

СУЗУВЧИЛАРДА НАФАС ОЛИШ ТИЗИМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ЎРГАНИШ

Мавлянова З.Ф.,

Уринов М.У.,

Абдусаломова М.А.

САМАРҚАНД ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ,
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ, САМАРҚАНД ШАҲРИ

Аннотация:Сузиш спорт тури сув муҳитида бажариладиган циклик машқларга тааллуқлидир ва ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, ҳаракатларнинг сув муҳитида бажарилиши, танани тўхтатилган ҳолатда бўлишидан иборат бўлиб, бу одамнинг ҳаракат қобилиятини оширади ва уларнинг ривожланишига ҳисса қўшади. Тананинг сувдаги нисбий вазнсизлиги мушаклар-скелет системасини енгиллаштиради ва буларнинг барчаси юракда қон айланишига ёрдам беради ва умуман, юракнинг функционал ҳолатига сезиларли таъсир кўрсатади

Калит со'злар: сузиш спорт, нафас олиш мушаклари, гипоксия .

Ишнинг мақсади сузиш спорт турининг нафас олиш тизимининг функционал ҳолатига таъсирини ўрганишдир. Ёш сузувчиларнинг нафас олиш тизимининг функционал ҳолатини ўрганиш Тайлоқ олимпия заҳиралари коллежининг сузиш спорт тури билан шуғулланган икки гуруҳ болаларида ($n=20$) ўтказилди. Тадқиқот объекти 10- 12 ёшли сузувчи болалар эди. Биринчи гуруҳга бир йилдан ортиқ сузиш билан шуғулланадиган болалар; иккинчисидан - бир йилдан камроқ вақт давомида сузиш билан шуғулланадиган болалар олинди. Сузувчилар турли тоифаларга эга эди. Текширилувчиларнинг барчаси Самарқанд вилоятида истиқомат қилишади. Уларнинг ҳеч қайсисидан сурункали патологиялари аниқланмади.

Тадқиқот натижалари. Тайлоқ олимпия заҳиралари коллежининг сув ҳавзасида ўтказилди. Сув ва ҳаво ҳарорати 29°C ни ташкил этди. Ҳар бир текширилувчининг бўй узунлиги ва тана вазни, ўпка тириклик сиғими (ЎТС) ўлчаниб, шу билан бирга қуйидаги функционал синамалар ўтказилди: Штанге ва Генчи синамаси. Олинган маълумотлар математик статистик таҳлилдан ўтказилди. Тадқиқот жараёнида динамик спирометрия билан ЎТС қиймати 292 ± 12 мл гача камайиши аниқланди, ҳар иккала гуруҳдаги сузувчиларнинг нафас олиш тизимининг функционал ҳолати "қониқарли" деб баҳоланади. Шу билан бирга, 1 гуруҳда ЎТС нинг пасайиши 2 гуруҳга қараганда ($65\pm 3,5\text{мл}$, $p>0,05$) кўпроқ аниқ бўлди, бу бир йилдан ортиқ сузиш билан шуғулланадиган спортчиларнинг нафас олиш мушаклари бир йилдан камроқ вақт давомида сузиш билан шуғулланадиган спортчиларга қараганда камроқ чарчаганлигини кўриш мумкин. 2 гуруҳ сузувчиларда нафас чиқаришда нафасни ушлаб туриш вақти (Генчи синамаси) 1 гуруҳ сузувчиларга қараганда узоқроқ ($p<0,05$) эканлиги кўрсатилди. Олинган маълумотларни ёш меъёрлари билан солиштирганда, иккала гуруҳдаги спортчиларнинг нафас олиш тизимининг функционал ҳолати "ўртачадан юқори" даражасида эканлиги аниқланди. 2 гуруҳдаги болаларда нафас олишда нафасни ушлаб туриш вақти (Штанге тести) ёш нормаларига мос келади ва бир йилдан камроқ вақт давомида спорт сузиш билан шуғулланадиган, нафасни ушлаб туриш вақти юқори бўлган болалар гуруҳига қараганда бир оз кўпроқни ташкил этди.

Шундай қилиб, сузиш жараёнида болаларда нафас олиш мушакларида чарчок ва гипоксия таъсирига қаршилиқ ривожланади.

Adabiyot:

1. Bulgakova N. J. 2002. Uchrashuv - suzish. Moskva: Astrel nashriyoti.
2. Bulgakova N. J., Popov O. I. 2009. Suzish tezligini cheklaydigan jismoniy rivojlanish va maxsus ishlash ko'rsatkichlarining yosh dinamikasi va biologik etukligi // Yangi tadqiqot. 4(21), 15-22.
3. Bulgakova N. Z., Solomatin V. R. 2010. Yosh suzuvchilarni sport tanlash va uzoq muddatli tayyorlashda morfologik, funktsional va kuch ko'rsatkichlarining yoshga bog'liq qonuniyatlarini hisobga olish // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 4(62), 97-102.
4. Vaganova A. M. 2009. Suzish usullarining yosh suzuvchilar qalbining nasos funksiyasi ko'rsatkichlariga ta'siri: Dis ... cand. biol. Fanlar. Qozon.
5. Vasilkov A. A. 2005. Yurak urishi va nafas olish tezligi ko'rsatkichlarining yosh-jinsiy dinamikasi // Janubiy Ural davlat universiteti axborotnomasi. No 4(44), 198-200.
6. Gorbaneva E. 77. 2008. Sportchilarning funktsional tayyorgarligining sifat xususiyatlari. Saratov: Ilmiy kitob.
7. Gorbaneva E. P., Vlasov A. A. 2011. Har xil turdagi motor harakatlariga ega bo'lgan sportchilarda funktsional barqarorlikning o'ziga xos xususiyatlari // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 8(78), 51-56.
8. Zukhriddinova, Z. D. (2022). Development of Classification Criteria for Neuroretinal Ischemia in Arterial Hypertension. central asian journal of medical and natural sciences, 3(3), 59-65. <https://doi.org/10.17605/osf.io/k76zt>
9. .Z., Z. D., & K., M. D. (2022). Magnetic Resonance Tractography as a Method of Choice for Neuroimaging in Ocular Ischemic Syndrome against the Background of Hypertension. central asian journal of medical and natural sciences, 3(2), 207-210. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/E2AH9>
10. .Z., Z. D. (2022). Rehabilitation and Treatment Algorithm for Patients with Ocular Ischemic Syndrome on the Background of arterial hypertension. central asian journal of medical and natural sciences, 3(2), 211-213. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/SYA5K>
11. Babayev, S. A., Bekturdiyev, S. S., Rakhimov, N. M., Jalalova, D. Z., Yusupova, D. Z., & Shakhanova, S. S. (2021). assessment of the state of immunity in patients with tumors. central asian journal of medical and natural sciences, 2(3), 218-225. <https://doi.org/10.47494/cajmn.v2i3.204>