

**JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI HAR XIL BO‘LGAN O‘SMIR
FUTBOLCHILARDA QON AYLANISHI KO‘RSATKICHLARINI BAHOLASH**

Abdullaev Bekdada G‘afurjanovich

Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida katta o‘qituvchisi

E-mail: abdullaevbekdad@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18438381>

Annotatsiya: Ushbu maqolada maqsadi turli ixtisoslik va turli tayyorgarlik darajasidagi futbolchilarni jismoniy ko‘rsatkichlari, qon aylanishi va nafas olish ko‘rsatkichlarini adaptatsiyalanish hususiyatlarini baholash haqida ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Tayyorgarlik, sifatlar, har xil, futbol, takomillashtirish, mashq, harakatli o‘yinlar, qon aylanishi, ko‘rsatkichlarini, baholash.

**ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ-
ФУТБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Абдуллаев Бекдада Гафурджанович

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и прикладного спорта Наманганского государственного университета

E-mail: abdullaevbekdad@mail.ru

Аннотация: Цель данной статьи — предоставить информацию об оценке физической работоспособности, характеристик адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем футболистов различных специальностей и уровней подготовки.

Ключевые слова: Подготовка, качества, различные, футбол, улучшение, упражнения, подвижные игры, кровообращение, показатели, оценка.

**ASSESSMENT OF BLOOD CIRCULATION INDICATORS IN ADOLESCENT
FOOTBALL PLAYERS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL PREPARATION**

Abdullaev Bekdada Gafurjanovich

Senior lecturer, Department of Physical Education and Applied Sports, Namangan State University

E-mail: abdullaevbekdad@mail.ru

Annotation: The purpose of this article is to provide information on the assessment of the physical performance, circulatory and respiratory adaptation characteristics of football players of different specialties and levels of training.

Keywords: Preparation, qualities, various, football, improvement, exercise, action games, blood circulation, indicators, evaluation.

KIRISH

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‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2018-yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-3610-son qarori, O‘zbekiston Respublikasi

Prezidentning 2019-yil 4-dekabr, futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida PF-5368-sonli farmon, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115-son qarori va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 yildagi PQ-136-son qarori "Mahallalarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish va tarmog'ini kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qabul qilindi ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning va aholining barcha qatlamlarida ommalashtirish hamda yoshlarni sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan bo'lib xizmat qilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Hozirgi kungacha sport fiziologiyasi sohasida har xil intensivlik va maxsus jismoniy tayyorgarligi baholash afzalligini aniqlashga bag'ishlangan.

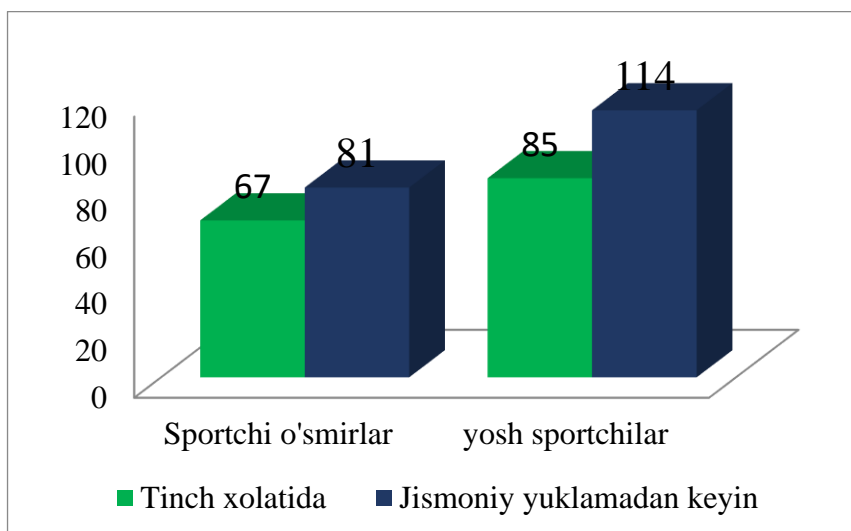
Moslashish qobiliyati nafaqat hayotning eng o'ziga xos xususiyati, balki uning zaruriy shartidir. Organizmning kuchli jismoniy va hissiy stressga, noqulay ekologik omillar ta'siriga qanday moslashishi haqidagi savolni moslashish mexanizmlarini o'rganish asosida hal qilish mumkin.

MATERIALLAR VA METODLAR

Namangan viloyati, To'raqo'rg'on tumani xalq ta'limi bo'limiga qarashli 1- va 16-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarida olib bordik. Bizning tadqiqotlarimizda 13-15 yoshlar oralig'idagi 10 ta trenirovkani yaqinda boshlagan o'smirlar (1 yilgacha stajli) va 30 ta sportchi (3-4 yil stajli) o'smirlar qatnashishdi. Tekshiriluvchilarni ikki hil holatda – dastlab tinch holatda, keyin 30 marta o'tirib-turish yuklamasi berilganidan keyin tekshiruvlarimizni o'tkazdik, ya'ni ularda puls chastotasini va arterial qon bosimini aniqladik. Puls chastotasini bilak arteriyasidan sekundomer yordamida aniqladik. Qon bosimini Korotkov usulida yelka arteriyasidan o'lchadik [39].

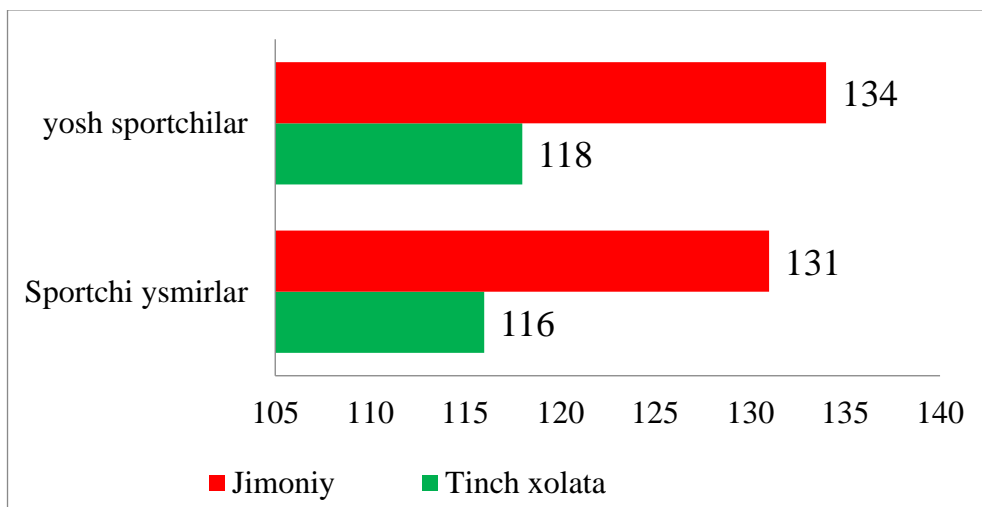
NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tinch holatda sportchi o'smirlarda puls chastotasi 67 tani tashkil etdi, bu esa yosh sportchilarga nisbatan (81ta) 13% ga kamligini bildiradi. Jismoniy yuklamadan keyin mos ravishda 85; 114 tani tashkil etdi. Bu esa sportchilarda 26% ga kamligini ko'rsatdi (1-rasm). Bundan hulosa qilish mumkinki, muntazam trenirovka natijasida sportchilar yuragining sistolik hajmi ortib boradi.



Tinch holatda arterial qon bosimi sportchilarda o'rtacha 116/79 millimetr simob ustuninini; yosh sportchilarda 118/80 millimetr simob ustuninini tashkil etdi. Jismoniy yuklamadan keyin esa mos ravishda 134/87 va 131/76 mm.simob ustunini tashkil etdi. (2-rasm). Jismoniy mashqlar bilan

shug'ullanish natijasida sportchilarda arterial qon bosimi shug'ullanmaganlarga nisbatan biroz pastroq bo'ladi.



2-rasm. Arterial qon bosimi ko'rsatkichi

Bundan shunday hulosaga kelish mumkin, sport bilan muntazam shug'ullanish natijasida o'smirlarda kardiorespirator tizim chiniqib, tejamkor tartibda ishlashga o'tadi. Bizning fikrimizcha, yosh sportchilarda qon aylanishi tizimining jismoniy yuklamalarga adaptatsiyalanish jarayoni bosqichma-bosqich borishi bilan xarakterlanadi: 3 yildan ortiq sport stajiga ega bo'lganlarda markaziy gemodinamikaning qayta qurilishi kuzatiladi, bunda yurakning sistolik hajmi ortishi va yurak qisqarishlarining chastotasini kamayishi kuzatiladi.

XULOSA

Jismoniy ko'rsatkichlarning ortib borishi va uning turli sport turlarida namoyon bo'lish xususiyatlari sportchining malakasi va stajiga bog'liq. Ko'p stajli futbolchilarda yurak qisqarishlari chastotasi kam stajli o'smir futbolchilarga nisbatan tinch holatda 15 % gacha; jismoniy yuklamadan so'ng 25 % gacha kamayib boradi.

Yuqori malakali futbolchilarda yurak muskullarining gipertrofiyalanishi, sistolik hajmining ortishi hisobiga puls soni kamayib boradi.

Ko'p stajli futbolchilarda o'pkaning tiriklik sig'imi kam stajli o'smir sportchilarga nisbatan ortib boradi.

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuv zahiralari sezilarli darajada sport ixtisosligi va ayniqsa, sport malakasi bilan bog'liq - ular barcha ixtisosliklarning yuqori malakali sportchilarida ko'proq.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "2019-2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" 04.03.2020 yildagi 122-son Qarori.
2. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2014 y. 62 b.
3. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y. 35 bet.
4. Davletmuradov S.R. Futboichilarni tayyorlashda pedagogik nazorat Uslubiy qo'llanma Toshkent 2014 y.26 bet