ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРДАН КЕЙИНГИ БИОКИМЁВИЙ МОНИТОРИНГИ

Сайёра Саъдулаевна Шукурова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети доценти

Зулайхо Аминджановна Маматова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети доценти

Гулчехра Мухамед-Каримовна Джаббарова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети доценти

Умида Рахмановна Юсупова
Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети доценти

АННОТАЦИЯ

Мақолада ёш спортчиларни фаол жисмоний юкламалардан кейин организмидаги биокимёвий ва функционал ўзгаришлар хақида маълумот берилган. Олинган натижалар биокимёвий ва функционал кўрсатгичларда бошланғич натижаларга нисбатан ўзгаришлари кузатилди.

Калит сўзлар: Ёш спортчилар**,** биокимёвийк ва функционал кўрсатгичлар, жисмоний юклама, реабилитация.

BIOCHEMICAL MONITORING OF YOUNG ATHLETES AFTER PHYSICAL EXERCISES

Sayyora Sadulaevna Shukurova
Associate Professor of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Zulaykho Amindjanovna Mamatova
Associate Professor of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Gulchekhra Mukhamed-Karimovna Djabbarova
Associate Professor of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Umida Rakhmanovna Yusupova
Associate Professor of National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

ABSTRACT

The article provides information on biochemical and functional changes in the body of young football players after active physical activity. The results showed changes in biochemical and functional parameters relative to the initial results.

Keywords: Young football players, biochemical and functional indicators, physical activity, rehabilitation.

КИРИШ

Мамлакатда спортини ривожлантириш бўйича умумдавлат дастурлар қабул қилинган бўлиб, унинг доирасидаги муҳим тиббий-ижтимоий муаммолардан бири ўсиб улғаётган авлоднинг айниқса спорт билан фаол шуғулланаётган қисмининг саломатлигини муҳофаза қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Спорт билан фаол шуғулланадиган болаларда жисмоний юкламалар таъсирида чуқур функционал ўзгаришлар барча орган ва тўқималарда юзага келади.Маълумки бу ўзгаришлар спортчиларни иш қобилиятини пасайиши, жисмоний толиқишга олиб келади.Шу билан бирга, одатда у шу спортчининг спорт ихтисослигига боғлиқ эмас.Шунингдек спортчиларни кучли энергия сарфи даврида терлаш ҳисобига макро- ва микроэлементлар етишмаслиги полиэтиологик характерга эга.Бироқ болалар спортида бу муаммо янада чуқурлашади, чунки нутриент дефицитига (ички муҳит моддаларнинг етишмаслигига) ва дисбалансига олиб келади, қиз болаларда эса менструациялар туфайли кўп қон йўқотиши ҳолатлари юзага чиқади, бу организмда темирнинг манфий дисбалансини ривожланишига сабаб бўлади, шунинг учун ҳам ёш спортчиларни мусобақадан кейинги тиббий биологик реабилитация муаммоси болалар спорти учун ҳам муҳимдир [3].

МЕТОДОЛОГИЯ

Спортчиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик давридаги иш қобилияти ўрганиш учун 12-14 ёшли спортчилар асосий объект қилиб олдинди. Ушбу спортчиларни жисмоний юкламадан олдин ва кейин,жисмоний иш қобилиятини тикланиш жараёнлардаги биокимёвий ва функционал кўрсаткичларини ўзгариши анъанавий замонавий клиник амалиёт усуллари ёрдамида аниқланди [5].

Илмий иш натижалари асосида олинган маълумотларни турли регионлардан, уларнинг ўзига хос хусусиятиларини ҳисобга олган ҳолда бошқа спорт турларида ҳам фойдаланиш мумкин.Ушбу илмий изланишлар ўз таркибида: спортчилар орасида жисмоний толиқиш ва жисмоний иш қобилиятини пасайиши тиббий-статиститик маълумотларни, айниқса ёш спортчиларни мусобоқага тайёрлаш даврида жисмоний толиқиш ва тикланиш жараёнларидаги баъзи биокимёвий ўзгаришлар динамикасини мониторингини

ишлаб чиқиш асосида уларни соғломлаштириш бўйича реабилитацион-олдини олиш тавсияларни ўз ичига қамраб олиш мумкин.

Маълумки, спортчиларнинг жадал ёки узоқ муддатли мушак фаолиятидан сўнг қонда оқсил,глюкоза,мочевина,сут кислотаси каби биологик ички муҳит моддаларнинг нормага нисбатан бир ва бир ярим баравар ортиши ўзгаришини юзага келтиради.Спорт амалиётида бу кўрсаткич машқланиш ва мусобоқада жисмоний юкламаларни спортчи кутара олишини баҳолаш,машқланиш машғулотлари ва организмни тикланиш жараёни қай даражада боришини аниқлаш учун ҳам зарур кўрсаткич ҳисобланади [2].

Ёш спортчиларни мусобоқадан кейин қони олиниб, биокимёвий кўрсаткичлари таҳлил қилинди.Спортчилар қонидаги оқсил,сийдик,сут кислота меъёри аниқланди.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Спортчилари қонидаги биокимёвий кўрсаткичларнинг натижалари таҳлил қилинганда умумий оқсилни миқдори уч нафар спортчида меъёридан юқори эканлиги кузатилди. Бу кўрсаткичларни ўзгариши интенцив жисмоний юкламалар натижасида ушбу спортчилар организмида сув-туз балансни бузулганлигини боис енгил сувсизлик,толиқишни келтириб чиқаради.

Қондаги мочевина ва сут кислота,глюкоза миқдори жисмоний юкламадан кейин 24 соат ўтиб текширилганда барча спортчиларда глюкоза миқдори меъёрида бўлсада, икки нафар спортчида мочевина миқдори,беш нафарида эса сут кислота миқдорини меъёрга нисбатан юқори эканлиги аниқланди.Спортчи организмидаги биокимёвий кўрсаткичлар меъёрнинг ўзгариши улар бажараётган юкламага номутаносибликдан далолат беради.Бу бевосита уларни жисмоний толиқишни ривожланганлиги ёки организмнинг тўла тикланмаганлиги ҳамда жисмоний юкламага мослаша олмаганлигини белгилайди. Биокимёвий кўрсаткичлар меъёри ўзгарган барча спортчилар чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиш асосида аниқланган биокимёвий ўзгаришлардан келиб чиқиб,махсус тартиб асосида тиббий муолажалар ва индивидуал жисмоний юклама ёрдамида спортчиларни жисмоний иш қобилиятини тиклаш мумкин. Демак ёш спортчиларни организмидаги толиқишни ўз вақтида аниқлаш ва бартараф этиш учун мунтазам равишда айниқса жадал жисмоний юкламалар берилгандан кейин улар қонидаги биокимёвий кўрсаткич меъёрларни аниқлаш зарур.

Ёш спортчилар мусобақа олди тайёргарлиги ва мусобақа даврида жисмоний юкламалар, тезкорлик билан ҳаракат қилиш ва чидамкорлик

сифатларига таъсир этувчи руҳий кечинмалар ҳисобига ҳам модда алмашинуви жадаллашади, ички безлар ва марказий нерв тизими фаолиятида кескин ўзгаришлар келиб чиқади[1].

Ёш спортчилар мусобақа жараёнида руҳий таранглик билан ўйин давомида 10-15 км югуради ўртача 300 ккал энергия йўқотади, нафас олиши бир дақиқада 30-60 марта, мусобоқа охирига бориб юрак уриши 180-200 тага етади, вазни 2 килограммдан 6 килограммгача камайиши мумкин. Ёш спортчилар организмидаги ана шундай функционал ўзгаришлар бевосита биокимёвий кўрсаткичларнинг ўзгариши, витаминлар ва микроэлементларнинг камайишига олиб келади. Ушбу ўзгаришларни инобатга олган ҳолда ёш спортчиларни тайёрлашда ҳар вақт асосий диққат эътибор машқ жараёни, машқ вақтида олинадиган асосий иш миқдори, уни мавсум давомида тақсимлашга қаратилган бўлиб қолмай, болалар ва ўсмирларни жисмоний ривожланиш даражасига, яъни буйи, вазни, нафас олиш ва юрак уруш тезлиги, ўпканинг тириклик сиғими, мушаклар кучига катта эътибор берилиши лозим. Ёш спортчиларни жисмоний ривожланиш даражасига қараб, бериладиган жисмоний ишни таърифи, режалаштириш кўрсаткичларини асослаш ва танлаш керак. Мунтазам машқ ва мусобақага тайёр ҳолатда юриш ва иш қобилиятини ошириш учун, ёш спортчилар организмида юзага келадиган функционал ўзгаришларни ўз вақтида тўғри баҳолаш ва керакли тиббий реабилитацияни амалга ошириш учун шарт-шароит яратиш лозим. Бу спортчидан дам олиш даврида тамомила қайтадан тикланиш жараёнларини тақозо этади. Бу томони моддалар алмашинувини турғун шу даргача шаклланган ҳолатини янада ривожлантирилади. Бу ёш спортчиларни ҳар тарафлама мутахассислашишига олиб келади.

Жисмоний тайёргарлик пайтида ёш спортчиларнинг йўқотган энергияси ва уни қоплаш учун истеъмол қиладиган овқатининг таркиби ҳам муҳим ўрин тутади. Ўйин вақтида ёш спортчини энергия сарф қилиши ўлчамлари машқ вақтидаги ўлчамларга мос ҳолатда бўлиши керак. Машқ вақтидаги ҳаракат координацияси спорт майдонидаги ўйин вақтидаги ҳаракат координациясига тўғри келиши билан бирга йўқотилган энергия миқдори, қабул қилинган овқат рациони орқали қопланиши керак.

Овқатланишни энергия сарф килишига мос келишини аниқлашни энг оддий усули спортчи оғирлигини тарозида тортишдир. Агарда энергия сарф этилиши овқатланишга мутаносиб бўлса тана оғирлиги деярли ўзгармайди, бир хилда бўлади. Агарда спортчини тана массаси кўпайиб, ёғ йиғила бошласа, мускуллари катталашмаса ёки аксинча тана массаси камайиб, сув йўқота

бошласа, бу ҳолат кўпинча етарли овқатланмаганликдан далолат беради. Бундай ҳолатларда қуйидагиларни инобатга олиш керак. Спорт машқланиш жараёнида сув йўқотиш ва ихтиёрсиз ҳар хил ҳаракатларга сарф бўлган энергия ҳисобига тана массаси 1-8 кг камаяди. Кейин секин-аста спорт маҳорати оша борган сари масса стабил-турғун ҳолатга келади, мускуллар тараққий этиш ҳисобига ошиши ҳам мумкин [4].

ХУЛОСА

Таҳлил натижаларидан келиб чиқиб,такидлаш лозимки жисмоний тайёргарлик машғулотларида бериладиган жисмоний юкламаларни индивидуаллаштириш, жисмоний толиқишни бартараф этувчи тиббий муолажаларни қўллаш,жисмоний юкламаларга тўла мослашиш, юкламадан кейин спортчилар организмини қайта тикланишига ижобий таъсир этади.

Мусобақадан кейинги даврда ёш спортчиилар организмида юзага келган биокимёвий ўзгаришларни ўз вақтида тўғри баҳолиш, қайта тиклаш, улар организмида жисмоний ва руҳий толиқишни олдини олиш, иш қобилиятини ошириш мақсадида тиббий реабилитация муолажаларни танлаш ва ташкил этиш зарур эканлигини кўрсатмоқда.

Ёш спортчиларни мусобақадан кейинги реабилитацияси спортчиларни жисмоний ва тиббий саломатлигини мукаммаллиги мусобақа даврида ижобий самара кўрсатишга имкон яратади.

REFERENCES

1. Бадалова, Б. Т. (2019). Литература как метод преподавания иностранного языка. *Молодой ученый*, (6), 197-198.
2. Зиядуллаевна, Н. Г., & Тахировна, М. Т. (2020). Обучение студентов к иновационной педагогической деятельности на основе кластера. *Суз санъати,(3)*.
3. Рустамова, С. Э. (2020). Применение технологии полного усвоения знаний в высшем образовательном учреждении. *Academic research in educational sciences*, (3).
4. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
5. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.

6. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).
7. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
8. ПЎЛАТОВ, С. (2020). 14-16 ёшли футболчилар ҳужумларини ташкил қилишларида ҳажм ва сифат кўрсаткичларини таҳлили. *Фан-Спортга*, (3), 26-28.
9. Masharipova, R., Togaynazarov, S., Pakhrudinova, N., Khasanova, G., & Abdurahimo, B. (2020). The main factors of formation and physical culture in society. *Systematic Reviews in Pharmacy*, *11*(12), 615-621.
10. Люлина, Е. С., & Мирзакулов, Ш. А. (2019). Эффективность применения таксономии Блума в педагогическом процессе вуза (на примере направления" спортивная деятельность"). *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, *4*(2).
11. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов (в примере волейбола). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Juraev, A. M. (2020). Process of the transformation of peacefulness into moral need of spiritual ascension. *International Journal of Psychosocial Rehabbilitation*, 4396-4401.
13. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).
14. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.
15. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.
16. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.

17. Владимировно, У. И. (2021). Бадиий гимнастикада спортчи қизларнинг предметлар билан ўзаро ҳаракатининг индивидуал биомеханик хусусиятлари (сифатлари, имкониятлари). *Academic Research in Educational Sciences*, *2*(1).
18. Abdukhalilova, D. (2019). The formation of double words and their place in linguistics. *Proceedings of the scientific-practical conference "Young philology of Uzbekistan - 2019"*, *1*(30), 172-173.
19. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German and Uzbek languages. *"Current issues of foreign philology and linguodidactics"*, *1*(30), 111-113.
20. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German. *Scientific discussion: problem solving and achievement. proceedings of the republican scientific-practical conference*, 117-118.
21. Хайитов, О. Э., & Эшбоев, А. О. (2019). Спортивный маркетинг в Узбекистане: проблемы и перспективы. *Economics*, (5 (43)).
22. Eshboevich, H. O. (2020). Modeling The Psychological Competence Of Higher Education Leaders (In The Example Of Mid-Level Management Staff). *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, *2*(08), 55-61.
23. Hayitov, O. E. (2020). Levels of leader psychological competence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *8*(10).
24. Горелик В.В. Регуляция функционального состояния учащихся на основе медико-физиологической оценки напряжения регуляторных систем. Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 2. С. 5–12.
25. Никулин Б.А., Родионова И.И.Биохимический контроль в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 228 с.
26. Макарова Г.А.Спортивная медицина: учебник. –М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
27.Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И.Физиология футбола. – М.: Олимпия-пресс, 2008. – 240 с.
28. Сейфулла, Р.Д. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Р.Д. Сейфулла [и др.] - М.: Литтерра, 2003. - 320 с.