



**SOG'LOM TURMUSH TARZIGA AMAL QILISHDA TASHQI MUHIT OMILLARINING
SPORTCHI
ORGANIZMIGA TA'SIRI**

P.f.n.,dots. Madaminov Baxodir Sharifjanovich
NamDU Fakultetlararo jismoniy
madaniyat kafedra dotsenti
Atabayev Baxtiyor
NamDU Jismoniy madaniyat fakulteti
"Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi" yo'nalishi 2-kurs magistranti.
Abduboyeva Adiba
NamDU Jismoniy madaniyat fakulteti
4-kurs talabasi.

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashqi muhitning turli xil sharoitlarida olib borilishi mumkinligi, bunday sharoitlarda sportchi organizmiga bir qator ekstremal omillar ta'sir etishi, ularning funktsional holatlari o'zgarganda jismoniy chiniqqan sportchilar tez moslashishi yoritilgan.*

***Kalit so'zlar:** Jamiyat, Yangi O'zbekiston, konduksiya, konvektsiya, radiatsiya, degidrotatsiya, gipobariya, gipoksimiya, giperbariya, fagotsitar, desinxronoz.*

**INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL FACTORS WHEN OBSERVING A HEALTHY
LIFESTYLE ON THE ATHLETE'S BODY**

C.Ph.Sc., A.P. Madaminov Baxodir Sharifjanovich
NamSU, A.P., Inter-Faculty Department of Physical Culture
Atabayev Bakhtiyor
NamSU Faculty of Physical Education
Master of 2 courses in the field
"Theory of physical education and sports."
Abduboyeva Adiba
NamSU Faculty of Physical Education
4th year student

***Annotation:** This article highlights the possibility of conducting sports and recreational activities in various conditions of the external environment, the influence on the body of athletes of a number of extreme factors, the rapid adaptation of fitness-minded athletes when their functional state changes.*

***Keywords:** Society, New Uzbekistan, conduction, convection, radiation, dehydrotension, hypobarism, hypoximism, hyperbarism, phagocytar, desynchronosis.*

**ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА**

к.фил.н.,доц. Мадаминов Баходир Шарифжанович
Доцент междисциплинарной кафедры физической культуры НамГУ

Атабаев Бахтиёр



НамГУ Факультет физической культуры
Магистрант 2 курса направления
«Теория занятий физической культурой и спортом»
Абдулбокиева Адиба
НамГУ Факультет физической культуры
студент 4 курса

Аннотация: В этой статье освещается возможность проведения спортивных и оздоровительных занятий в различных условиях внешней среды, влияние на организм спортсменов ряда экстремальных факторов, быстрая адаптация физкультурно настроенных спортсменов при изменении их функционального состояния.

Ключевые слова: Общество, Новый Узбекистан, кондукция, конвекция, радиация, дегидротация, гипобария, гипоксимия, гипербария, фагоцитар, десинхроноз.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalarimiz qatoriga kiradi. Bugungi kunda sport va sog'lomlashtirish jarayonlarining natijadorligi Yangi O'zbekistonni barpo etish vazifalari bilan uzviy bog'liq ekanini anglagan holda mas'uliyat bilan harakat qilishimiz lozim⁸⁷.

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 aylandi⁸⁸

Tez va davomli jismoniy yuklama mo'tadil tashqi muhit sharoitida ishlayotgan muskullarda issiqlik ishlab chiqarish darajasi asosiy almashinuvga nisbatan bir necha marta ortib ketishiga olib keladi. Xosil bo'layotgan issiqlik qonga o'tib, organizmga tarqaladi va tana harorati +39...+40°S ga va undan yuqoriga ko'tariladi (ishchi gipertermiya). Jismoniy ish vaqtida issiqlikning xosil bo'lishi ortishi tanadan issiqlikni chiqarib tashlash mexanizmini o'zgartiradi. Mo'tadil sharoitda tanadan issiqlikni chiqarib tashlash quyidagi yo'llar orqali amalga oshiriladi:

- 15% konduktsiya va konvektsiya orqali;
- 55 % radiatsiya orqali;
- taxminan 30% teri va nafas yo'llari yuzasidan suvning bug'lanishi orqali (bunda 1 litr suyuqlik bug'langanda tanadan 580 kkal energiya chiqib ketadi).

Muhit haroratining ortishi radiatsiya va konvektsiya orqali issiqlikni chiqarib yuborishni keskin kamaytirib, terlash orqali issiqlikni chiqarishni kuchaytiradi. O'z navbatida, terlashning kuchayishi organizmda suv muvozanatini buzadi, suvsizlanish (degidrotatsiya)

¹. Шавкат Мирзиёев. "Янги Ўзбекистон стратегияси". - Тошкент: "О'zbekiston" нашриёти, 2021. 219-220 бет.

⁸⁸ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 2017-yil 3-iyun, PQ 3031-son.



yuzaga kelib, yurak-qon tomir tizimi funksiyasi zo'riqishiga sabab bo'ladi. Havo namligining ortishi terlash orqali issiqlikning organizmdan chiqarib yuborilishini qiyinlashtiradi. Natijada organizmda issiqlik to'planib, isib ketish havfi va issiq urish holati yuzaga kelishi mumkin. Tabiiyki, bunday sharoitda sportchining mehnat qobiliyatchanligi sezilarli darajada pasayadi. Shunday qilib, sportchilarning mehnat qobiliyatchanligini pasayishi tashqi muhit harorati va namligi yuqori sharoitda yurak-qon tomir tizimining kislorod tashish funksiyasi yomonlashishi, organizmning suvsizlanishi va isib ketishiga olib keladi. Organizmni o'z-o'zini boshqarish mexanizmining asosida, tanani isib ketishini oldini olish 3 ta fiziologik jarayonlar orqali amalga oshadi.

1. Teri orqali qonning oqishi kuchayishi tananing ichki qismlaridan issiqlikni tananing yuzasiga kelishini kuchaytiradi va ter bezlarining suv bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Yuqori haroratli muhitda jismoniy ish vaqtida teri orqali qonning oqishi tinch holatga nisbatan 10-15 marta ortadi, yurakning minutlik hajmi taxminan 20% ni tashkil qiladi. Mo'tadil sharoitda bunday ishni bajarganda yuqoridagi ko'rsatkich 5% dan ortmaydi.

2. Ikkinchi fiziologik jarayon ter xosil bo'lishi va bug'lanishni tezlashishini ta'minlaydi. Marafon yugurish musobaqalarida qatnashuvchi sportchilarda ter ajralishi soatiga 12-15 litrga yetishi mumkin; oddiy sharoitga nisbatan tinch xolatda bu ko'rsatkich sutkasiga 0,5-0,6 litrni tashkil qiladi.

3. Va nihoyat yuqori haroratli muhit sharoitida organizmning kislorod iste'moli tezligi va energiya sarfi kamayadi, bu issiqlik xosil bo'lishini ozaytiradi. Issiq sharoitli muhitda chiniqish mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonida organizm sutkasiga 8-10 litr suvni terlash orqali yo'qotishi mumkin. Tabiiyki, organizmning suvga bo'lgan ehtiyojini o'z vaqtida to'ldirib turish kerak. Xozirgi zamon tushinchalariga ko'ra, suyuqlikni qo'shimcha qabul qilish yetarli miqdorda, oz-ozdan tuz va vitaminlarni qo'shgan holatda amalga oshiriladi. Havoning harorati va namligi yuqori muhitda chiniqish mashg'ulotlarida tana temperaturasini ortishi, organizmning issiqa adaptatsiyalanishiga olib keladi va bu organizmning mehnat qobiliyatchanligini ortishi bilan ta'vsiflanadi. Jismoniy chiniqqan sportchilarda havo harorati va namligi yuqori sharoitga moslashishi oson bo'ladi.

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'lamiz⁸⁹

Issiq iqlimli sharoitda musobaqalarga tayyorlanish uchun chiniqish mashg'ulotlarini 10-15 kun avval boshlash sportchilarning sharoitga moslashishini ta'minlaydi. Havo harorati past sharoitda (Shimoliy mintaqalar va qutb) odam organizmida ATF energiyasining asosiy qismi issiqlik ishlab chiqarishga sarflanadi, oz qismi muskul ishini ta'minlashga sarflanadi. Organizmda moddalar almashinuvi jarayonlarida qayta qurishlar yuzaga keladi, yog'lar iste'moliga talab ortadi. Havo haroratining o'rtacha oylik ko'rsatkichi 10°S ga pasayishi sharoitida iste'mol qilinayotgan ovqatlarning kalloriyasi 5% ga ortishi talab qilinadi. Bunday sharoitda buyraklar orqali suvda eriydigan vitaminlar ko'p chiqariladi, biroq yog'da eriydigan

⁸⁹ Proceedings of International Multidisciplinary Scientific Conference Global Humanity Congress "Achieving a schematic distribution of the respiratory and expiratory acts of athletes in sports". July 30th, 2021. Hosted from Berlin, Germany, 127-132 p, p.f.n.; Dots. Madaminov B.SH., Atabayev B.X.



vitaminlarni o'zlashtirish yaxshilanadi. Organizmda uglevodlar zahirasi kamayadi va lipidlar zahirasi ortadi. Qonda glyukozaning miqdori hech qanday kasallik belgilarisiz 45–50 mg % ga kamayadi. Tana haroratining pasayishi asosiy moddalar almashinuvini faollashtiradi, qolqonsimon bez faolligi ortadi.

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 mumkin⁹⁰

Sportchilar barometrik bosimi o'zgargan sharoitlarda ham chiniqish mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etishiga to'g'ri keladi. Tog' sharoitidagi bunday mashg'ulotlar organizmga barometrik bosimning pasayishi (gipobariya) omillari ta'sirida o'tkaziladi. Bu omillar umumiy bosim, gazlarning partsial bosimi, kislorodning partsial bosimi, havoning harorati va namligi pasayishi, ionlanish darajasi ortishi, quyosh radiatsiyasi kuchayishi va yerning tortish kuchi kamayishi bilan tavsiflanadi. Ikkinchi tomondan, shunday sport turlari borki, ular bilan shug'ullanuvchi sportchilar doimiy giperbariya – ya'ni, ular yuqori barometrik bosim ta'sirida bo'ladi. Bunday sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarga suv osti suzuvchilar va akvanavtlarni ko'rsatish mumkin. Ularning organizmida funktsiyalarining susayishi va mehnat qobiliyatchanligini pasayishi kislorod omili bilan bog'liq bo'ladi. Bu sharoitlarda kislorodning foiz ko'rsatkichi balandlikda ham va chuqurlikda ham bir xil (o'rtacha 21%) bo'ladi, faqat uning partsial bosimi pasayishi yoki ortishi kuzatiladi. Shu sababli 3000 metr balandlikda havodan nafas olganda kislorod yetishmovchiligi ta'sirida gipoksiya rivojlanadi, 60 metr chuqurlikka tushgandan keyin havo bilan nafas olish natijasiga ortiqcha kisloroddan zaharlanish giperoksiya yuzaga keladi. Dengiz sathidan 1000 metrgacha bo'lgan balandliklarni past tog'lik, 1000 dan 3000 gachani – o'rta tog'lik va 3000 metr va undan yuqori mintaqani baland tog' sharoiti deb ataladi. Asosiy chiniqish mashg'ulotlari, ba'zida sport musobaqalari 2500–3000 metr balandlikda, o'rta tog' sharoitida o'tkaziladi. O'rta tog' sharoitida

dastlabki kunlarda aerob imkoniyatlarning pasayishi kuzatiladi, bir xil ishni bajarish uchun pastlikga nisbatan ko'proq energiya sarflanadi, organizmning funktsional holati yomonlanishi natijasida odam o'zini yomon his qiladi, uyqusi buziladi, 10–15 kundan keyin sharoitga adaptatsiyalanish yuzaga kelib, tinch holatda va o'rta quvvatli ishni bajarganda odam o'zini yaxshi his qiladi, og'ir jismoniy yuklamalarni bajarish qonda kislorodning partsial bosimini kamayganligi (gipoksemiya) sababli qiyin bo'ladi. Nafas olgandagi havo, al'veola havosi va qonda kislorodning partsial bosimi kamayishi natijasida gipoksiya rivojlanishi mumkin. Gipoksiya vaqtida organizm funktsiyalarining o'zgarishi adaptatsion va kompensator tavsifga ega bo'lib, kislorod yetishmovchiligiga qarshi kurashga yo'naltiriladi. Buning uchun nafas va qon aylanish tizimi organlarining faollik darajasi ortadi, eritrotsitlar soni va gemoglobin miqdori ko'payadi, tomirlarda harakatlanayotgan qonning sig'imi va uning kislorod hajmi ortadi. Kislorod yetishmovchiligi sezilarli darajaga yetganda yoki odam organizmning kompensator reaksiyalari susayishi natijasida bir qator fiziologik va patologik

⁹⁰ Я.Л. Рапопорт. Патология курси Т., Ўздавмеднашр, 1961 йил. 361-бет.



o'zgarishlar yuzaga kelib, bu holat tog' yoki balandlik kasalligi deb ataladi. Bu kasallikda asosiy nerv jarayonlarining harakatchanligi susayadi, sezgi va vegetativ tizimlar funktsiyasi buziladi, harakatlar koordinatsiyasi yomonlashadi, jismoniy sifat ko'rsatkichlari pasayadi. Bu holatning sub'ektiv belgilariga – bosh og'rig'i, bosh aylanishi, burundan qon ketishi, ko'ngil aynishi, qusish, hansirash va hushdan ketishni ko'rsatish mumkin.

Mehnat qobiliyatchanligining sezilarli pasayishi kislorodga talab yuqori sport turlarida (o'rta va uzoq masofaga yugurish, suzish) aniq kuzatiladi. Bunday sharoitda mehnat qobiliyatchanligining sezilarli darajada pasayishining asosiy sababi – bu, kislorodga bo'lgan talab ortishi hisoblanadi. Ko'proq anaerob sharoitda bajaraladigan sport turlarida (gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, qisqa masofaga yugurish) sport natijalari o'rta tog' sharoitida deyarli o'zgarmaydi. Sportchilar o'rta tog' sharoitida bo'lib, past tekislikka qaytgandan keyin 3–4 hafta davomida jismoniy mehnat qobiliyatchanligi yuqori darajada saqlanib, sport natijalari yaxshilanadi. Bunday holatning fiziologik mexanizmi organizmning gipoksiya sharoitiga adaptatsiya–langanligi hisoblanadi.

Shu sababli muhim musobaqalardan oldin ayniqsa, chidamlilik talab qilinadigan sport turlarida chiniqish mashg'ulotlarini o'rta tog' sharoitida yoki rekompresor kameralarda o'tkazish tavsiya qilinadi. Nafasni yopiq muxitda amalga oshirish (masalan, rezina qopga) natijasida nafas havosida kislorodni miqdori kamayib boradi. Ayrim sport turlari vakillari (suvga sho'ng'uvchilar, suv ostida suzuvchilar) suv ostigacha tushganda baland barometrik bosim ta'siriga uchraydi. Yuqori barometrik bosimning organizmga ta'sirini o'rganishda bir qator qiyinchiliklar kuzatiladi, jumladan eksperimentator har doim ham tekshiriluvchining yonida bo'la olmaydi, ko'pchilik holatlarda kerakli asboblardan foydalanishning imkoniyati yo'qligi sababli yuqori barometrik bosimning organizm ta'siriga oid olingan ko'pchilik materiallar ta'sir tugagandan keyingi davrda olinadi.

Yuqori barometrik bosim ta'sirida organizmning turli tizimlari va organlarida funktsional o'zgarishlar yuzaga keladi.

Jumladan, markaziy asab tizimida asosiy asab jarayonlarining muvozanati buzilishi, ichki tormozlanish kuchining kamayishi va qo'zg'alishning ustunligi bilan tavsiflanadi.

Nafas tizimida nafas olishga qarshilik ortadi, nafas chiqarish tezligi pasayadi, o'pkalarning maksimal ventilyatsiyasi kamayadi.

Yurak–qon tomir tizimi organlarining eng ko'p uchraydigan qonuniy reaksiyalariga yurak urishi sonining kamayishi, maksimal arterial bosimning pasayishi va minimal bosimni ortishi yani puls bosimini kamayishini ko'rsatish mumkin. Shuningdek, qonning oqish tezligi kamayadi, oqayotgan qonning miqdori va yurakning sistolik hamda minutlik hajmi kamayadi. Bu reaksiyalarning barchasi adaptatsiyalanish reaksiyalari hisoblanib, organizmning organ va to'qimalariga ortiqcha kislorodning yetib borishini chegaralashga qaratiladi. Periferik qonda eritrotsitlar va gemoglobinning miqdori kamayadi, leykotsitlarning soni biroz ortadi; ularning osmotik chidamliligi va fagotsitar faolligi kamayadi.

Ovqat hazm qilish tizimida hazm shiralari sekretsiyasi tormozlanib, oshqozon-ichak traktining motor funktsiyasi kuchayadi, diurez ortadi. Barcha turdagi moddalar almashinuvi buziladi, natijada, energiya almashinuvi susayadi va jismoniy mehnat qobiliyatchanlik darajasi pasayadi. Organizmda yuzaga keladigan o'zgarishlar ko'pchilik holatlarda funktsional moslashish ko'rinishida bo'ladi va bir necha soatdan keyin barcha ko'rsatkichlar normaga qaytadi. Suv ostida ishlash qoidalari buzilganda turli xil patologik holatlar va professional kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. Kislorod yetishmovchiligi, karbonat angidrid gazi bilan



zaharlanish, organizmning me'yoridan ortiqcha sovib yoki isib ketishi, yuqori bosim sindromi, o'pkalarning bosim o'zgarishi ta'sirida jarohatlanishi va dekompressiya kasalligini misol sifatida ko'rsatish mumkin. Bu kasalliklarni davolash bilan maxsus tayyorlangan shifokor-fiziolog, pulmanolog va soha mutaxassislari shug'ullanadi.

Giperbariya sharoitida musobaqa va chiniqish mashg'ulotlari o'tkazilishida sportchilar, trenerlar va tibbiyot xizmatchilari, sportchilar suv osti sharoitiga tushganda organizmda kelib chiqishi mumkin bo'lgan funktsional o'zgarishlar va patologik holatlar haqida yetarli darajada ma'lumotga ega bo'lishi talab qilinadi. Kasallik belgilari ko'rinishi bilan, kasalni baromarkazga (kasalxonaga emas) olib borish, davolash chora-tadbirlari tegishli mutaxassis tomonidan kerakli asboblardan yordamida amalga oshirilishi belgilanadi hamda sog'lomlashtirish markazlarini, davolash-jismoniy tarbiya dispanserlarini tashkil etadi⁹¹

Tashqi muhitdagi o'zgarishlar muqarrar ravishda organizmning fiziologik reaksiyalarida namoyon bo'ladi. Bu organizm va muhitning o'zaro ta'siri va birligini ifodalaydi. Biologik ritmlarning sutkalik (aniqroq-sutkaga yaqin), oylikka yaqin, faslli yoki yillik, ko'p yillik va boshqa shakllari farqlanadi. Odamning biologik ritmlaridan sutkalik davri o'rtacha 24 soatni tashkil qiladi. Evolyutsiya davomida steriotip, ming yillar davomida takrorlanib turuvchi muhitni sutka davomida to'liqlanib turishi kun va tun shaklida bir ma'romda almashinib turishi organizmda funktsional o'zgarishlar ketma-ketligining mustahkam tizimini shakllantirgan. Funktsiyalarining sutkalik tebranishlari markaziy asab tizimining oliy bo'limlarida, gemodinamika va nafas tizimida, qon tizimi va termoregulyatsiyada, hazm jarayonlari va moddalar almashinuvida, muskul kuchi, tezkorligi va chidamliligida, jismoniy va aqliy mehnat qobiliyatligida va organizmning boshqa funktsional tizimlarida o'z ifodasini topadi. Hozirgi vaqtda organizmning 60 ga yaqin fiziologik funktsiyalarida aniq sutkalik tebranishlar mavjudligi aniqlangan. Faoliyatning maksimal fazasi uyg'oqlik davriga, minimal darajasi esa, taxminan tungi soat 4 ga to'g'ri keladi. Fiziologik jarayonlarning qat'iy tartibda vaqtga mos holda takrorlanishi organizmning biologik maqsadga muvofiqligini va fiziologik bir butinligining ko'rinishlaridan biri hisoblanadi.

Bioritmlarning qayta qurilishi sub'ektiv va ob'ektiv buzilishlarda (tez charchash, kuchsizlik, uyqusizlik, kunduzi uxlab qolish, mehnat qobiliyatining pasayishi ko'rinishlari) o'z aksini topadi. Odamning bu holati fanda «desinxronoz» deb ataladi. Desinxronozning ko'rinishi, yangi sharoitda adaptatsion qayta qurilishning tezligi va tavsifi vaqt mintaqalari bo'ylab siljishning kattaligiga, uchib o'tish yo'nalishiga, doimiy yashash joyi bilan yangi joy ko'rsatkichlari orasidagi farqning kattaligiga va sportchining harakat faolligining tavsifiga bog'liq bo'ladi. Yangi joydan doimiy yashash joyiga qaytib kelganda odamda readaptatsiya davri yangi sharoitga adaptatsiyalanish davriga nisbatan qisqaroq davom etadi. Sutkalik bioritmlarning shakllanishi asosini shartli refleksli

dinamik stereotip tashkil qilib, uning yangi sharoitda xosil bo'lishi bir necha fazada amalga oshadi:

⁹¹ O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394 son, 2-bob 9-modda.



- 1) 2–5–sutkalarda, ko‘chib o‘tgandan keyin organizm funktsiyalarining va mehnat qobiliyatchanligi vositasiz ko‘rsatkichlarining pasayishi kuzatiladi;
- 2) 6–10–sutkalarda ko‘rsatkichlarning tebranishi kuzatiladi;
- 3) 11–14–sutkalarda – to‘liq qayta tiklanish va 15–sutkadan keyin ayrim holatlarda funktsiyalar darajasining dastlabki holatga nisbatan ortishi kuzatilishi mumkin.

Xulosa urnida organizmning yuqoridagi ko‘rsatilgan kompleks omillar ta‘siriga bergan javob reaksiyalarini tahlil qilish davomida, yuqori barometrik bosim ta‘sirida kislorod va boshqa gazlarni partsial bosimini sezilarli ortishi, ularni qonga va to‘qimalarga kirish jarayonlariga javob beruvchi maxsus adaptatsiyalanish mexanizmlari shakllanmaganini ko‘rish mumkin. Organizm o‘zining himoya funktsiyalarini bilvosita kompensatsiyalovchi reaksiyalar orqali amalga oshirishini yodda tutishimiz zarur.

Yangi mintaqa-iqlim sharoitiga adaptatsiyalanishga harakat faoliyatining xususiyatlari ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Jumladan, desinxronoz tezlik, tezlik–kuchli va murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarishga kuchliroq ta‘sir ko‘rsatadi; chidamlilik talab qilinadigan mashqlarga uning ta‘siri kamroq bo‘ladi.

Sportchilarning mehnat qobiliyatchanligi oyma oy, fasllar bo‘yicha o‘zgarib turishi, unga uzoqroq davom etadigan davriylikka ega bioritmlarning ta‘siri borligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Шавкат Мирзиёев. “Янги Ўзбекистон стратегияси”. - Тошкент: “O‘zbekiston” нашриёти, 2021. 219-220 бет.
2. O‘zbekiston Respublikasining qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394 son, 2-bob 9-modda.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. 2017-yil 3-iyun, PQ 3031-son.
4. Я.Л. Рапопорт. Патология курси Т., Ўздавмеднашр, 1961 йил. 361-бет.
5. Proceedings of International Multidisciplinary Scientific Conference Global Humanity Congress “Achieving a schematic distribution of the respiratory and expiratory acts of athletes in sports”. July 30th, 2021. Hosted from Berlin, Germany, 127-132 p, p.f.n.; Dots. Madaminov B.SH., Atabayev B.X.

YUGIRISH JISMONIY TAYYORGARLIK VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY VOSITASI SIFATIDA

Usmanov Baxodir Xabibullayevich

Namangan Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasidotsenti v.b.

Тел.: +99891 342-95-85 e-mail: usmanovbahodir728@gmail.com

Annotatsiya: Yugurish bilan shug‘ullanish jismoniy tayyorgarlikninggina emas, balki sog‘lom turmush tarzining asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bir maromda sekin yugurish odam organizmidagi o‘pka, yurak ish faoliyatini, qon aylanishini yaxshilash, ortiqcha kaloriyalarni yoqish bilan bir qatorda insonga yaxshi kayfiyat, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Irodaviy sifatlarni rivojlantirib, ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi.

Kalit so‘zlar: yugurish, jismoniy madaniyat, sport, sog‘lom turmush tarzi