UNIVERSAL JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES
ISSN 2992-8826
https://sr-journals.org/index.php/UJMANS

Sportning boks turi bilan shug‘ullanayotgan o‘quvchilarning tashqi nafas tizimining morfo-funktsional ko‘rsatkichlari

G‘.Sh.G‘ulomov, M.I.Zakiyanur
Turon universiteti Andijon filiali
xolmatovazakiyanur@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada muntazam boks sporti bilan shug'ullanishning o'smir yoshdagi sportchilar tashqi nafas tizimiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida 13-14 yoshli bokschilarning o'pka hayotiy sig'imi (OHS), Shtange va Genchi funksional namunalari ko'rsatkichlari tekshirildi va gipoksiyaga chidamlilik darajasi aniqlandi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, maxsus nafas mashqlari va boks yuklamalari organizmning kislorod bilan ta'minlanish zaxiralarini sezilarli darajada kengaytiradi.

Аннотация. В данной статье научно анализируется положительное влияние регулярных занятий боксом на внешнюю дыхательную систему юных спортсменов. В ходе исследования были изучены показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а также функциональные пробы Штанге и Генчи у боксеров 13-14 лет, определен уровень их устойчивости к гипоксии. Результаты показывают, что специфические дыхательные упражнения и боксерские нагрузки значительно расширяют резервы кислородного обеспечения организма.

Abstract. This article scientifically analyzes the positive criteria of regular boxing training on the external respiratory system of adolescent athletes. During the study, vital capacity (VC) of lungs, as well as Shtange and Genchi functional tests were examined in boxers aged 13-14, and their level of resistance to hypoxia was determined. The results demonstrate that specific breathing exercises and boxing workloads significantly expand the oxygen supply reserves of the body.

Kalit so‘zlar. Boks, tashqi nafas, o‘pka hayotiy sig‘imi (OHS), gipoksiya, Shtange va Genchi namunalari.

Ключевые слова. Бокс, внешнее дыхание, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), гипоксия, пробы Штанге и Генчи.

Keywords: Boxing, external respiration, vital capacity (VC) of lungs, hypoxia, Shtange and Genchi tests,

Kirish

Boks – yuqori dinamikaga ega, soniyalar ichida tezkor qaror qabul qilishni va portlovchi kuch sarflashni talab qiladigan sport turi. Bunday jadal yuklama ostida organizm kuchli kislorod yetishmovchiligiga (gipoksiyaga) duch keladi. O'smirlik davrida (13-14 yosh) esa o'pka to'qimalari va ko'krak qafasi hali o'sish bosqichida bo'ladi. Bokschining chidamliligi va ringdagi oxirgi raundgacha faol harakat qila olishi bevosita uning tashqi nafas tizimi qay darajada rivojlanganiga bog'liq.

Material va usullar

Tadqiqot Andijon shahridagi sport maktablaridan birida tashkil etildi. Unda boks bilan 2 yildan buyon muntazam shug'ullanib kelayotgan 13-14 yoshli 15 nafar o'smir yoshlar (asosiy guruh) hamda sport bilan shug'ullanmaydigan xuddi shu yoshdagi 15 nafar o'smir (nazorat guruhi) ishtirok etdi.

Tadqiqotda quyidagi obektiv usullardan foydalanildi:

1. Spirometriya: O'pkaning hayotiy sig'imini (OHS) aniqlash uchun ("Spiro-100" apparati yordamida).

2. Shtange sinamasi: Chuqur nafas olgandan keyin nafasni ichkarida ushlab turish vaqti (sekundlarda).
3. Genchi sinamasi: To'liq nafas chiqarib yuborilgandan keyin nafasni ushlab turish muddati (sekundlarda).

Olingan ma'lumotlar Stydentning t-mezoni bo'yicha matematik-statistik tahlildan o'tkazildi.

Natijalar va muhokama

O'tkazilgan testlar shuni ko'rsatdiki, oddiy tengdoshlariga qaraganda, yosh bokschilarning nafas olish apparati ancha mukammal va tejamkor ishlamoqda. To'plangan raqamli dalillarni quyidagi jadval orqali ko'rish mumkin:

Bo'yi(o'rtacha,sm)	158.4+2.1 (boks guruhi)
O'pkaning hayotiy sig'imi(OHS,L)	3.6+0.15 (boks guruhi)
Shtange sinamasi(nafas yutish,sek)	54.2+3.1 (boks guruhi)
Genchi sinamasi(nafas chiqarib yutish)	32,5 +1.8 (boks guruhi)

Natijalarning tahlili:

• OHS farqi: Yosh bokschilarda o'pka hayotiy sig'imi o'rtacha 3.6 litrni tashkil etdi, bu sport bilan shug'ullanmaydigan bolalarga qaraganda deyarli 800 ml ga ko'pdir. Bu boks mashg'ulotlarida ko'krak qafasi mushaklarining va diafragmaning yaxshi cho'zilishi hamda o'pka alveolalarining maksimal darajada ishga tushishi natijasidir.

• Gipoksiyaga chidamlilik (Shtange va Genchi): Bokschilar chuqur nafas olib, uni 54.2 sekund ushlab tura olishdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich arang 38.5 sekundga yetdi. Nafas chiqarib tutilganda ham (Genchi) bokschilar deyarli 10 soniyalik ustunlikni ko'rsatishdi (32.5 \text{ sek} ga qarshi 22.1 \text{ sek}).

Bu shunchaki "nafasni uzoq ushlash" emas. Bu raqamlar bokschilarning qon aylanish tizimi va bosh miya hujayralari kislorod kam bo'lgan sharoitda ham ish qobiliyatini yo'qotmasligini anglatadi. Ringda charchoq kelganda, aynan shu omil bokschiga ustunlik beradi.

Xulosa

1. Muntazam boks mashg'ulotlari o'smirlarning nafas tizimini tarkibiy va funksional jihatdan kuchaytiradi. Ularning o'pka sig'imi tengdoshlariga nisbatan ancha yuqori (3.6 litr}).
2. Shtange va Genchi sinamalarining ijobiy natijalari yosh sportchilar organizmining gipoksiya va giperkapniya (karbonat angidrid ko'payishi) holatlariga moslashganini ko'rsatadi.
3. Ushbu ko'rsatkichlarni doimiy nazorat qilib borish yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va chidamliligini baholashda eng ishonchli mezon bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. - Toshkent, 2018.
2. Soliyev I.R. Yosh sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi. // O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport jurnali. - 2022.