

YENGIL ATLETIKACHILAR BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARDA QON AYLANISHI VA NAFAS KO'RSATKICHLARINI BAXOLASH

M.M Tugalov

IIV Samarqand akademik litseyi Jismoniy tayyorgarlik fani o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17019174>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletikachilar bilan shug'ullanuvchi sportchilarda qon aylanishi va nafas ko'rsatkichlarini baxolashga doir tadqiqot natijalari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sport, to'garak, murabbiy, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, chaqqonlik.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar qatorida ta'lim, xususan umumiy o'rta ta'lim tizimidagi o'quv-tarbiyaviy jarayonlar sifatini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekistonning 2022-2026 yillarga mo'ljallangan taraqqiyot strategiyasida to'rtinchi ustuvor yo'nalish ham aynan ta'lim sohasini rivojlantirishga qaratilgan⁴⁹.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev raisligida 2022 yil 28 yanvar kuni maktab ta'limini rivojlantirish masalalari bo'yicha videoselektor yig'ilishida ta'lim - hayot-mamot masalasi ekanini ta'kidladi. Shuningdek, shu paytgacha foydalanib kelinayotgan ta'lim standartlari, o'quv dasturlari faqat nazariy bilim berishga yo'naltirilgan bo'lib, bolalarni mantiqiy fikrlashga, amaliyotga, hayotga o'rgatmayapti deb ta'kidlab, maktablarda o'quv yuklamasi va darslar sonini qayta ko'rib chiqish, bolalarni fikrlashga chorlaydigan metodikalarni joriy qilish, darsliklarni ilg'or tajribalar asosida to'liq yangilash bo'yicha topshiriqlar berdi.

Tadqiqot ishining maqsadi Ushbu tadqiqotning maqsadi turli ixtisoslik va turli tayyorgarlik darajasidagi futbolchilarni jismoniy ko'rsatkichlari, qon aylanishi va nafas olish ko'rsatkichlarini adaptatsiyalanish xususiyatlarini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotda qo'llanilgan usullar ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnoma, pedagogik testlash, antropometriya, pedagogik tajriba va matematik statistika) usullardan foydalanildi.

Tadqiqot tashkil etilishi va muhokamasi

Odam tinch nafas olganda 500/300 dan 900 ml gacha havo oladi va chiqaradi. Bu havo nafas havosi deb ataladi. Normal nafas olgandan keyin yana qo'shimcha 1500 ml havo olishi mumkin bo'lib, bu qo'shimcha havo deb ataladi. Normal nafas chiqargandan keyin esa yana 1500 ml havo chiqarib yuborish mumkin. Buni esa nafas chiqarishning rezerv qismi deyiladi.

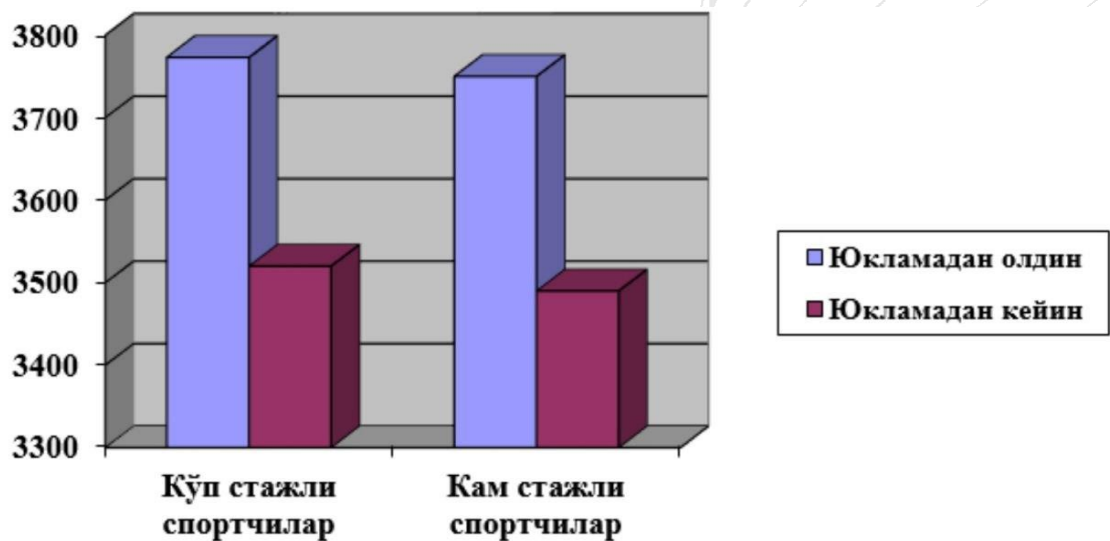
O'pkaning hayotiy sig'imi deb chuqur nafas olgandan keyin chiqarilgan maksimal havo hajmiga aytiladi. Normada o'pkaning tiriklik sig'imi ayollarda 2700 ml, erkaklarda 3500 ml ga teng. Maksimal nafas chiqarib yuborilgandan keyin ham o'pkada birmuncha havo qoladi. Bu qoldiq havo deb yuritilib, 1200 ml atrofida bo'ladi. Spirometriya – bu o'pkaning tiriklik sig'imini o'lchash usulidir. Spirometr asbobi 2 ta tsilindrdan iborat. Tashqi tsilindrga belgisigacha suv to'ldirilgan, ikkinchisi esa bo'sh bo'lib, asosiga havo to'ldirilgan ballon biriktirilgan. Tashqi tsilindr orqali metall trubka o'tkazilgan bo'lib, u orqali tekshiriluvchi nafas oladi. Yengil nafas olish ham ballongacha uzatilib, ichki tsilindrni ko'taradi. Hisob olib borish belgisi alohida ko'rsatilgan.

Ishning borishi. 1. Spirometr "0" holatiga keltiriladi. Metallik trubka oxiridagi mundshtuk margantsovka eritmasida chayiladi. Tekshiriluvchi spirometr qarshisiga turib, 2-3 marta chuqur nafas olib, chiqarib, yana chuqur nafas olib nafasni spirometrغا chiqaradi (mumkin qadar qattiqroq). Nafas uzluksiz, asta chiqarilishi kerak.

2. Qo'shimcha havoni aniqlash. TSilindr qopqog'idan probka olinib, ichki tsilindr qo'l bilan 3000 ml belgisigacha ko'tariladi. Tekshiriluvchi bir necha marta tinch nafas olgandan keyin biroz nafasni to'xtatadi, mundshtukni og'ziga olib spirometrdan chuqur nafas oladi. Ichki tsilindr necha belgisigacha pastga tushgani belgilanadi va 3000 dan olib tashlanadi. Ayirma qo'shimcha havo bo'lib hisoblanadi.

3. Nafas havosini aniqlash. Spirometr nolga keltiriladi. Tekshiriluvchi mundshtukni og'ziga olib, tinch holatda havoni burun orqali olib, nafasni spirometrga chiqaradi. 5-6 marta shunday qaytarilib, olingan sonlarning o'rtachasi aniqlanadi.

Rezerv havoni aniqlash. Spirometr nolga keltiriladi. Bir necha marta tinch nafas olgandan keyin nafasni chiqarib, biroz to'xtagandan keyin mundshtukni og'ziga olib, mumkin qadar qattiqroq nafasni spirometrga chiqaradi. Shkaladagi son rezerv havo hajmini ko'rsatadi. Ishning oxirida qo'shimcha, rezerv va nafas havolarini qo'shib, avvalgi aniqlangan tiriklik sig'imi miqdori bilan solishtiriladi. Natijalar farqi 10% dan oshmasligi kerak.



Xulosa

Sportchilarda jismoniy sifatlarni oshirish uchun birinchi o'rinda nafas olish va yurak-qon tomirlari tizimi a'zolarini chiniqtirish lozim.

Trenirovkalarni yangi boshlagan bolalar va o'smirlarning yurak va nafas olish ko'rsatkichlarini doimiy ravishda nazorat qilib borish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Sport bilan shug'ullanishda intizomli bo'lish, ya'ni, muntazam va tartibli shug'ullanib borilsa, organizmning funksional rezervlari ortishiga hamda sport natijalarini yuqori bo'lishiga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma, Toshkent, UzDJTI, 2005 yil - 300 b.
2. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, Toshkent 2005 y.
3. Ibrohimov O'. Sport psixologiyasi, Toshkent 2004 y.
4. Ibroximov O'. Jumaev Z. Trenerlik kasbi, Toshkent 2006 y.
5. Mavlanov H. Uluqov N. Boynazarov F. Yangi pedagogik texnologiya asoslari, Toshkent 2007 y.

6. Niyozov I. Yengil atletika, Farg'ona 2005 y.
7. Normurodov A.I. Yengil atletika, Toshkent 2003 y.
8. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari, Toshkent 2005.