

SPORTCHI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA ULARNING SALOMATLIGINI YAXSHILASH MUAMMOLARI.

Kurbanov A.Sh., Qarshi davlat universiteti.

Xasnutdinov N. Sh., Privoljsk davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Rossiya

Kalit soʻzlar. Antropometriya, fiziometrik, koeffitsent, adaptiv, rezerv.

Oʻzbekistonda sportni tobora rivojlanib unga boʻlgan eʼtiborni oshib borishi, talabalarni sportga jalb etilishining koʻpayishi ularning sort mashgʻulotlari bilan shugʻullaninishini ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar asosida tashkil etilishini taqazo etadi. Sport trenirovkalarini yigit va qizlar organizmining individual xususiyatlarini eʼtiborga olgan holda amalga oshirilishi nafaqat uni natijadorligi, balki yoshlarning salomatligini muhofazalanishini kafolatlaydi. Oʻzbekiston janubinig oʻziga xos iqlim sharoiti bir tomondan va talabalarning oʻziga xos hayot tarzi ikkinchi tomondan sport mashgʻulotlarini olib borishda qoʻllaniladigan umumiy qabul qilingan uslubiy yondashuvlarni modifikatsiya qilishni talab qiladi. Ushbu masalani hal qilish yoʻlida olib boriladigan dastlabgi qadamlar sportshi yoshlar organizmining funksional imkoniyatlarini baholash ishlarini yoʻlga qoyish va bunda olingan natijalarni sport trenirovkalari jarayonlarida eʼtiborga olish dolzarb masala hisoblanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda Qarshi davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari ishtirokida sportchi talabalarda qon aylanish va nafas olish tizimlari koʻrsatkichlari asosida organizmning funksional imkoniyatlarini baholash ishlari olib borildi. Bunda hozirgi vaqtda sport tibbiyotida keng qollanib kelayotgan usullardan antropometriya usullari (boʻy uzunligi, tana massasi), fiziometriya usullari (PWC₁₇₀, Pine indeksi, Erisman indeksi, Kvasning chidamlilik koeffitsentini aniqlash usullari Genchi sinamasi, Shtange sinamasi, Ruffe sinamasi) hamda maʼlumotlarni statistik qayta ishlash usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot ishida Qashqadaryo viloyati sportchi talabalarida (Qarshi davlat universiteti talabalari misolida) qon aylanish va nafas olish tizimlari koʻrsatkichlarini fiziometrik tekshirishlar asosida organizmning funksional imkoniyatlari ilk bor baholandi. Olingan natijalar asosida tekshiriluvchilar organizmining adaptiv rezervlari tavsiflab berildi.

Olingan natijalar tekshiruvlarda ishtirok etgan sportchi talabalarning 58 foizida jismoniy tayorgarlik darajasi yaxshi, 22 foizida oʻrtacha va qolgan qismida talab darajasida emasligini koʻrsatdi. Kuzatilgan holat talabalar bilan oʻtkaziladigan sport mashgʻulotlarini tashkil etishda metodik metodik kamchiliklarga yoʻl qoʻyilganligidan boʻlishi mumkin deb hisoblaymiz, chunki tayorgarlikning turli bosqichlarida sport bilan shugʻullanuvchilarning jismoniy tayorgarligi, ular organizmining funksional imkoniyatlarini baholash ishlari olib borilmaydi. Bundan tashqari Oʻzbekiston janubinig oʻziga xos iqlim sharoiti va talabalarning oʻziga xos hayot tarzi sport mashgʻulotlarini olib borishda qoʻllaniladigan umumiy qabul qilingan uslubiy yondashuvlarni moslashtirish ilmiy asoslangan yoʻlga qoʻyilmagan.

Olingan natijalarimiz oliy taʼlim muassasalari sharoitida sport bilan shugʻullanuvchi talabalarda jismoniy tayorgarlik darajasini yaxshilash, salomatligini muhofaza qilish masalalarida samarali yechim topishda amaliy yordam boʻladi deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Агаджанян Н.А. Экологическая физиология: проблема адаптации и стратегия выживания / X Междунар. симпоз. «Эколого-физиологические проблемы адаптации». – М., 2001. – С. 5-12.
2. Дубоносова С.В. Причины прекращения занятий спортом: ретроспективный анализ физической активности студентов-медиков. Спортивная медицина: наука и практика. 2023;13(1): 21–27. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2023.1.3>
3. Сейдалиева Л.Д., Хайруллаева Н.Д. Бадий гимнастика билан шуғулланувчи спортчилар организмида машғулот жараёнида кардиореспиратор тизимидаги ўзгаришлар. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. 2022. Vol. 2, Issue 3.
4. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -[Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan](#). Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
5. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola
PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN
NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.