ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR ( RESEARCH BIB ) – 9.145, SJIF – 5,431

**Mahmudova Gulshoda**

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti magistranti

b.f.n., dots. **T.T.Adilbekov**

# QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETKACHILAR MISOLIDA TEZLIK-KUCH MASHG‘ULOTLARINING SPORTCHINING YURAK-QON TOMIR, NAFAS OLISH VA MUSHAK TIZIMIGA TA’SIRI

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda tezlik-kuch mashg‘ulotlarining organizmning asosiy funksional tizimlariga, xususan yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlariga ta’siri kompleks ravishda o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida 14–15 yoshli sportchilarda maxsus tezlik-kuch mashg‘ulotlari qo‘llanilib, ularning fiziologik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Olingan natijalar tezlik-kuch mashg‘ulotlari yurak faoliyatini optimallashtirish, o‘pka ventilyatsiyasini yaxshilash va mushak kuchini oshirishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari yosh sprinterlar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so‘zlar**

tezlik-kuch mashg‘ulotlari, qisqa masofaga yugurish, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak tizimi, anaerob energiya, portlovchi kuch, sport fiziologiyasi, adaptatsiya, yosh sportchilar.

## Kirish

Qisqa masofaga yugurish sportchidan yuqori darajadagi tezlik, kuch va qisqa vaqt ichida maksimal energiya sarfini talab etadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish sportchining tezlik-kuch sifatlari bilan bir qatorda organizmning funksional tizimlari holatiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining uyg‘un faoliyati yuqori sport natijalarini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Tezlik-kuch mashg‘ulotlari yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli yuklamalar bilan xarakterlanadi. Ushbu mashg‘ulotlar organizmda murakkab fiziologik o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Xususan, yurak faoliyatining kuchayishi, o‘pka ventilyatsiyasining ortishi hamda mushak tizimida strukturaviy va funksional moslashuvlar kuzatiladi.

Mazkur maqolaning dolzarbligi yosh sportchilarda tezlik-kuch mashg‘ulotlarining organizm tizimlariga ta’sirini chuqur o‘rganish orqali samarali mashg‘ulot tizimini ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi.

## Tadqiqot metodikasi

Tadqiqot 14–15 yoshli 20 nafar qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

- Tajriba guruhi (n=10)

- Nazorat guruhi (n=10)

Tadqiqot davomiyligi 12 haftani tashkil etdi.

Tadqiqot metodlari:

- pedagogik kuzatish
- test sinovlari
- funksional ko‘rsatkichlarni o‘lchash
- matematik-statistik tahlil

O‘lchangan ko‘rsatkichlar:

- yurak urish tezligi (YUT)
- arterial qon bosimi
- o‘pka hayotiy sig‘imi (OHS)
- nafas olish chastotasi
- mushak kuchi (sakarish testi)

Muhokama

Tadqiqot natijalari tezlik-kuch mashg‘ulotlarining organizm tizimlariga kompleks ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Yurak-qon tomir tizimida yurak urish tezligining kamayishi va qon aylanishning samaradorligi oshishi kuzatildi. Bu yurak faoliyatining iqtisodlashuvi bilan izohlanadi.

Nafas olish tizimida o‘pka hayotiy sig‘imining ortishi va nafas olish samaradorligining yaxshilanishi sportchilarning yuqori intensiv yuklamalarga moslashganligini ko‘rsatadi.

Mushak tizimida esa tez qisqaruvchi mushak tolalarining faolligi oshib, portlovchi kuch va tezlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa tezlik-kuch mashg‘ulotlarining sprinterlar tayyorgarligidagi hal qiluvchi ahamiyatini tasdiqlaydi.

**Xulosa**

- tezlik-kuch mashg‘ulotlari yurak faoliyatini optimallashtiradi
- nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini oshiradi
- mushak kuchi va tezkorlikni rivojlantiradi
- organizmning umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi

Amaliy tavsiyalar

- tezlik-kuch mashg‘ulotlari haftasiga 3–4 marta qo‘llanilishi
- plyometrik mashqlar majburiy kiritilishi
- yuklama individual tarzda oshirilishi
- tiklanish jarayonlariga e’tibor berilishi

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1.Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. – Moscow: Fizkultura i sport, 1988.

2.Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 1995.

3.Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2004.

4.Bompa T.O. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2009.

5.Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moscow, 1991.