

**SPORTCHI TALABALARDA ORGANIZMNING FUNKSIONAL
REZERVHLARI HOLATI****Mirzayev D.A.***“ALFRAGANUS UNIVERSITY”, Toshkent sh., O‘zbekiston Respublikasi**e-mail: doc.mirzaev92@mail.ru, tel: +998881311703*

Annotatsiya. *Maqolada sportchi talabalar organizmning funksional zahiralari miqdor jihatdan organ va sistemalarning funksiyasi nisbiy tinch holatdagiga nisbatan maksimal aktivlik holatida qanday darajada o‘zgarishini aniqlash natijalari bayon qilingan.*

Kalit so‘zlar: *sport, zahirasi, jismoniy yuklama.*

Аннотация. *В статье изложены результаты количественного определения функциональных резервов организма в той степени, в какой изменяется функция органов и систем в состоянии максимальной активности по сравнению с состоянием относительного покоя у студентов спортсменов.*

Ключевые слова: *sport, резервы, физическая нагрузка.*

Abstract. *The article presents the results of quantitative determination of the functional reserves of the body in the extent to which the function of organs and systems changes in the state of maximum activity in comparison with the state of relative rest in student athletes.*

Keywords: *sports, reserves, physical activity.*

Kirish. Sportchining funksional zahiralari - bu organizmdagi fiziologik jarayonlarning faollashishi va intensivligining o‘zgarishi bilan ta‘minlanadigan yuqori yuklamalarni bajarish uchun uning yashirin imkoniyatlaridir [3]. Ular organlar (masalan: yurak, o‘pka) ning dam olish holatiga nisbatan ko‘p marta ko‘payishida namoyon bo‘ladi va tananing mashg‘ulotlarga moslashishiga bog‘liq. Ushbu zahiralari yuksak sport natijalariga erishish va tiklanish uchun asos hisoblanadi.

Bugungi kunda zamonaviy sport turli iqlim-geografik sharoitlarda inson imkoniyatlari chegarasida tez-tez amalga oshiriladigan jismoniy va psixo-emotsional yuklamalarning yuqori darajasi bilan tavsiflanadi [2,3]. Sport fiziologiyasining eng muhim asosi organizmning fiziologik (funksional) zaxiralari to‘g‘risidagi ta‘limot bo‘lib, uni bilish sport mutaxassislariga sportchi organizmining holatini to‘g‘ri baholash va sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va uzoq umr ko‘rishini ta‘minlash vazifalarini hal etish imkonini beradi.

Organizmning funksional rezervlari yuqori quvvatdagi jismoniy ishlarni bajarish paytida u ekstremal sharoitlarga duch kelganda ancha to‘liq namoyon bo‘ladi. Masalan: sport

mashqi bilan shug'ullanishda, musobaqada yuqori haroratli sharoitda ishlashda, gippoksiya ta'sirida va xokazo hollarda [1].

Sportchining funksional rezervlariga bioximik, fiziologik, sport texnikasi va ruxiy zahiralari kiradi. Fiziologik zahiralari boshqa zahiralarning asosi bo'lib, fiziologik funktsiya sistemalari ishi rivojlanganda boshqa zahiralari ham rivojlanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Sportchining funksional zahiralari organlar (masalan: yurak, o'pka) ning dam olish holatiga nisbatan ko'p marta ko'payishida namoyon bo'ladi va tananing mashg'ulotlarga moslashishiga bog'liq. Ushbu zahiralari yuksak sport natijalariga erishish va tiklanish uchun asos hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Funksional rezervlarni miqdor jihatdan ifodalash uchun ayrim organ va sistemalarning funksiyasi nisbiy tinch holatdagiga nisbatan maksimal aktivlik holatida qanday darajada o'zgarishini aniqlash.

Tadqiqot materiallari va uslublari

Har-xil jismoniy chiniqqan sportchi talabalarning o'lchamli ish bajarishda organizmning funksional rezervlarini tekshirish maqsadida universitetning jismoniy tarbiya va sport fakulteti 4 bosqich 47 ta talabalarida funksional sinamalar o'tkazildi. Sinama sifatida yurak - qon tomir faoliyati olindi.

Tizimli gemodinamika holatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: yurak qisqarishlar soni (YuQS), sistolik arterial bosim (SAB) va diastolik arterial bosim (DAB).

Sinovdan o'tuvchilarning ish qobiliyati Rufye - Dikson indeksi yordamida aniqlandi.

Rufye – Dikson indeksi = $((P2 - 70) + (P3 - P1)) / 10$,

Bu yerda: P1 – yuklamagacha bo'lgan YuQS, 1/daq;

P2 – yuklamadan keyingi YuQS, 1/daq;

P3 – yuklamadan 1 daqiqa tiklanishdan keyingi YuQS, 1/daq.

Sinamani o'tkazish uchun sinovdan o'tuvchilarga 45 soniyada 30 marta o'tirib-turish mashqini bajarish vazifasi yuklatildi.

Olingan natijalar va xulosalar

Jismoniy yuklamaga javoban nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining reaksiyasi insonning zahira imkoniyatlarini, organizmning turli tabiiy-iqlim sharoitlarida jismoniy ishlashga moslashish darajasini yetarlicha aniqlash imkonini beradi. Sportchilarda YuQS va arterial bosim siljishining yo'naltirilganligi asosida dozalangan jismoniy yuklamaga javob reaksiyasi turi belgilandi.

O'tkazilgan tekshiruvlar shuni ko'rsatadiki, tekshiruvdagi talabalardan 33(64%) tasida normotink reaksiya, 14(36%) tasida gipertonik reaksiya tiplari aniqlandi.

Rufye - Dikson indeksini aniqlash sinamasi ko'rsatkichlari quyidagicha taxlil qilindi:

0.1 – 5: ish qobiliyati yuqori

5.1 – 10: ish qobiliyati o‘rtacha

10.1 – 15: ish qobiliyati qoniqarli

15.2 – 20: ish qobiliyati yomon

Tekshiruvdagi talabalardan 9(19,1%) tasida ish qobiliyati yuqori, 27 (57.5%) tasida ish qobiliyati o‘rtacha va 11 (23.4%) tasida ish qobiliyati qoniqarli natijalar olindi.

Fiziologik rezervlar hajmi sport faoliyatida qisqa muddatli oxirgi imkoniyat bilan bajariladigan ishlarda juda sezilarli bo‘lib, turli funksional sistemalardan fiziologik o‘zgarishlar bilan belgilanadi. Sport qashqlari bilan muntazam shug‘ullanish funksional rezervlarning tortishiga olib keladi. Biroq jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda uni to‘g‘ri tashkil etishgina organizmning fiziologik rezervlarini oshiradi, organizmni tashqi muhit ta’sirlariga chidamliligini oshiradi, turli omillar ta’siriga yaxshi moslashishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sport fiziologiyasi. Darslik. Serebryakov V.V. Xushvakov N.Yu. Chirchik. O‘zDJTSU, 2023 - 300 b.
2. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. O‘quv qo‘llanma. D.D. Safarova, N.D. Xayrullayeva. Chirchiq: O‘zDJTSU, 2023. 208 bet.
3. Методы контроля функциональных резервов организма у спортсменов в избранных видах спорта. Научно-практический семинар 2021. Минск. 30 стр.