
ACHIEVING A SCHEMATIC DISTRIBUTION OF THE RESPIRATORY AND EXPIRATORY ACTS OF ATHLETES IN SPORTS

P.F.N., Dots. Madaminov Bahodir Sharifjanovich

NamSU Interfaculty Physical Culture

Chair manager

Atabayev Bakhtiyor Khamidillayevich

NamSU Physical training and sports

2nd year master's degree in theory

Annotation: The main purpose of sports training is to promote the healthy growth of the younger generation through the training of highly qualified athletes, sports professionals, champions and to increase the need for athletes to work freely.

Keywords: Physiological, sprinter, stayer, diffusion, ventilation, reflector, alveoli, carbon dioxide, regulation, alkalosis.

SPORT MASHG'ULOTLARIDA SPORTCHILARNING NAFAS OLISH VA NAFAS CHIQRISH AKTLARINI SXEMATIK TAQSIMLANISHIGA ERISHISH

P.f.n.,Dots. Madaminov Baxodir Sharifjanovich

NamDU Fakultetlararo jismoniy madaniyat

kafedra mudiri

Atabayev Baxtiyor Xamidillayevich

NamDU Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar

nazariyasi yo'nalishi 2-kurs magistranti

Annotatsiya: Sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilar, sport mutahassislari, chempionlar tayyorlash asosida yosh avlodni sog'lom o'sishiga ko'maklashish hamda sportchilar erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini o'stirish uchun imkon yaratadi.

Kalit so'zlar: fiziologik, sprinter, stayer, diffuziya, ventilyatsiya, reflector, alveola, uglekislota, regulyatsiya, alkaloz.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratildi, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik hamda vatanparvarlik, ona-Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi.

Yurtimizda o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida tobora ommalashib borayotgan, ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan navqiron o'g'il-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabiga, katta hayot yo'liga parvoz maydonchasiga aylanib ulgurgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", Universiada sport musobaqalarini o'zida mujassamlagan uch bosqichdan iborat yaxlit tizim yaratildi. Mazkur tizim orqali bugungi kunda nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilar yetishib chiqmoqda. Eng muhimi, ushbu musobaqalar yoshlarimizni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi.

Sport mashg'ulotlari sportchilarni tayyorgarligining shunday qismiki, u mashqlar usuli asosida quriladi. "Mashg'ulot" termini boshqa ko'p terminlar singari bir ma'noli so'z emas. Uni eng ko'p ma'noda, mashqlarning aniq mazmuni mutlaqo xilma-xil bo'lishi mumkinligiga qaramay, har qanday mashq qilish, odatlantirish jarayoni ma'nosida tushiniladi.

Sport mashg'ulotlari pedagogik jarayon bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Mashg'ulotning ijobiy natijasi sportchi organizmini funksional imkoniyatlarining yuqori bosqichida, umumiy va spetsifik ish qobiliyati, harakatli bilim va uquv orqali amalga oshadi. Sportchi holatining ushbu xususiyatlari uning tayyorgarligini aniqlab beradi. Demak, sportchining holati mashg'ulot jarayonidagi asosiy obyekt bo'lib hisoblanadi.

Har bir mashg'ulotda, har bir siklda, har bir bosqichda maqsad va vazifalarning to'g'ri yo'lga qo'yilishi yetarlicha qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun, murabbiyga ishonchli yo'nalish zarur, ya'ni musobaqa potensialining tuzilishi va kattaligi nafaqat bellashuvlar sharoitida, balki sportchining xoxlagan davrida va sharoitida qanday bo'lishi to'g'risida maksimal darajadagi bilimga ega bo'lishi lozim. Bunday asoslangan talablar ikkita muhim yo'nalishga ega: malakali murabbiylarning nazariy iqtidori va sport bo'yicha axborot yoki ma'lumotlar bilan ta'minlovchi yo'nalishlardan birini o'zida aks etuvchi maxsus ilmiy tadqiqotlar natijalari. Sport ko'rsatkichlari dinamikasi haqidagi ma'lumot muhim va qimmatli sanaladi, ya'ni ko'rsatkichlar dinamikasi tufayli sportchi tayyorgarligini rejalashtirish sifati oshadi.

Sport mashg'ulotida, sportchi organizmdagi fiziologik jarayonlarni va yuklamalar orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalashga erishish uchun, birinchidan, sportchi organizmidagi ko'nikish, o'rganish jarayonlarining qonuniyatlariga tayanish, ikkinchidan, sportning bir turi bo'yicha mashg'ulotning eng yaxshi uslubini qo'llash zarurdir. Hatto, mashg'ulotning tezkor va ayniqsa, kelajak rejalarini yaxshilab tuzib chiqilishida ham sportchining holatini bajarayotgan ishining ta'siriga ko'ra o'zgarishini aniq aytib bo'lmaydi. Sportchi rejalashtirilgan yuklamani kutilmaganda ancha oson va tez bajarib o'tadi yoki aksincha, texnikani juda sekin o'zlashtirishi mumkin. Bunday holatlarda mashg'ulotdan maksimal foyda olish uchun ishlatiladigan rejalarini o'z vaqtida amalga oshirish zarur. Shuning uchun murabbiy o'z sportchisining holati va faoliyati xususiyatlari to'g'risida doimiy ravishda ma'lumotga ega bo'lishi lozim.

Ma'lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yadi, ushbu talablar jismoniy sifatlarini o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va uni namoyon etilishini talab qiladi. Masalan sprinter (yaqin masofaga yuguruvchi) dan avvalo tezkor-kuchlilik sifatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uning sprinterlik qudrati deb ataladi), shuningdek, jumladan mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (ozod kislorod yo'qligida) foydalanishga asoslangan tezlik, chidamlilik talab qilinadi. Stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) uchun esa, aksincha birinchi navbatda nafas olishdagi kislorod almashinishi jarayoni yuksak darajada bo'lishiga asoslangan chidamlilik zarurdir.

Sport mashg'ulotlari davrida sportchining nafas olish va nafas chiqarish aktlarini sxematik taqsimlanishiga erishish uchun turli sharoitlarda nafas o'zgarishining umumiy xarakterini tushuntirib, sportsining ongiga singdra olsak- gina maqsadga erishgan bo'lamiz.

Nafas aktini sxematik ravishda uch qismga bo'lish mumkin:

- 1) Ventilyatsiya, ya'ni olinuvchi va chiqaruvchi havoni muvozanatda saqlash;
- 2) Havoni nafas sistemasiga taqsimlash;
- 3) Diffuziya, ya'ni alveolalar va ulardan o'tuvchi qon o'rtasida gaz almashinishi. Bunda qon kislorodga to'yinadi va alveolalarga uglekislota beradi. Ventilyatsiya yirik bronxlarda sodir bo'ladi, taqsimlanishi mayda bronxial tarmoqlarda (bronxiolalarda) amalga oshadi. Nafas harakati, nerv sistemasi tomonidan regulyatsiya qilinib turadi. Asosiy nafas markazi uzunchoq miyyada joylashgan. Nafas markazining faoliyatini ikki turli nafas qo'zg'atuvchilar amalga oshiradi, bularning biri uglekislota bo'lib, u to'qimalarning nafas olish protsessi jarayonida uzluksiz qonga o'tib turadi va nafas markazini qitiqlaydi. Qo'zg'atuvchilarning yana birisi-nerv reflector bo'ladi. Nafas harakatining o'zi o'pkadagi nerv uchlarini qitiqlagich bo'lib hisoblanadi. Qitiqlanish adashgan va til-yutqi nervilari orqali nafas markaziga o'tadi. O'pkaning har qanday

kengayishi nafas chiqarishni, pasayishi esa, nafas olishni reflektor ravishda vujudga keltiradi. Nafas yo'llaridagi sezuvchi nervlarning qitiqlanishi o'ziga xos nafas harakatlarini (yo'tal, aksirish) vujudga keltirishga qobiliyatlidir.

Odam normal va tinch nafas olganida har bir nafas olish va nafas chiqarishida taxminan 500 ml havoni oladi va shunchani chiqaradi. Odatdagi nafas olishdan keyin uni davomlashtirish mumkin va yana 1600 ml ga yaqin havoni qo'shimcha olish mumkin. Odatdagi nafas chiqarishdan so'ng har doim o'pkada birmuncha zapas havo qoladi va buni nafas chiqarishni davomlashtirib chiqarib yuborishi mumkin. Bu zapas havo bo'lib, buning miqdori 1600 ml ni tashkil qiladi. Nafas havosi, qo'shimcha havo va zapas havolarni qo'shganda kelib chiqqan yig'indi o'pkaning hayotiy hajmi bo'ladi, ya'ni bu hajm 3700 ml ga yaqin bo'lib, turli kishilarda anchagina o'zgarib turadi. Sog'lom odam o'pkasining minutli hajmi 6-8 litr havoga to'g'ri keladi. Zo'r berib ishlaganda va to'qima almashinishining intensivligi oshganda, o'pkaning minutlik hajmi 50-60 litrgacha etishi mumkin.

Sport mashg'ulotlarida sportchining yuklamalarni bajarishi orqali yuzaga keladigan harsillash. Harsillash har qanday sabab bilan bo'lmasin, kislorod yetishmasligida, nafas harakatini tezligi va chuqurligi o'zgaradi va bu holat harsillash deb ataladi. Harsillashda odatda ishtirok etadigan ko'krak muskullaridan tashqari qo'shimcha to'sh-o'mrov so'rg'ichsimon o'siq muskuli, katta ko'krak muskullari, narvonsimon muskullar, kurak suyagini ko'taradigan muskullar, trapetsiyasimon muskul va boshqalar ham qatnashadi.

Demak nafasni har qanday harakati qonning kislorod bilan ta'minlanishini va to'qimalar nafasini yaxshilaydigan mexanizmlarning faoliyati avtomatik ravishda kuchlanadi. Harsillash natijasida ortiqcha uglekislota chiqib ketadi va qonning normal kislota-ishqorli muvozanati asl holiga keladi. Lekin o'pkada haddan tashqari havo almashish bo'lib, uglekislota nihoyatda kuchli ravishda tashqariga chiqarilsa, qonda uglekislota juda kamayib ketishi va qon ishqorligi oshib ketish xodisasi yuz berishi mumkin (alkaloz).

Yuqoridagi ma'lumotlarga tayanib sport mashg'ulotlarida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi) ni quyidagi uch davrga bo'lib organish maqsadga muvofiq: 1) nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to'xtab nafas olish. Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o'sadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi. Sport mashg'ulotida tez-tez, nafasni cho'zib chiqarish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida 2017-yil 3-iyundagi PQ 3031-son
2. T.S.Usmonxo'jayev, M.B.Aliyev, X.X.Sagdiyev, va boshqalar Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti-T.: "Ilm Ziyo", 2006 yil 12-bet
3. F.T. Mirzaxmedov, J.S. Sobirov Trenirlik metodikasi-Toshkent.: "Faylasuflar" nashiryoti, 2014 yil 5-bet.
4. Y. Masharipov Umumiy va sport psixologiyasi. Toshkent "Ilm Ziyo" nashiryot-2016.276-bet.
5. P.C. Саломов Спорт масхфулотининг назарий асослари. ЎзДЖТИ наширёт матбаа бўлими, 2005 йил 7-бет.
6. Я.Л. Рапопорт. Патология курси Т., Ўздавмеднашр,1961 йил. 361-бет.