

O‘SMIRLARNI TASHQI NAFAS OLISH TIZIMIGA TA’SIRI

Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna

QDPI Sport va harakatli o'yinlar o'yinlar kafedrasida v.b dotsenti

Tolibjonov Sardorbek

Jismoniy madaniyat fakulteti 2 - kurs talabasi

tolipjonovsardor60@gmail.com

Annotatsiya: Bir paytlar O‘zbekistonga xorijdan olib kelingan futbol milliy o‘yin-kulgiga aylanib, xalqning sportga bo‘lgan ishtiyoqi va birdamligini aks ettiradi. Ushbu maqola O'zbekiston futbolining kamtarona boshlanishidan tortib hozirgi kundagi mavqeigacha bo'lgan sayohatini o'rganadi. Adabiyotlar, usullar va natijalarni har tomonlama tahlil qilish orqali u futbolning o‘zbek jamiyatini shakllantirishdagi muhim rolga oydinlik kiritadi va uning davomiy o‘sishi va rivojlanishi haqida tushuncha beradi.

Kalit so‘zlar: Futbol, O‘zbekiston, sport, evolyutsiya, an‘ana, milliy o‘zlik, adabiyot tahlili, uslublar, natijalar, muhokama, xulosalar, takliflar.

Nafas olish organizmning asosiy funksiyalardan biri bo‘lib, organizmga kislorod kirishining, undan oksidlanish-qaytarilish jarayonlarida foydalanish, shuningdek, organizmdan moddalar almashinuvining oxirgi mahsuloti bo‘lgan birikmalar chiqarishni ta‘minlaydigan jarayonlar yig‘indisidan iborat.

O‘shish va rivojlanishda bo‘lgan bolalarning nafas olish tizimida yosh ulg‘aygan sari o‘zgarishlar yuzaga keladi. Ularda o‘pka hajmining kattalashishi, nafas olish tizimining sekinlashishi kuzatiladi. Bir daqiqada nafas olish soni 7 yoshlilarda – 23, 8 yoshlilarda – 22, 9 yoshlilarda – 21, 10 yoshlilarda 18-20 marta bo‘ladi, nafas olish chuqurligi ortadi. Oxirgi yillarda bolalar va o‘smirlarning tashqi nafas olish tizimiga sport bilan muntazam shug‘ullanishning ta‘sirini o‘rganish bo‘yicha ancha ilmiy-tadqiqotlar olib borilgan.

Ilmiy manbalardagi ma‘lumotlarga ko‘ra jismoniy yuklamalarning bolalar va o‘smirlar tashqi nafas olish tizimiga ta‘siri katta odamlardagiga nisbatan nafas olish sonining oshishi va nafas chuqurligining kam darajada o‘zgarishi tufayli yuzaga keladi.

Standart jismoniy mashqlarni bajarishda bolalarda o‘pka ventilyatsiyasi katta odamlarnikiga nisbatan katta ekanligi aniqlangan. Bolalarda bronxlar diametrining kichikligi sababli nafas olishda bronxial qarshiligi oshadi. Shunga ko‘ra havo oqimi tezligi past bo‘lishiga qaramasdan nafas olishda nafas yo‘llaridagi qarshilikni engishga to‘g‘ri keladi, bu esa nafas olish uchun mutasaddi bo‘lgan mushaklarning umumiy faoliyatini kuchaytiradi. Muntazam sport mashg‘ulotlari natijasida yosh sportchilarda

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

sport bilan shug'ullanmaydigan tengdoshlariga nisbatan tinch holatda va standart mashq bajarganda ham nafas olish sonining kamayib borishi yaqqol ko'rinadi. Bu vaqtda o'pka ventilyatsiyasini nisbatan kichik ekanligi kuzatiladi.

Shunday qilib, jismoniy mashqlarning ta'sirida bolalar va o'smirlarda nafas olishning zaxiraviy imkoniyatlari, ular o'pkasining tiriklik sig'imi va maksimal ventilyatsiyasi, qonning kislorod tashish funksiyasi, qonning kislorod hajmi oshib borib to'qmalar nafas olish mexanizmi takomillashadi va jismoniy mashqlarni bajarish davomiyligi uzayadi. Muntazam sport mashg'ulotlari jarayonida yosh sportchilarda mushak ishida nafas olishni neyrohumoral boshqarilishi yaxshilanadi. Jismoniy mashq bajarish paytida nafas olish tizimining organizmni boshqa tizimlari bilan muvofiqlashgan faoliyati ta'minlanadi. Bu esa bolalar va o'smirlarning boshqa tizimlarining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, o'sish va rivojlanishning me'yorida kechishini ta'minlaydi.

Sport bilan shug'ullanishda to'g'ri va chuqur nafas olish — bu samarali jismoniy mashqlarning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Bunda organizmning kislorod bilan yetarli darajada ta'minlanishi nafaqat uzoq masofaga yugurish yoki suzishda, balki har qanday kuch ishlatiladigan mashqlarni bajarishda ham muhimdir.

To'g'ri nafas olish usuli juda oson bo'lishiga qaramasdan ko'pchilik odamlar mashq qilish paytida chuqur va bir maromda nafas olmaydilar. Sog'lom va to'g'ri nafas olish — bu eng avvalo burun orqali va diafragma yordamida nafas olish.

Kuch ishlatiladigan mashqlarda nafas olishning asosiy qoidasi — siz burun orqali nafas olishingiz kerak, og'irlik esa nafas chiqarishda siqilishi kerak. Masalan, otjimoniye mashqida nafas olishda pastga tushish, nafas chiqarishda esa yerdan ko'tarilish kerak.

Noto'g'ri nafas olish oqibatlari – og'iz orqali nafas olish va nafas chiqarish odati nafaqat tanani kislorod bilan ta'minlashni yomonlashtiradi, balki diafragma va u bilan bog'liq bo'lgan boshqa mushaklarning zaiflashuviga olib keladi. Natijada bu gavdani to'g'ri tutishga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosam shundan iboratki : Bolalar va o'smirlarning sog'lom hamda barkamol bo'lib voyaga etishlari uchun zamin yaratadi. Bolalar sportini rivojlantirishga bo'lgan e'tibor bu masalani yanada ham mukammal o'rganishni talab etmoqda. Chunki ilmiy manbalarda ushbu masalani ayrim tomonlarini o'rganishda bir xil fikr mavjud emas, ba'zi bir masalalarda esa qarama qarshi fikrlar ham mavjud. Shu boyis Bolalar va o'smirlarni yoshligidannoq sportga qiziqtirib ular ko'krak nafasini kengaytirish lozim. Nafas qancha chuqur olinsa bolalar doim sog'lom va ozgina narsalarga kasal bo'lib qolishmaydi, kiyin esa bolalarning nasaf olishi va ko'krak qafasi qanchalik keng bo'lsa

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

bolada harakat ko'p bo'ladi va ular qaddi qomati mashg'ulotlardan kiyingi ovqatlanish ya'ni ishtahalari juda yaxshi holatda bo'ladi. Bolalar va o'smirlarga shularni tavsiya qilgan bulardimki yuqorida aytib o'tilgan masalani yechimini qo'llash kerak deb o'ylayman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ravshan ogli, Tolibjonov Sardorbek. "GIMNASTIKA TARIXI VA RIVOJLANTIRISH TENDENSIYALARI."
2. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li, and Ahmadjonov Abdurahmon Ahmadjon o'g'li. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARDAN FOYDALANISH SHARTLARI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 16.4 (2023): 104-109.
3. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek. "JISMONIY MASHQLAR TAVSIFI." (2023): 45-51.
4. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.
5. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLARNING ANAMIYATI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 42-47.
6. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "ORTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.
7. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
8. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. Journal of Advanced Zoology, 44(S6), 1499-1503.
9. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(10), 32-35.