



SUVSIZLANISHNING BASKETBOLCHILARNING JISMONIY VA AQLIY FAOLIGIGA TASIRI

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi: **Mirzalimov Muslimbek Soatjon o'g'li**

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi suvsizlanishning basketbolchilarning jismoniy va aqliy faolligiga ta'siri tahlil qilinadi. Basketbol o'yinlari davomida terlash natijasida organizm suyuqlik yo'qotadi, bu esa chidamlilik, tezlik, mushaklarning ishlashi va umumiy sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, suvsizlanish diqqatni jamlash, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish jarayonlarini ham susaytiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, optimal gidratatsiya darajasini saqlash basketbolchilarning samaradorligini oshirishda muhim omillardan biridir. Tezisdagi suvsizlanishning oldini olish strategiyalari va sportchilarning suv balansini muvozanatda ushlab turish usullari ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Suvsizlanish, basketbol, jismoniy faollik, aqliy faollik, chidamlilik, reaksiya tezligi, termoregulyatsiya, sport fiziologiyasi, gidratatsiya, mushak faoliyati.

Kirish

Basketbol – yuqori jismoniy faollik va doimiy harakat talab qiluvchi sport turi bo'lib, sportchilarning chidamliligi, tezkor fikrlashi va koordinatsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Basketbol o'yinlari davomida tana doimiy ravishda suyuqlik yo'qotadi, ayniqsa, intensiv mashg'ulotlar va musobaqalar paytida terlash natijasida organizm suvsizlanish xavfiga duch keladi. Suvsizlanish (degidratatsiya) sportchilarning umumiy jismoniy holatiga, aqliy faolligiga va natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu mavzuda ham suvsizlanishning basketbolchilarning jismoniy va aqliy faolligiga ta'siri ilmiy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, optimal suyuqlik balansini saqlash bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Asosiy qism

Suvsizlanish va jismoniy faollikka ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Suv organizmning eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, mushaklar qisqarishi, qon aylanishi, termoregulyatsiya va energiya ishlab chiqarish jarayonlarida asosiy rol o'ynaydi. Basketbolchilarda suvsizlanish quyidagi jismoniy o'zgarishlarga olib kelishi



mumkin: Chidamlilikning pasayishi suvsizlanish natijasida qon hajmi kamayadi, bu esa mushaklarga kislorod yetkazib berilishining sustlashishiga olib keladi. Natijada, sportchi tezroq charchaydi va o'yindagi samaradorligi pasayadi. Kuch va tezlikning kamayishi suvsizlanish mushaklarning qisqarish qobiliyatini kamaytiradi, bu esa basketbolchilarning yugurish, sakrash va to'pni uzatish kabi harakatlarini sustlashtiradi. Termoregulyatsiya buzilishida suv tanani sovutishda muhim rol o'ynaydi. Suvsizlanish natijasida tana harorati ortib ketadi, bu esa issiqlik charchoqlariga va hatto issiqlik urishiga olib kelishi mumkin.

Basketbol o'yini nafaqat jismoniy, balki katta darajada aqliy faollikni ham talab qiladi. Qaror qabul qilish, diqqatni jamlash, strategik fikrlash va reaksiya tezligi suvsizlanishdan sezilarli darajada ta'sir ko'rishi mumkin.

Diqqat va konsentratsiyaning pasayishi – Suvsizlanish miyaga yetarli miqdorda qon va kislorod yetkazib berilishini kamaytiradi, natijada sportchining diqqatini jamlash qobiliyati pasayadi.

Reaksiya tezligining kamayishi – O'yin davomida tezkor qaror qabul qilish muhim, ammo suvsizlanish asab tizimining faoliyatini sustlashtirib, sportchilarning reaksiyasini sekinlashtiradi.

Motivatsiya va ruhiy holatning yomonlashishi – Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, suvsizlanish holatida bo'lgan sportchilar o'zlarini charchoq his qiladilar, motivatsiya pasayadi va hatto kayfiyat o'zgarishlari kuzatiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, suvsizlanish basketbolchilarning jismoniy va aqliy faolligiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy jihatdan suvsizlanish mushaklarning kuchsizlanishiga, chidamlilikning pasayishiga va tana haroratining ortishiga sabab bo'ladi. Bu esa sportchilarning harakat koordinatsiyasini buzib, o'yin samaradorligini kamaytiradi. Shu bilan birga, yurak-qon tomir tizimining zo'riqishi natijasida tez charchash va energiya yetishmovchiligi kuzatiladi. Aqliy faollik nuqtayi nazaridan esa suvsizlanish diqqatni jamlash qobiliyatini susaytiradi, tezkor qaror qabul qilishni qiyinlashtiradi va reaksiya vaqtini sekinlashtiradi. Shuningdek, motivatsiya pasayishi va kayfiyatning yomonlashishi ham suvsizlanishning bevosita ta'siri sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Ushbu omillarni hisobga olgan holda, basketbolchilar uchun optimal gidratatsiya strategiyalarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulot va musobaqalar oldidan yetarli miqdorda suv ichish, o'yin davomida suyuqlik balansini saqlash va mashg'ulotdan so'ng suv yo'qotilishini tiklash suvsizlanishning oldini olishga yordam beradi. Bundan tashqari, elektrolitlar bilan boyitilgan ichimliklar iste'moli organizmning suvni samarali ushlab turishiga va



mushaklarning optimal ishlashiga ko'maklashadi. Kelajakda basketbolchilarning gidratatsiya darajasini aniqlash va individual suvsizlanish chegaralarini aniqlash bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish zarur. Bu esa sportchilarning maksimal natijalarga erishishiga va sog'lig'ini saqlab qolishiga yordam beradi.

Xulosa: Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, suvsizlanish basketbolchilarning jismoniy va aqliy faolligiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tomondan suvsizlanish mushak kuchi, chidamlilik va tezlikni pasaytirib, termoregulyatsiya jarayonlarini buzadi va yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama beradi. Aqliy faollik nuqtayi nazaridan esa suvsizlanish diqqatni jamlash, qaror qabul qilish va reaksiya tezligiga salbiy ta'sir qiladi, shuningdek, motivatsiya va kayfiyatni yomonlashtirishi mumkin. Shu sababli, basketbolchilarning suyuqlik balansini saqlash strategiyalariga e'tibor qaratish muhimdir. Mashg'ulot va musobaqalar oldidan, davomida va keyin yetarli darajada suv ichish sportchilarning samaradorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar individual gidratatsiya strategiyalarini ishlab chiqish va suvsizlanishning sport natijalariga uzoq muddatli ta'sirini chuqurroq o'rganishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yo'ldoshev, M. (2018). "Sport fiziologiyasi va jismoniy tayyorgarlik." Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
2. Xayitov, N., & Sultonov, S. (2015). "Sportchilarning ovqatlanish tizimi va suv balansini saqlash usullari." Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Karimov, O., & Abdurahmonov, A. (2020). "Yuqori yuklama ostida sportchilarning chidamliligini oshirish." Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(5), 45–52.
4. Rahmonov, B. (2017). "Oliy sport natijalari uchun fiziologik tayyorgarlik asoslari." Samarqand: SamDU nashriyoti.
5. Norqobilov, U. (2021). "Basketbolchilar uchun gidratatsiya strategiyalari va uning jismoniy natijalarga ta'siri." O'zbekiston sport fanlari jurnali, 3(1), 22–30.