

“MASHQ QILISH JARAYONIDA YOSH GANDBOLCHILARNING KARDIORESPERATOR KO’RSATKICHLARINI JISMONIY TASNIFI”

O’z DJTI “gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o’qituvchisi

Yusupov Z.Z

O’z DJTI “gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o’qituvchisi

Isroilov R.I

Annotatsiya:

Maqolada yosh gandbolchilarni mashg’ulod vaqtida yurak qon tomir urish chastotasi aniqlandi. Shu yo’l bilan mashg’ulod davrlarida olingan natijalarga ko’ra yuklamalar to’g’ri tashkil etilganligi va yosh gandbolchilarga yurak qon tomir tizimiga tasiri ko’rsatildi.

Spetsifik faoliyatga yosh gandbolchilarni “kardioresperator” tizimining yosh bilan bog’liq xususiyatlarini aniqlash va o’rganish.

Jismoniy yuklama tasiri ostida yurak tomiriga tasiri ostida yurak tomir tizimi funksiyasi axvalidagi o’zgarishlar kunduz kunlari ikki soatlik mashg’ulot yuklamasi jarayonida (3-4 mashg’ulot kunida) aniqlanadi. Bunda yurak tomir tizimi funksiyasi axvoli tekshiriladi. Mashg’ulotning yani mashg’ulot oldidan, chigilyozdidan so’ng, asosiy ish o’rtasida, asosiy ish yakunida, mashg’ulot so’ngida, mashg’ulotdan keyin yosh gandbolchilarni qon tomir urushi o’lchanadi. Yurak tomir tizimi axvoli tatqiqotlarida mashg’ulotning turli davrlarida “Chastotani” o’lchashni olib borish uslubida foydalaniladi. Bu yo’l bilan mashg’ulotning turli davrlarida o’lchash shuni anglatadiki mashg’ulot paytida jismoniy yuklamalar yurak qon tomir tizimiga tasirini ko’rish mumkun.

Olingan malumotlar grafik ko’rinishda joylashtirilib chiqiladi bundan maqsad yosh gandbolchilarni mashg’ulot davridagi ko’rsatkichlarni belgilab borish mumkun va kardinata o’qida ko’rsatiladi . Olingan malumotlarni kardinata o’qida ko’rsatishdan maqsad yosh gandbolchilarni mashg’ulot paytida olingan ko’rsatkichlarni o’zgarishini ko’rishimiz mumkun.

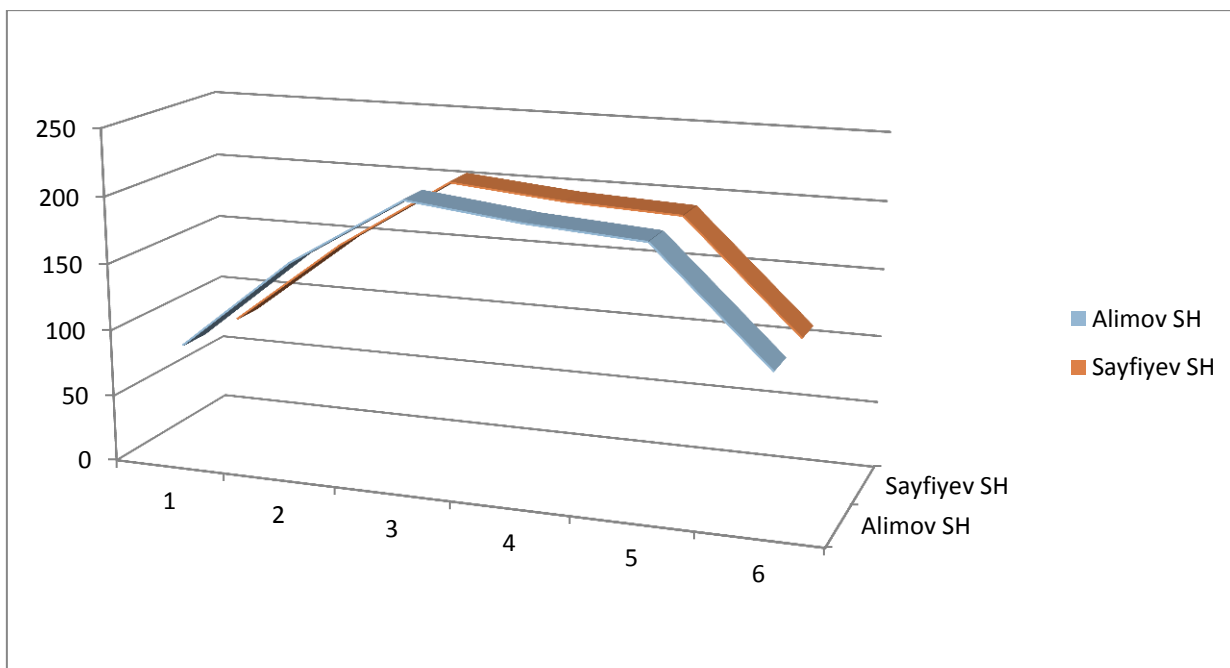
Tatqiqotning usuli 10-11-12 yoshdagi ikkinchi o'spirinlar spo'rt toyifasiga ega bo'lgan, 1-2 yilik sport tajribasiga ega 7 nafar yosh gandbolchilar olinadi. Tatqiqot yurak qon tomir urushi "Chastotasi"ni o'lchash orqali olib boriladi. Tatqiqot ikki soatli mashg'ulot yuklamasi jarayonida 3-4 mashg'ulot kunida olib boriladi. Mashg'ulot davrida barcha ko'rsatkichlar quydagi tarzida olib boriladi.

Chigilyozdidan so'ng - 30m, Asosiy ish o'rtasida - 20m, Asosiy ish yakunida - 20m, Mashg'ulot so'ngida - 30m, Mashg'ulotdan keyin - 20m

Masofalarga yugurtirilib yurak qon tomir tizimining urushi o'lchanadi. Shu orqali mashg'ulot vaqtida yosh gandbolchilarga jismoniy yuklamalar qanday tasir etayotganligini ko'rish mumkun.

Yosh gandbolchilarni mashq qilish jarayonidagi tatqiqot natijalari.

F.I.O	Mashg'ulod oldidan	Chigilyozdidan so'ng	Asosiy ish o'rtasida	Asosiy ish yakunida	Mashg'ulod so'ngida	Mashg'ulodan keyin
		30m	20m	20m	30m	20m
Alimov SH	86	156	208	198	192	110
Sayfiyev SH	84	150	204	196	192	110
Rashidov D	90	156	207	196	186	100
Raximov B	80	150	196	190	182	105
Mamaraximov D	96	144	195	188	175	99
Karimov M	82	150	207	193	186	110
Xaitov A	88	160	209	194	180	109



XULOSA VA TAKLIFLAR.

O'tkazilgan tatqiqotga ko'ra yosh gandbolchilarda yuklamalar yurak qon tomriga tasir ko'rsatishi jismoniy yuklamalarning qanchalik murakab yoki yengiligiga bog'liqligi va yosh gandbolchilarning jismoniy ko'rsatgichlariga muvofiq mashqlar berish lozimligi aniqlandi.

Tatqiqotga ko'ra yosh gandbolchilarga murakab jismoniy mashqlar berilganligi sababli "kardioresperator" ko'rsatgichlari biroz balandligi malum bo'ldi.

Yuqorida o'tkazilgan tatqiqotga ko'ra shu malum bo'ldiki yosh gandbo'lchilarga yuklama mashqlarini meyorligini nazorat qilish lozimligi aks xolda o'sib kelayotgan yosh gandbolchilarni yurak qon tizimga salbiy tasir etib zo'riqishga (perenagruzka) olib keladi.

Mashg'ulot davrida ko'rsatgichlar mashg'ulot oldidan va mashg'ulot yakuniga ko'ra yurak qon tomir urishi meyorligi aniqlandi. Mashg'ulotning oldidan olingan ko'rsatgichga ko'ra va mashg'ulotdan so'ng olingan ko'rsatgichlar 13% ga yuqoriligi aniqlandi.

O'sib kelayotgan yosh gandbo'lchilarga davlat standartida ko'rsatilgan mashqlar bilan birga "Individual" (o'zi ishlab chiqan) mashqlarni berish orqali yani meyorlarga to'g'ri keladigan mashqlarni berish orqali o'sib kelayotgan gandbolchilarni jismonan va ruxan yetilishiga olib keladi.

Adabiyotlar

1. Саидхалилов Е.А. „Гандболисты в игры и тренировке” „Медицина” , ташкент , 1989г.
2. Затов В.П. „Управление подгатовкой гандболиста” мед.рек. Киев, 1987 г.
3. Годик М.А „Контроль тренивочных и соревнователных нагрузок” М.Фис , 1980г.
- 4 Козлова К.Ф. „Изменения некторых физиологических показателей в процессе игры в гандбол” , Новосибирск, 1969г.
- 5 Гандельсман А.В. „Подсчет пульса и частоты сердцебиении в покое во время и после физической нагрузкий” М.Фис. 1973г.

