

O‘QUVCHILARNI TOG‘ ADABTATSIYASI FUNKSIONAL HOLATIGA MOSLASHISH

Jamolov Sohibjon Jamoliddin o‘g‘li
Navoiy viloyati Nurota tumaniga
qarashli I6-umumta’lim maktabining
CHaqiruvga qadar boshlang‘ich
tayorgarlik fani o‘qituvchisi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘quvchilarni tog‘ adabtatsiya sharoitiga marfo funksional holatiga moslashish va adabtatsiya haqida tushunganlarimizni siz bilan bo‘lishmoqchimiz.*

Kalit so‘zi: *Adabtatsiya,organizim,jismoniy tarbiya,alveolar,partial,oksigemogloblin,gipoksiya.*

Abstract: *In this article,we would like to share with you our understanding of adaptatsion and adaptation to thr morphological functional state of mountain adaptation conditions.*

Keywords: *Adaptation, organism,physical training,alveolar,partial,oxyhemoglobin,hypoxia.*

Adabtatsiya (olt. Adabtatio-moslashuv)I)organizimning turli yashash sharoitlarga moslashishi:2)sezgi azolarining o‘ziga tasir etadigan qo‘zg‘atuvchilarga moslashish natijasida ularda sezgirlik ham o‘zgaradi. Adaptatsiya hodisasi (ko‘rish,eshitish,hid,tam,badan sezgirligi)ga xosdir. Taktil harorat hid va ko‘rish sezgilarida adaptatsiya kuchli,eshitish va og‘riq sezgilarida tengsizdir. Ichki sezgilar (mast,tashnalik,ochlik)kabi sezgilar adaptatsiyaga hos bo‘lmaydi. Adaptatsiya normal hayot faoliyatida turli xil bo‘ladi. (Iqlimga moslashish, balandlikka moslashish)ko‘pgina infeksiyagenlarga qarang imunitet past insonlarda tog‘balandliklarida ko‘z qorong‘uligi seziladi va uchraydi.

Adaptatsiya sekin (Spisifik) va tez (nosipisifik) tug‘ma riyaksiyalarga moslashishi mumkin.

Masalam: jismoniy ish qilganda nafas olishning kuchayishi, qon oqimi hamda yurak faoliyatining tezlashishi va qonning qayta taqsimlanishi. Qorong‘ida ko‘z yorug‘lik sezishi layoqatining zo‘rayishi bularning hammasi tug‘ma tez adaptatsiya riyaksiyalaridir. Har bir kishining turli yashash sharoitlariga moslashish imkoniyati uning moslashishiga aytiladi. Malumkiy jismoniy tarbiya va sport sohasida sport fizologiyasi haqida chuqur bilimga ega bo‘lmagan jismoniy tarbiya mutaxasis organizimning jismoniy chiniqtirish,jismoniy mashqlar tasirida organizimda yuzaga chiqadigan morfofunktsional o‘zgarishlarni baholash hamda sportning hilma- hil turlariga bog‘liq ravishda organizimga beriladigan jismoniy mashqlarning ko‘llamini aniqlash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Sportchi tekislikdan tog‘lik joylarga ko‘tarila boshlaganda uning organizimida qator funksional o‘zgarish qobiliyatlarining qator fizalogik jarayonlar ishdan chiqishi, u o‘zini yomon his qilishi bilan bog‘liq bo‘ladi.Xozirgi vaqtda tog‘ sharoitining organizimga tasiri haqida etarli ma’lumotlar to‘plangan.Tog‘ sharoitlarining inson qobiliyatiga salbiy tasiri asosan atmosfera tarkibida kislarodning kamayishi to‘qimalarning kislarod bilan yetarlicha ta’minlanmasligi gipoksiya atamasi bilan kiritiladi.

Inson dengiz sagxidan qanchalik yuqori ko‘tarilsa, atmosfera va undagi kislarodning balandlikka qanchalik yuqori ko‘tarilsa badanidagi to‘qimalarning kislarod bilan ta’minlanishi shunchalik kamayib

boradi 1000 metr gacha ko‘tarilishda odam organizimining partial bosimi dengiz sadxidan uncha farq qilmaydi. Yani (saturatsiyasiga) “bog‘liqligiga” teng bo‘ladi.

Dengiz sadhi bilan borobar tekislikda esa 105 mm (saturatsiyasiga) barobar, 1000 m yuqori balandlikka ko‘tarilganda kislarodning partial bosimi atmosfera hada alveolalar havosi tarkibida sezilarli darajada kamayadi va to‘qimalarning kislarod bilan ta‘minlanishi ancha qiyinlashadi, chunki alveolalar havosida kislarodning partial bosimi kamayishi bilan o‘pka orqali o‘tayotgan qonning kislarod bilan to‘yinishi oksigimoglabin susayadi.

Jarayon natijasida arteriya qonida kislarodning kamayishi sababli uning to‘qimaga o‘tishi sekinlashadi. Qonda kislarod miqdori kamayishi gipoksimiya xolatining yuzaga kelishi birinchi navbatda kislarod tashuvchi tiozimlar faoliyatining rivojlanishiga olib keladi. Natijada o‘pka vintiyasi kuchayadi. Burin orqali nafas olish o‘rniga inson og‘iz orqali nafas olishni boshlaydi. Vaqt birligi ichida nafas olishi tezlashadi, nafas chuqurligi ortadi. Ibovilolalar havoda kislarod miqdori kerakli darajada saqlanishini ta‘minlaydi.

Yuqorida aytganimizdek to‘qimalarning kislarod bilan yetarli darajada ta‘minlanmasligi gipoksiya vagipoksimiya kislarodning kislarodning alveolalar havodan qonga yetarli miqdorda yetmasligi natijasida yuzaga keladi, bunday holat o‘quvchilarning tez toliqish xolsizlanish o‘zida bo‘lgan qo‘rquv irodasizlik kabi xolatlar yuzaga keladi. Bunday xolatlarni o‘quvchilar yengib o‘tsa adaptatsiya sharoiti tez moslasha oladi. O‘quvchilarning musobaqalarda yengib o‘tishiga ijobiy tasir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Aliyev A. O‘qituvchining ijodkorlik qobiliyati .-T; “O‘qituvchi” 1991-yil
2. Atayev A.K. Kurash. O‘quv qo‘llanma .-T; 1987-yil
3. Abdumalikov R. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari- O‘quv qo‘llanma-T; O‘z DJTI nashriyoti 1996-yil/
4. ZiyNET internet nashri.