

TANANING GIPOKSIYAGA OLDINDAN MOSLASHISHI ASOSIDA O'RTA TOG' SHAROITIDA MALAKALI YENGIL ATLETKACHI SPORTCHILARNING O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Alisher Akbaralievich Akbaraliev

Nurafshon shahar sport maktabi uslubchisi

ANNOTASIYA

Maqolada sportchilar tanasining gipoksiyaga oldindan moslashishi asosida o'rta tog' sharoitida o'quv jarayonining samaradorligini oshirish muammosi muhokama qilinadi. Pedagogik eksperiment davomida o'rta tog' sharoitida malakali o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni o'quv-mashg'ulot yig'iniga qayta tayyorlash bosqichida tanani gipoksiyaga oldindan moslashtirish usuli sinovdan o'tkazildi. Tadqiqot natijalari gipoksik mashg'ulotlarning tavsiya etilgan vositalarining samaradorligini tasdiqlaydi, yuqori balandlikdagi gipoksiya tufayli birinchi 5-7 kun ichida rivojlanayotgan tezkor moslashuv ta'sirini tezlashtirish orqali o'rta tog' sharoitida jismoniy faoliyatga moslashuvchan reaksiyalarning shakllanishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: O'quv jarayoni, yengil atletika, gipoksiya, o'rta tog'lar, gipoksiya.

ABSTRACT

The article discusses the problem of increasing the effectiveness of the training process in the conditions of the Middle Mountain, based on the preliminary adaptation of the body of athletes to hypoxia. During the pedagogical experiment, a method of pre-adaptation of the body to hypoxia was tested at the stage of retraining qualified medium-distance runner athletes in the conditions of the middle mountain to the training camp. The results of the study confirm the effectiveness of the recommended means of hypoxic training, indicate the formation of adaptive reactions to physical activity in the conditions of the Middle Mountain by accelerating the effect of rapid adaptation, which develops in the first 5-7 days due to high-altitude hypoxia.

Keywords: *Training process, athletics, hypoxia, middle mountains, hypoxia.*

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki, gipoksik mashg'ulotlar tananing mashg'ulot yuklariga moslashish dasturini faol amalga

oshirishni anglatadi. Shu bilan birga, inson tanasi uchun kislorod etishmasligi hayotni saqlab qolish mezoniga ko'ra yuqori biologik ahamiyatga ega bo'lgan stress omilidir. Biroq, uni faqat ekstremal tartib omillari bilan bog'lash hali ham mumkin emas, chunki bu jismoniy faoliyat ta'siri ostida inson tanasida fiziologik jarayonlarning natijasidir. Inson tanasining gipoksik ta'sirga bo'lgan reaksiyasining bunday ikki tomonlama tabiati hayotiy ko'rsatkichlarning sezilarli o'zgarishi xavfisiz etarlicha intensiv moslashish rejimlaridan foydalanish imkoniyatini anglatadi. Fiziologik gipoksiyaning barcha shakllari genetik jihatdan dasturlashtirilgan, biologik maqsadga muvofiqdir. Fiziologik gipoksiya, sabab ta'siridan keyin yo'qoladi, faol hayotning omon qolishi va uzayishiga yordam beradi, ya'ni himoya funksiyasiga ega bo'ladi.

Tananing tog'li hududlarda gipoksiyaga moslashishining tabiiy jarayoni passiv bo'lib, bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, 10-15 kunlik vaqt oralig'iga to'g'ri keladi. Biroq, mashg'ulot yoki sog'lomlashtirish xarakteridagi yaqinlashib kelayotgan yuklamalar sharoitida bunday oldindan qolish shartlari har doim ham tashkiliy, iqtisodiy, psixologik va boshqa bir qator nuqtai nazardan maqsadga muvofiq emas. Shu sababli, yangi tabiiy iqlim sharoitlariga, shu jumladan o'rta tog'lar va baland tog'lar sharoitlariga moslashish jarayonlarini optimallashtirish malakali sportchilarni sport bilan tayyorlash jarayonini tibbiy qo'llab-quvvatlashning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining turli yo'nalishlari kirmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Tananing gipoksiya sharoitlariga oldindan moslashishi uchun sharoit yaratish asosida o'rta tog' sharoitida malakali yengil atletkachi sportchilarning o'quv jarayoni samaradorligini oshirish nazarda tutilgan.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi: adabiy muhim shartlarni o'rganish va tahlil qilish ma'lumotlar, pedagogik gemoglo kuzatish, pedagogik eksperiment, qon va gemotologagik tarkibini aniqlash uchun to'g'ri ishlashning biokimyoviy usullari, maxsus va funktsional tayyorgarlikni sinash usullari, matematik statistika va ma'lumotlarni qayta ishlash usullaridan foydanildi. Tadqiqot Nurafshon shahridagi sport maktabida Akbaraliev Alisher Akbaralievich tomonidan olib borildi. 2021-2022 yillar davomida 4 ta o'zaro bog'liq bosqichda o'tkazildi. Pedagogik eksperimentda I-sport toifali yosh sportchilari va 14 kishilik SUN sportchilar ishtirok etdi. Pedagogik tadqiqotni o'tkazish uchun nazorat guruhi (NG) -7 kishi va eksperimental guruh (TG) – 7 kishi tashkil etildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamalari. Eksperimental metodologiya o'rta tog' sharoitida o'quv-mashg'ulot yig'inini to'g'ridan-to'g'ri o'tkazishdan oldin amalga oshiriladigan 2 haftalik o'quv dasturiga asoslangan bo'lib, bu sportchilarga tananing gipoksiya

sharoitlariga moslashish vaqtini qisqartirish bilan mashg'ulotlarni boshlashga imkon beradi. O'rta tog' sharoitida malakali yengil atletikachilarning o'quv jarayoni samaradorligini oshirish metodologiyamizning asosini tekis erlarda gipoksiyaga oldindan moslashish asosida quyidagi vositalar tashkil etdi:

- Frolov nafas olish trenajoridagi mashqlar. Gipoksik mashg'ulotning ishlab chiqilgan va qo'llaniladigan usuli yuqoridagi qurilma yordamida amalga oshiriladi. 1-bosqichda bitta mashg'ulot 4 takrorlanishdan iborat (keyinchalik ularning ko'payishi mumkin, 1-jadvalga qarang), 2 daqiqalik pauzalar bilan va quyidagicha amalga oshiriladi. Mavzu burunni qisqich bilan qisib, daqiqada 12 ta nafas olish siklida (nafas olish va nafas chiqarish) 3 daqiqa davomida nafas oladi, so'ngra qurilmani og'zidan chiqarib, burunni ochadi va 2 daqiqa davomida erkin nafas oladi, bu esa pauza davriga kiradi.

- Bassyenda gipoksik mashq qilish. Bassyenda tiklash mashqlarini o'tkazishda gipoksik mashg'ulot vositasi ishlatilgan-nafasni ushlab turish uchun suv ostida suzish. Jismoniy mashqlar har qanday shaklda, sportchilarning moslashishiga qarab amalga oshiriladi. Pedagogik eksperimentning boshida va uning yakunida sportchilarning funktsional va maxsus tayyorgarligi darajasi sinovdan o'tkazildi (1,2 jadval).

Pedagogik eksperimentdan so'ng TG va NG sportchilarining funktsional tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishini qiyosiy tahlil qilish

1-jadval

Ko'rsatkichlar	Guruhlar	Umumiy ko'rsatkichlar (%)
1. Gemogloblin g,l	TG	9,0
	NG	9,25
2. Qon gematomalarini Astran-da metodi orqali aniqlash l, m	TG	4,25
	NG	10,0
3. Shtange namunasi	TG	2,98
	NG	14,1
4. Genche namunasi	TG	5,11
	NG	17,46

Pedagogik eksperimentdan so‘ng TG va NG sportchilarining maxsus tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘shishini qiyosiy tahlil qilish

2-jadval

Maxsus test sinovlari	Guruhlar	Umumiy ko‘rsatkichlar (%)
1. Yugurish 100 m, s	TG	1,63
	NG	1,64
2. Yugurish 400 m, s	TG	2,05
	NG	3,66
3. Yugurish 1000 m, s	TG	2,52
	NG	4,74
4. Joyidan turib uzunlikka sakrasjh	TG	1,28
	NG	0,80
5. Bo‘yinga shtangani qo‘yib o‘tirib turish	TG	0,94
	NG	1,28

1, 2 Jadvalda biz ishlab chiqqan metodologiyaning samaradorligini tasdiqlovchi o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning o‘shishini qiyosiy tahlil qiladi. $4,5 \pm 0,26$ l/min tezlikda ko‘pikli boshlang‘ich tayyorlov ko‘rsatkichlari bilan Astrand usuli bo‘yicha qon gematomasini aniqlash tizimi bo‘yicha testda 4,25% sport o‘shishi aniqlandi. NG-da, mos ravishda, dastlabki tog‘ ko‘rsatkichlari $4,5 \pm 0,36$ l/min bo‘lgan odamlarning natijasi 10,0% ga oshdi ($p < 0,05$), bu NG o‘rta tog‘larda ko‘proq o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazganligi bilan izohlanadi, chunki moslashish davri o‘tmadi. Qon tadqiqotlarining biokimyoviy tarkibi (gemoglobin) natijalarining o‘shishi ikkala guruhda ham ishonchli tajriba ishtirokchilari tog‘larda bir xil kunlarni o‘tkazganliklari sababli, TG havoda bu jarayon 9,0 % ($p < 0,05$), NG 9,25 % ($p < 0,05$) ni tashkil etdi.

Sporchilarning 1000 m ga yugurish paytida metr chastotasi fonda sodir bo‘ladi sportchining kislota-nordon iste‘molini iste‘mol qilish va nafas olish tizimining faoliyati sharoitida kuchlanishning oshishi bilan organizimiz tomonidan vosita ish darajasining oshishi o‘zgarishi kuzatildi (1-jadval). Yugurishda TG da 1000 m ga $3,17 \pm 0,23$ min davrning boshlang‘ich ko‘rsatkichlari aniqlandi, 2,52% o‘shish aniqlandi ($P < 0,05$). NGda, mos ravishda, dastlabki $3,16 \pm 0,16$ daqiqada, bu natija 4,74% ga oshdi ($p < 0,05$).



Portlovchi va mutlaq kuch sinovlarida sezilarli o'sish kuzatilmadi, joydan uzunlikka sakrashda natijalar mos ravishda TG va NGda 1,28% va 0,80% ga oshdi. Shtanga bilan ishlaganimizda esa maksimal darajada ishonchli ko'rsatkichlar aniqlanmagan.

Xulosa. Biz ishlab chiqqan past balandliklarda va tekislikda maxsus vositalardan foydalangan holda amalga oshiriladigan dastlabki gipoksik mashg'ulotlar usuli tanani o'rta tog' sharoitida turishga oldindan tayyorlashning samarali vositasi bo'lib, moslashish vaqtini qisqartirish imkoniyatini beradi va shu bilan maxsus yo'naltirilgan o'quv yuklamasining hajmini oshirish va malakali sportchilarning funktsional va maxsus tayyorgarligining maqbul ko'rsatkichlariga erishish imkoniyatini yaratadi.

REFERENCES

- 1) Uzbekistan Republican sining 2015 yil 4 sentemberdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahrir) Qonuni. -B.29.
- 2) Uzbekistan Republican Presidential 2021-yil November "Sport-talim hayoti 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi turisida"gi PQ-5280-son karori.
- 3) Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - M.: FiS, 2000. - 331 b.
- 4) Kerimov F.A. Sport ilmiy tadqiqoti.-Toshk ilmiyent. Zar kalom, 2004. - 334 b.
- 5) Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Сов.спорт, 2004. – 464 с. 6) Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. – М.: Сов.спорт, 2008.-132 с.