

**YENGIL ATLETIKA SPORT TO‘GARAGI
MASHG‘ULOTLARINI SHUG‘ULLANUVCHILAR
UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI HAMDA YURAK
QON-TOMIR TIZIMINING FUNKTSIONAL XOLATIDAGI O‘RNI**

**Abduxakimova Nargiza Sobitovna
Abdulxamidov Abrorbek Arabboy o‘g‘li
G‘afurov Afzalxon Akmalovich**
Namangan davlat universiteti magistrantlari

ANNOTATSIYA

Yengil atletika sport to‘garagi mashg‘ulotlarini samaradorligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati hamda yurak qon-tomir tizimining funksional holatiga tasiri haqida nazariy ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika sport to‘garaklari, atletchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, tayyorgarlikning vositalari, yurak qon-tomir tizimi.

**THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF THE PARTICIPANTS IN
ATHLETICS AND THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE
CARDIOVASCULAR SYSTEM**

**Abdukhakimova Nargiza Sobitovna,
Abdulkhamidov Abrorbek Arabboy son,
Gafurov Afzalkhan Akmalovich**
Graduate students of Namangan State University

Abstract: theoretical information about the importance of general physical training and the effect on the functional state of the cardiovascular system in increasing the effectiveness of athletics sports club training is presented below.

Key words: athletics sports circles, general physical fitness of athletes, means of training, cardiovascular system.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ АТЛЕТИКИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Абдухакимова Наргиза Собитовна,
Абдулхамидов Аброрбек Араббой сын,
Гафуров Афзалхан Акмалович

Выпускники Наманганского государственного университета

Аннотация: ниже представлены теоретические сведения о значении общефизической подготовки и влиянии на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в повышении эффективности тренировок легкоатлетического спортивного клуба.

Ключевые слова: легкоатлетические спортивные секции, общая физическая подготовленность спортсменов, средства тренировки, сердечно-сосудистая система.

Yurtimiz mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta etibor qaratildi. Ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin.[1] Ayniqsa jismoniy tarbiyaning bazaviy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega bo'lgan umumta'lim maktablaridagi sport to'garaklari muhim ahamiyatga ega. Sport to'garaklari maktab o'qvchilarini qiziqishiga qarab ma'lum sport turiga qaratilgan bo'lib, yangi-yangi iste'dodlarni kashf etishga yordam beradi. Shuni hisobga olib umumt'alim maktabi sport to'garaklarini chuqurroq o'rganish zaruriyati tug'iladi.

Umumta'lim maktablarida haftaning ikki yoki uch kunida o'tkaziladigan sport to'garak mashg'ulotlari kunni ikkinchi yarmida maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi va jamoatchi yo'riqchilar bilan tanlangan sport turlaridan olib boriladi. Ushbu mashg'ulotlarni tashkillash va o'tkazishdan asosiy maqsad qilib, o'quvchilarni sog'lomlashtirish va harakatga oid bilim, ko'nikmalarini hamda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanadi. O'quvchi yoshlar bilan o'tkaziladigan sport to'garak mashg'ulotlari ko'zlagan maqsadni amalga oshirishida avvalo murabbiy shug'ullanuvchi uchun berilayotgan yuklamani to'g'ri taqsimlay olishi zarur chunki, betartib berilgan yuklama bilan o'tkaziladigan mashg'ulot, bolalarda Yengil atletika sport to'garagiga nisbatan bezishni yuzaga keltiradi. Umumta'lim maktabi sport

to‘garak mashg‘ulotlarini ko‘p hollarda sport o‘yinlari asosida (futbol, voleybol, gandbol va boasketbol) o‘tkazilmoqda. Sport to‘garaklarining o‘quvchilar yoshiga mosligi haqida adabiyotlarda ma‘lumotlar keltirilgan. Unga ko‘ra mazkur sport to‘garaklari bilan 10-12 yoshdan boshlab muntazam shug‘ullanish mumkinligi hamda shu sport turlarining o‘quvchilar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta‘siri haqida ma‘lumotlar mavjud edi. Albatta maktab o‘quvchilarining yoshiga ko‘ra yengil atletika sport to‘garaklariga jalb etish juda muhim ammo, sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etishda mashq ta‘sir yo‘nalishi hisobga olmaslik natijasida biz kutgan natijaga erisha olmaymiz. Shu sababdan biz endigi ma‘lumotlarni sport to‘garak mashg‘ulotlarida o‘quvchilarining jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hamda tayyorgarlik turlari haqida ma‘lumotlarni bayon etamiz.

Umumta‘lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlini yengil atletika sport to‘garak mashg‘ulotlarida rivojlanishi uchun ular jismi orqali namoyon qiladigan sifatlarini rivojlantirish juda muhim sanaladi. Biz sport to‘garaklarida manashu jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni rivojlantirishga doir so‘z yuritamiz.

Sport to‘garak mashg‘ulotlari avvalo o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish uchun o‘tkaziladi, biroq sport to‘garaklari ma‘lum bir sport turiga asoslanishi hisobga olsak manashu sport turi bo‘yicha kichik bo‘lsa ham natijaga erishish (maktab birinchiligi, tuman va viloyat maktabi o‘quvchilari o‘rtasidagi musobaqalarda g‘olib bo‘lish)ni maqsad qilib qo‘yadilar, manashu ikki maqsad bir birini inkor qilmasligi uchun biz “Sportchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining birligi” tamoyili mazkur sport to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishda eng oqilona qoida deb hisoblaymiz. [2]

Yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat sportchi o‘quvchining mehnati, uning murabbiysi, maktab shifokori, psixologi va jamiyatdagi yaratilgan sharoitning ham o‘rni beqiyosdir. Albatta jismoniy madaniyat va sport sohasida ilmiy izlanayotgan tadqiqotlarining sportda bunday natijalarga erishishlari uchun xizmatlari juda yuqori chunki, ular tomonidan yaratilgan yangi metodlar va vositalarsiz bunday natijalarga erishish mushkul bo‘ladi. Har bir mamlakat o‘z jamiyati aholisini sog‘lom va jismonan barkamol bo‘lib shakillanishi uchun jismoniy tarbiya va sportning turli vosita va metodlaridan foydalanadilar. Albatta, ushbu jarayonni boshlanish nuqtasi maktabgacha va maktab yoshidagi jismoniy tarbiya va sport to‘garaklarini to‘g‘ri va muvofiq tashkil etilishiga bog‘liq bo‘ladi.

Ushbu vaziyatga Rossiya federasiyatsining xizmat ko‘rsatgan jismoniy madaniyat xodimi, Xalqaro pedagoglar akademiyasining muxbir a‘zosi bo‘lgan, professor Yu.I.Yevseyevning ixtisosligi jismoniy madaniyat bo‘lmagan oliy o‘quv yurtlarining talabalari uchun yozilgan o‘quv qo‘llanmasida inson salomatligiga bergan ta‘rifida “jismoniy tayyorgarlik”ning yuqori bo‘lishi salomatlikning garovi emasligiga ishora

qilingan.[3] Bundan ko‘rinib turibdiki har qanday mashg‘ulotni ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport orqali sog‘lom hamda yuqori jismoniy tayyorgarlik sohibi etib tarbiyalashda foydalaniladigan vosita va metodlardan to‘g‘ri foydalanib, mashg‘ulot tashkillash talabi yuzaga keladi. Bunga erishish uchun qo‘yilgan vazifalarga mos dastlabki qoidalarni bilish hamda to‘g‘ri, samarali hal etish uchun tegishli bo‘lgan sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyiliga asoslanish zarur deb qaramoqdamiz. Demak, bu vazifalarni hal etishda har biri uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini alohida o‘rganib chiqishimiz talab etiladi.

Atletchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi - bu inson organizmining harakat sifatlarini teng, birini-biridan ustun qilib rivojlantirmay, barchasini barovariga rivojlantirish (har tomonlama jismoniy tayyorgarlik)ga yo‘naltirilgan ko‘p yillik pedagogik jarayon tushuniladi.

Bugungi kunda davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining asosida ham jamiyat a‘zosini umumiy jismoniy tayyorgarlini yaxshilash masalasini hal qilish yotadi. Ushbu tayyotgarlikning mazmuni, vositalari, usullari va mashg‘ulotlarni tashkil etish jarayonida o‘quvchilar faoliyatining barcha shakllari, u sport faoliyatini, mehnat jarayoni faoliyati ko‘rinishida bo‘ladimi, keng jihatli bazaviy jismoniy tayyorgarlikni yuzaga keltirishga yo‘naltiriladi.

Atletchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida asosan quyidagi vazifalar hal etiladi, ular:

a) o‘quvchilar organizmining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ta’sir etish bilan chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash bilan o‘quvchilar nafaqat dars faoliyatida balki kelajakdagi mehnat faoliyati davomida yoshi uchun mos darajadagi harakat faolliligi darajasini ushlashiga qulay sharoitni yaratish;

b) yengil atletika to‘garagi qatnashchilari salomatligini mustahkamlash, organizmni tashqi muhitning zararli omillariga qarshi tura olish qobiyatini kuchaytirish;

d) o‘qish va mashg‘ulot jarayonida ish qobiliyati pasaygan holatlarda faol hordiq chiqarib, organizm tiklashi uchun sharoit yaratish;

e) mashg‘ulotda va boshqa hayotiy vazifalarni hal etish jarayoida qo‘shimcha yoki kutilmaganda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengish uchun iroda kuchini mustahkamlash uchun juda ham ijobiy natija beradi.[4] Albatta yengil atletika sport to‘garak mashg‘ulotlarida bunday vazifalarni hal etish uchun vosita zarur bo‘ladi.

Atletchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining vositalari - jismlar va jismlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi, sport turlari mashqlari yoki ularning elemenlari va boshqa og‘irlik ko‘tarish, o‘zining tanasi o‘g‘irligidan hamda tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Umumiy

jismoniy tayyorgarlikda barcha organ va sistemalarimizni faol ishlashini ta'minlovchi (yurish, yugurish, sayrlar, sayohatlar) mashqlar muhim o'rin egallaydi. Ular yordamida tayyorgarligi hamda rivojlanishida orqada qolgan, vazifaviy holati yaxshi bo'lmagan a'zolarimizni, organ va sistemalarimizni xizmati darajasi, imkoniyatlarini oshirish uchun foydalanish ayni muddao bo'ladi.

JISMONIY MASHQLARNING YURAK-QON TOMIRLARI FAOLIYATIGA TA'SIRI

Qon aylanish tizimiga yurak, arteriya, vena, kapillyarlar va limfa tizimi kiradi. Yurak va tomirlar faoliyati tufayli odam organizmida qon to'xtovsiz harakatlanib turadi va turli-tuman tashilish funksiyalarini bajaradi.

Yurak-qon tomirlar tizimining markaziy a'zosi bo'lib, asab va garmonlar boshqaruvining ta'sirida doimo bir maromda qisqarib va kengayib turadi. Buning natijasida organizmdagi qon suyuqligi har xil kattalikdagi qon tomirlari yordamida hujayralarga va to'qimalarga oziq moddalarni olib boradi va turli qon tomirlar orqali yurakka qaytib keladi. Shuning uchun barcha qon tomirlar ikki turga bo'linadi:

1) markaziy a'zo bo'lmish yurakdan chiqib, butun tanaga tarqaladigan hamma qon tomirlariga (ichidagi oqayotgan qonning qandayligidan qat'i nazar) *arteriya qon tomirlari deyiladi*; 2) hujayralardan, to'qimalardan markaziy a'zo hisoblangan yurakka qon olib keladigan tomirlar esa *vena qon tomirlari* deb yuritiladi.

Ba'zan *puls defisiti* deb ataluvchi hodisa kuzatiladi, bunda qorinchalarning har bir qo'zg'alish to'liqini tomirlar tizimiga qon otilib chiqishiga va puls turkisi hosil bo'lishiga olib kelavermaydi. Sistolada qon juda sust haydalgani uchun qorinchalarning ba'zi sistolalari periferik arteriyalarga yetib boruvchi puls to'liqini hosil qila olmaydi, bunda puls turlicha bo'ladi (*puls aritmiyasi*).

Yurak qisqarganda qon chap bo'lmadan aortaning yoyiga faqat haydalish fazasida chiqadi. Tinch holatda bo'lgan odamning qon harakati tezligi haydalish fazaning boshlarida 100 sm/soniyadan ko'proq bo'ladi. Yurakdan uzoqlashish bilan oqish tezligining o'zgarish amplitudasi asta-sekin kamayadi.

A'zolar ishlayotganda tomirlari kengayadi, ulardagi qarshilik kamayadi. Tomirlarning bunday mahalliy kengayishi qonning umumiy bosimini kam o'zgartirgani uchun ishlayotgan a'zo tomirlaridagi qonning hajm tezligi ortadi.

Aorta va yirik arteriyalar qon harakati yurak qisqarishiga qarab o'zgarib turadi. Qon oqishning o'rtacha chiziqlik tezligi aortada 40 sm/soniya yurakdan otilib chiqadigan qon miqdori oshganda qon oqishining chiziqlik tezligi 100 sm/soniyadan ham oshib ketishi mumkin.

Tomirlar	Hajm, ml	Bosim, s.u.mm	Tezlik sm/soniya
Aorta	100	100	40
Arteriyalar	300	100-40	40-10
Arteriolalar	50	40-30	10-0,1
Kapillyarlar	250	30-12	0,1
Venulalar	300	12-10	0,3
Venalar	2200	10-5	0,3-0,5
Kovak vena	300	2	5-20

Qon oqishining o'rtacha tezligi tomirlarning ko'ndalang kesimiga teskari proporsional bo'lganidan bu tezlik periferik arteriyalarda ancha past, 20-30 sm/soniya, oxirgi arteriya va arteriolalarda juda kamayib ketadi.

Mashq qilib yurgan kishilarda sistolik hajmning ortishiga sabab shuki, yurak mushagi rivojlangan bo'ladi, binobarin, yurakning qisqarish kuchi ham oshadi. Bu yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdi.

XULOSA

Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlari, ishlari hamda jismoniy mashqlar bilan alohida shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllari orqali amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlarning mazmuni o'quvchilarni sog'lomlashtirish va harakat sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltiriladi. Biroq sport to'garak mashg'ulotlari yuqorida takidlaganimizdek sportni aynan biron turidan tashkillanadi, albatta ushbu jarayon o'quvchilar musobaqalashuvi taqozo etadi. Musobaqalashuv jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori ammo maxsus jismoniy tayyorgarligi sust bolalar g'olib chiqishi qiyin bo'ladi. Shu sababdan biz sport to'garak mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni qanday amalga oshirilishi haqida ma'lumotlar keltirib o'tdik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni.
2. A.N.Normurodov. Yengil Atletika “O‘quv qo‘llanma” ILM ZIYO Toshkent 2005-yil 210 b.
3. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.
4. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O‘quv uslubiy majmua. Qo‘qon 2021 y.