

Organizm tarkibidagi yog'ni, yog'siz modda miqdorini aniqlash orqali sportga yo'naltirish

Sabohat Ilhom qizi Xasanova
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda yog' miqdorini hisoblash va semirishning oldini olish bo'yicha tajribalar natijalari keltirilgan, bunda tananing sportga yaroqliligiga e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: tana tarkibi, yog' darajasi, suv darajasi, jismoniy mashqlar, talaba qizlar, yog'siz element, antropometriya

Directing to sports by determining the amount of fat and lean substance in the body

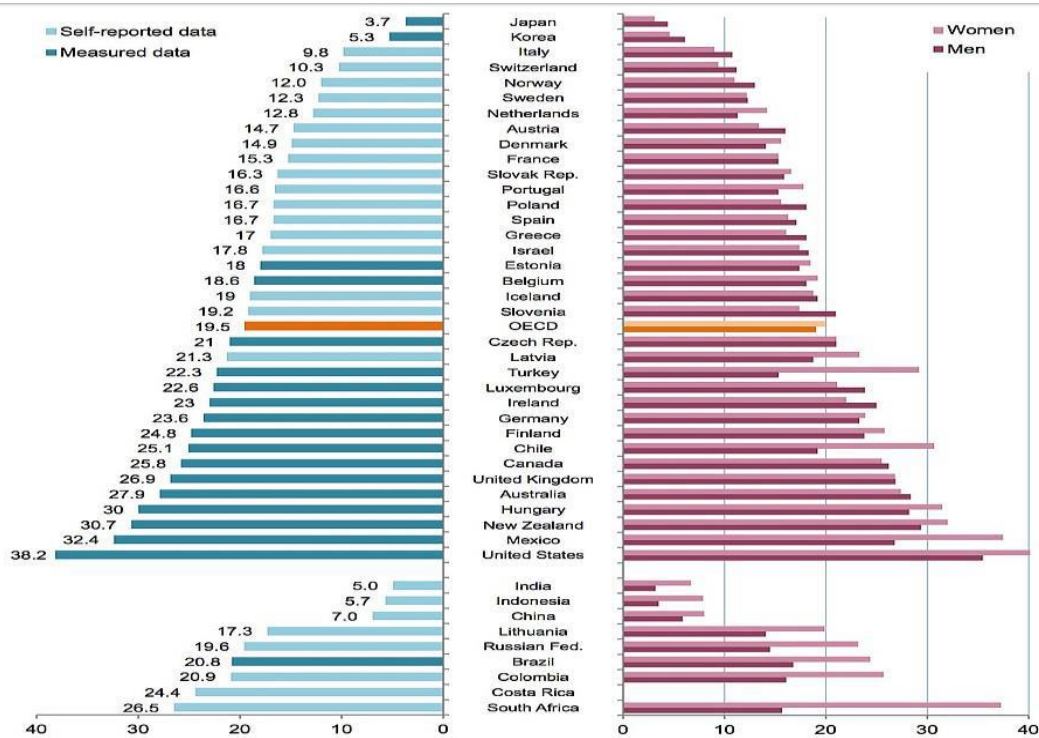
Sabakhat Ilhom kizi Hasanova
Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Abstract: This article presents the results of experiments on measuring body fat and prevention of obesity in students, focusing on physical fitness.

Keywords: body composition, fat level, water level, physical exercise, female students, lean element, anthropometry

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda[1]. Shunigdek, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjud bo'lib, ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda. Yetuk kadrlarni tayyorlashda ularni tanlangan sport turi bo'yicha qay darajada mosligi va ularning fiziologik jihatdan qaysi sport turida yaxshi natijalarga erishishini oldindan rejalashtirgan holda tanlab olishda ularning tana tarkibini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Odam tanasini tarkibi bizning Respublikamizda tizimli ravishda kam o'rganilgan. Bizning maqsadimiz yoshlar tana tarkibini o'rganib, shular asosida sport yo'nalishlariga tanlash va yo'naltirish orqali tanadagi yog' miqdori aniqlashni maqsad qilib qo'ydik. Hozirgi paytda tana tarkibi beshta darajadagi modelda amalga oshiriladi[2,4]. 1. Tana tarkibidagi elementlarni o'rganish. 2. Tana tarkibidagi molekulyar

darajada o'rganish. 3. Tana tarkibidagi hujayralarda o'rganish. 4. Tana tarkibidagi to'qimalarda o'rganish. 5. Tana tarkibini butun organizmda o'rganish. Biz kaliperometriya usulidan foydalanib, qizlar tanasidagi yog' miqdorini o'rgandik. Odam tanasida 10-15% gacha yog' bo'lishi kerak. Oziq - ovqatlar bilan odamga 50-100 g yog' kiradi va yog'lar xazm organlarida turli yog' kislotalariga aylanadi. Bularni ichida glitsirin suvda eriganligi uchun tez so'riladi. Qolgan parchalanish maxsulotlari esa o't kislotalari bilan birikib so'riladi Xujayrada glitsirin odam tanasida uchraydigan yog'larni xosil qiluvchi lari bilan tanlab birikib yog' xosil qiladi. Yangi resintezlangan yog'lar limfa tomirlari orqali jigarga kirmasdan qorindagi katta va kichik yog' qopchalariga va buyrak atrofiga, shuningdek odam terisi ostiga to'planadi. To'plangan yog' qon tomiriga chiqib jigarga borib u erda gidrolizlanib Atf ishtirokida faollashadi va murakkab o'zgarishlardan so'ng enegetik material sifatida ishlatiladi. Agar bu jarayonlar to'lik ro'y bermasa organizmga kirgan yog' korin bo'shlig'ida 3 erda to'planadi jigarga, yurakka va boshka organlarga o'ta boshlaydi, natijada ichki organlarni faoliyati buziladi va turli xil kasalliklar rivojlana boshlaydi. Bularni ichida eng xavfli qandli diabet nerv va jigar kasalliklaridir[3]. Dunyo bo'yicha BMTning Sog'liqni saqlash bo'limi tomonidan tayyorlangan hujjatlarda er yuzidagi har ikki kishidan biri semirishga moyilligi aniq qo'rinmoqda. Semirganlarni eng ko'pi AQShda, Meksikada, Yangi Zellandiyada va Vengriyada, eng ozi Yaponiya va Janubiy Koreyadadir. Quyida o'sha dokladdagi materiallarni keltiramiz. Chap tomonda % hisobida, o'ng tomonda har 100 ta aholiga nisbatan chizmalar keltirilgan. Chizmadan ko'rinib turibdiki, AQShda 38.2% Meksikada -32.4% aholi semirib ketgan. Yaponiyada esa 3.7% , Koreyada 5.3 % aholini vazni semirgan xolos.



1-rasm. Yer yuzidagi aholini semizlik darajasi

*Ayollar-och qizil**Erkaklar - to'q qizil*

Inson tanasidagi yog' miqdorini aniqlash va shu sohada bajarilgan xorijiy ishlar bilan taqqoslab, axoli semirishining oldini olish uchun jismoniy mashqlar ishlab chiqishdan iborat. Bunday maqsadga erishish uchun inson tanasidagi yog' miqdorini aniqlash uchun mavjud metodlar sinab ko'rib talablarga javob beradiganlarini modellarda sinab tajribadan o'tkazildi.

O'tkazilgan tajribalarni kuzatib, shunday xulosalarga kelishimiz mumkinki, eksperimental antropometrik o'lchovlar Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakultetining xotin qizlar sportini rivojlantirish yo'nalishida o'qiyotgan qizlar guruhida o'tkazilgan.

Qizlar tanasidagi yog'ni, yog'siz moddalarni va suvni miqdorini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan antropometrik o'lchovlar maxsus o'ziga mos bo'lgan matematik va statistik formulalar ichidan tanlab olinib qo'llanilganligi natijasida olingan materiallar tahlil qilindi. Eksperimentlarda ishtirok etgan 15 ta qizni o'rtacha parametrlari quyida keltirilgan.

Bo'yi- 163.8 sm	Terini ostidagi yog' katlami – 0.272 kg
Vazni- 54.8 kg	Tanadagi yog'siz moddalar – 39.74kg
Tana sathi – 2.110 metr kvadrat	Qizlar tanasidagi suv miqdori – 33.972 l ga teng.
Tanadagi yog' miqdori – 9.876 kg	

Barcha eksperimentlar va kuzatuvlardan olingan materiallarni o'rta arifmetik qiymatlari statistik ma'lumotlariga ko'ra qizlar tanasidagi yog' miqdori o'rtacha 5.414 % ekanligini ko'rsatdi. Bu ularning sport va jismoniy mashqlar bilan ko'p yillar davomida shug'ullanganliklari natijasida erishilgan bo'lib, ularning semirib ketishlarini oldini olgan. Bu qizlar jahon davlatlari ichidagi semirishlar reytingida yog' miqdorining tanada kamligi bo'yicha yuqori o'rinlarga mos keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni. Toshkent sh. 2020 yil 24 yanvar.

2. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта. //Теория и методика физической культуры. - 2000. - №9. - С. 28-31.

3. Губа В.П. Морфо биомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. - М., 2000. - 120 с.

4. Дорохов Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте - Смоленск, 1994. - 81 с.