiyaning ahamiyati juda muhim bo'lib, u sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini to'g'ri baholash, jarohatlardan himoyalash va mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun asosiy bilim manbai hisoblanadi. Sport anatomiyasi bo'yicha ko'plab olimlar va tadqiqotchilar inson tanasining harakat tizimini, mushaklar faoliyatini, va sport bilan shug'ullanishning biologik asoslarini o'rganishga katta hissa qo'shgan. Bu yo'nalishda tadqiqot olib borgan olimlar ko'p bo'lsa-da, ularning hissasini quyida batafsilroq ko'rib chiqamiz:

1. Galileo Galilei-Garchi u anatom mutaxassisi bo'lmasa-da, u mushaklarning mexanikasi va tananing harakatlarini tushunish uchun mexanika qonunlarini tadqiq qilgan. Bu zamonaviy sport anatomiyasi rivojlanishiga asos bo'lgan.

2. Andreas Vesalius - Inson anatomiyasi bo'yicha klassik asar yozgan ("De humani corporis fabrica"). Uning asarlari sport anatomiyasi va mushak faoliyatini o'rganishda asosiy manbalardan biri hisoblanadi.

3. Archibald V. Hill-Britaniyalik fiziolog va Nobel mukofoti sovrindori. U mushaklarning energetikasi, maxsus energiya manbalari va sport bilan shug'ullanishning fiziologik asoslarini o'rganib chiqqan.

4. Per Henrik Ling-Shved gimnastikasining asoschisi. U tananing harakat tizimi va mushaklar anatomiyasi bilan shug'ullanib, sportni davolash maqsadida ham qo'llagan.

O'zbekiston va mintaqaviy olimlar:

O'zbekistonda sport fiziologiyasi va anatomiyasi bo'yicha tadqiqot olib borgan olimlar quyidagilardir:

O'ktam Qosimov Sport jarohatlari va mushak faoliyatini tiklash bo'yicha mutaxassis, Zokirjon Nurmatov Yosh sportchilar organizmi va anatomik xususiyatlari bo'yicha tadqiqotlar olib borgan. A.Ahmedov, O.Mirsharapov, T.Sagatov, H.Rasulov, D.Safarova, U.Nazarov, U.Musayeva, S.Sharipova, R.Yusupovalar sport fiziologiyasi va anatomiyasi bo'yicha bir nechta o'quv qo'llanma va darsliklar muallifi hisoblanadi.

Sportchi anatomiyasi-sport bilan shug'ullanuvchi inson tanasining tuzilishi, funksiyalari va jismoniy faollik ta'siridagi o'zgarishlarni o'rganadigan fan sohasi. Sportchilar tanasi oddiy odam tanasidan ko'ra, yuqori darajada rivojlangan mushaklar, suyak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari bilan ajralib turadi. Ushbu anatomiyani o'rganish sport natijalarini yaxshilash va jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Sportchi tanasining o'ziga xosligi

1. Mushak tizimi-Sportchilarda mushaklarning hajmi va kuchi odatda yuqori bo'ladi. Turli sport turlari turli mushak guruhlarini rivojlantiradi. Masalan, yuguruvchilarda oyoq mushaklari, suzuvchilarda esa yelka va qo'l mushaklari yaxshi rivojlanadi.

Mushaklar aerobik va anaerobik mashg'ulotlarga moslashadi, bu esa ularning chidamliligini oshiradi.

2. Skelet tizimi-Sportchilarning suyaklari mustahkam bo'lib, muntazam mashg'ulotlar suyak zichligini oshiradi. Suyaklarning shakli va tuzilishi tanaga yuklamalar bilan moslashadi. Masalan, og'ir atletikachilarning qo'l va orqa suyaklari kuchliroq rivojlangan.

3. Yurak-qon tomir tizimi-Sportchilarda yurak mushaklari kuchliroq bo'ladi, yurak zarblari esa sekinroq. Bu yurakning bir zarbda ko'proq qon hayday olish qobiliyatidan dalolat beradi. Jismoniy faoliyat qon aylanishni yaxshilab, barcha organlarga kislorod va oziq moddalarni tezroq yetkazadi.

4. Nafas olish tizimi-Nafas olish tizimi sportchilarda yuqori darajada faol bo'lib, o'pkaning hajmi va kislorod almashinuvi samaradorligi oshadi. Yugurish va velosiped sporti kabi turlar nafas olish tizimini kuchliroq rivojlantiradi.

5. Asab tizimi-Sportchilarning asab tizimi tezkor va muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarishga moslashadi. Reaksiya tezligi, muvozanat va koordinatsiya yaxshilanadi. Bu ayniqsa jamoaviy sport turlarida muhimdir.

6. Energiya tizimi-Sportchilarning metabolizmi faolroq bo'lib, ular oziq-ovqatdan energiyani samarali olishadi. Aerobik sport turlarida yog'lar asosiy energiya manbai bo'lsa, anaerobik sport turlarida glyukoza muhim rol o'ynaydi.

Sport turlari va anatomik xususiyatlar

1. Kuch talab qiluvchi sport turlari. Og'ir atletika, kurash va bodibilding mushak kuchini oshirishga qaratilgan. Ushbu sportchilarda skelet-mushak tizimi kuchli rivojlangan bo'ladi.

2. Chidamlilik talab qiluvchi sport turlari. Marafon yuguruvchilar va velosipedchilar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining yuqori darajada rivojlanganligi bilan ajralib turadi.

3. Tezlik va moslashuvchanlik talab qiluvchi sport turlari. Futbolchilar, basketbolchilar va gimnastikachilar yaxshi muvozanat, tezlik va koordinatsiya bilan ajralib turadi.

Sportchilarning jarohatlari va ularning oldini olish

Sportchilar jarohatlar olish xavfiga ko'proq duch keladi. Mushaklarning zo'riqishi, suyaklarning sinishi va bog'lamlarning cho'zilishi eng keng tarqalgan muammolardan hisoblanadi. Shuning uchun Muntazam ravishda to'g'ri mashq qilish. Yaxshi isinib olish (razminka) va mashg'ulotdan so'ng cho'zilish mashqlarini bajarish. To'g'ri ovqatlanish va yetarlicha dam olish kerak.

### **Xulosa**

Sportchi anatomiyasi sportdagi yutuqlarni oshirish va sog'lom turmush tarzini ta'minlash uchun muhim soha hisoblanadi. Tananing imkoniyatlarini tushunish va ularga mos ravishda ishlash sportchilarga yuqori natijalarga erishishda yordam beradi. Shu bilan birga, sog'liqni saqlash hamda jarohatlardan himoyalaniish uchun har bir sportchi o'z tanasining xususiyatlarini yaxshi bilishi kerak. Sportda anatomiyani bilish murabbiylar, sportchilar va fizioterapevtlar uchun muhim bo'lib, u nafaqat samarali mashg'ulotlar tashkil qilish, balki sog'liqni saqlash va jarohatlardan saqlanish uchun ham zarurdir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. A.Ahmedov, O.Mirsharapov, T.Sagatov, H. Rasulov. Anatomiya I: darslik / - Toshkent: «IJOD-PRINT», 2018.-332 b.

2. Safarova D.D. Odam anatomiyasi (I jild). Darslik. T.: "Oz'DJTI nashriyot matbaa": 2005 y. - 315 b.

3. Safarova D.D. Odam anatomiyasi (II jild), Darslik. T.: "O'zDJTI nashriyot matbaa": 2006 y. - 302 b.

4. Safarova D.D. Anatomiya I tom T.: Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti, 2018.-252 b.

5. Safarova D.D. Anatomiya II tom T.: Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti, 2018.-232 b.

6. S.U. Nazarov. Anatomiya, fiziologiya asoslari: O'quv qo'llanma / -Toshkent: "Umid Design", 2021.-212 b.

7. U.Musayeva, S.Sharipova, R.Yusupova. "Anatomiya" [Oquv qo'llanma]. /O'zDJTSU-Chirchiq. 2023, 311 b.