

SPORTCHINING FUNKSIONAL HOLATINI DIAGNOSTIK TEKSHIRISH USULLARI (YENGIL ATLETIKA)

*Buxoro davlat Pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
Rustamov Akbar Askarovich
Buxoro davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi
Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li*

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarni tayyorlash tizimi, sport mashg'ulotlarini boshqariladigan jarayon sifatida tashkil etishga qo'yiladigan talablar, mashg'ulotlar va musobaqalar davomida qayd etilgan va o'lchangan ko'rsatkichlar, sportchilarning tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilishga qo'yiladigan talablarni oshirish vazifalari berilgan.

Kalit so'zlar: Diagnostika, test, xronologiya, jismoniy tarbiya, fiziologik natija, tibbiy nazorat, antropometrik, biotibbiyot, puls.

Abstract. In this article, the system of training athletes, the requirements for organizing sports training as a controlled process, the indicators recorded and measured during training and competitions, information about the training of athletes given tasks to increase the requirements for cloaking and analysis.

Key words: Diagnostics, test, chronology, physical training, physiological result, medical control, anthropometric, biomedicine, pulse.

Аннотация. В данной статье система подготовки спортсменов, требования к организации спортивной тренировки как управляемого процесса, показатели, фиксируемые и измеряемые в ходе тренировок и соревнований, сведения о подготовке спортсменов с учетом задач повышения требований к маскировке и анализу.

Ключевые слова: диагностика, тест, хронология, физическая тренировка, физиологический результат, врачебный контроль, антропометрия, биомедицина, пульс.

Hozirgi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam

shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni

mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mazkur izlanishlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, o'quvchi-talabalarni kompleks rivojlantirish ijtimoiy-pedagogik zaruriyat ekanligini ilmiy-amaliy asoslash, sport va jismoniy tarbiyaning shaxsni intellektual-ma'naviy rivojlantirishdagi pedagogik, psixologik imkoniyatlarini aniqlash; sport musobaqalari ta'lim oluvchilarning ma'naviy-intellektual quvvatlarini rivojlantirish imkoniyati ekanligi, o'quvchi-talabalarni kompleks rivojlantirish parametrlarini kengaytirish mexanizmlarini takomillashtirish muammolari hozirgi vaqtda alohida dolzarblik kasb etmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha

yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Zamonaviy biotibbiyot texnologiyasi professional tibbiyot muassasalaridan tashqariga chiqadi va inson salomatligi haqida ma'lumot olish uchun zarur bo'lgan hayotning turli sohalarida qo'llaniladi. Biotibbiyot texnologiyasini bunday qo'llash uchun eng katta maydon sport, ayniqsa yugurish va uzoq muddatli jismoniy faoliyat bilan bog'liq. Zamonaviy sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish o'z oldiga murakkab vazifalarni qo'ymoqda, yuqori malakali jahon darajasidagi sportchilarni tayyorlashda sport mutaxassislari, murabbiylar va shifokorlarga alohida talablar qo'ymoqda. Shu bilan birga, zamonaviy tibbiy texnologiyalarning rivojlanishi tananing ma'lum bir ta'sirga bo'lgan munosabatini to'g'ridan-to'g'ri o'rganish imkonini beradi, bu esa ish qobiliyati va funksional tayyorgarligini diagnostika qilish uchun muhim ma'lumotlarni beradi.

Sportchilarni tayyorlashda asosiy ma'lumot manbai muayyan yuklamalarni bajargandan so'ng

ularning holatini har tomonlama nazorat qilishdir. Sportdagi nazorat deganda, "muayyan sportchining tanasida sodir bo'ladigan morfologik va funksional o'zgarishlarning yo'nalishi va sabablari to'g'risida ma'lumot olish usullari to'plami" tushuniladi. Nazoratning asosiy vazifasi sportchini tayyorlashning har xil turlaridagi ma'lum kamchiliklarni bartaraf etish emas, balki olingan ma'lumotlarga asoslanib, samarali mashg'ulotlarga hissa qo'shadigan o'z vaqtida tuzatishlar kiritish qobiliyatidir. Maxsus adabiyotlarda va amaliyotda bu xususiyatlarning barchasi birgalikda ko'rib chiqilishiga qaramay, ko'pincha mustaqil bo'lib, alohida o'rganiladi. E.Yu. Rozinning fikricha, "biror narsani nazorat qilishdan oldin, aniq nimani va qanday ko'rsatkichlarni baholash kerakligini, ularning dastlabki darajalari, holatini aniqlash kerak. Diagnostikaning asosini yillar davomida to'plangan statistik tahlil qilingan ma'lumotlar tashkil etadi, bu esa so'nggi test natijalarini o'tgan yillardagi o'xshash ma'lumotlar bilan solishtirish va baholash imkonini beradi. Sport va pedagogik diagnostika sportchilarni tayyorlash tizimiga organik ravishda mos keladi. U sportchilarning jismoniy holati va alohida tayyorgarligi haqida ma'lumot

olishga qaratilgan. Sportchilarning tayyorgarligini boshqarish tizimining eng muhim elementlaridan biri kompleks nazorat bo'lib, u "sportchilar tayyorgarligining turli jihatlarini, tananing mashg'ulotlarga va raqobatbardosh yuklamalarga reaksiyasini, mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash bo'yicha tashkiliy chora-tadbirlar majmui" deb tushuniladi. Sportchilarning tana funksiyalaridagi adaptiv o'zgarishlarni hisobga olgan holda nazorat obyektlari quyidagilardir:

1. yuklamalar;
2. sportchining holati: a) sog'lom holat - normal tashqi tabiiy sharoitlarda inson tanasining barcha tizimlarining normal faoliyat ko'rsatish holati;
- b) og'riqli holat;
- v) "sport formasi" holati - tashqi yuklamalarga bardosh berish va ularga moslashishga tayyorlik holati;
3. sport tayyorgarligi tomonlarini (jismoniy, taktik, texnik, psixologik va nazariy) rivojlanish darajalari;
4. jismoniy sifatlarning rivojlanish darajalari: kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, epchillik;

5. maxsus sport anjomlari: sport inshootlari, jihozlari, yordamchi vositalari;

6. sport hakamligi;

7. farmakologik vositalarning ta'siri va boshqalar.

Nazorat shakllari:

1. Nisbatan uzoq vaqt davom etadigan bosqichli (doimiy) sharoitlar - haftalar, oylar. Masalan, - balandlik, ma'lum darajadagi chidamlilik, kuch, ba'zan - vazn va boshqalar.

2. 1-3 kun ichida o'zgarib turadigan hozirgi holatlar. Bu jismoniy holatning ko'rsatkichlari, bu vaqt davomida mashqlar ta'sirida o'zgaradi. Masalan, ishtaha, uyqu, mushak og'rig'i va boshqalar.

3. Jismoniy mashqlarning bir martalik (qisqa muddatli) bajarilishi, bir dars davomida bir qator mashqlar ta'sirida o'zgaruvchan operativ holatlar. Insonning operativ holati ko'rsatkichlari doimiy ravishda o'zgarib turadi.

Tajribada birinchi kurs talabalari ishtirok etdilar. Mavzulardan nazorat mashqlarini bajarish so'raldi. Qizlar va o'g'il bolalar uchun mashqlar to'plami boshqacha. O'rganish obyekti jismoniy faoliyatga insonning yurak urish tezligining javobidir. Tadqiqotning maqsadlaridan biri odamning mashq qilish qobiliyatini tez aniqlash imkonini beradigan usulni topishdir. Ishlab chiqilgan tizimda ma'lumotlarni yig'ish va saqlash uchun qurilma sifatida Garmin kompaniyasining Forerunner 110 yurak urish tezligi monitori ishlatiladi. Ushbu yurak urish tezligi monitori masofa, vaqt, tezlik va aylanish tezligini aniq qayd etish uchun GPS qabul qilgichidan foydalanadi. Har bir poyga ma'lumotlari qurilma xotirasida saqlanadi. Forerunner 110 yurak urish tezligi monitorini o'z ichiga oladi, undan siz yurakning daqiqada necha marta urishini kuzatishingiz mumkin.



Forerunner 110 yurak urish tezligi monitori va aksessuarlari: sensorli maxsus USB kabeli, yurak urish tezligi monitori, yurak urish tezligi monitori uchun tasma.

Sportchining jismoniy rivojlanishi, fizikasi, tanasining funksional holati, uning jismoniy tayyorgarligi, antropometrik ko'rsatkichlar usullari, funktsional testlar, mashqlar testlari qo'llaniladi.

Obyektning ko'krigiga tasma bog'langan bo'lib, unda yurak urish tezligi monitori mavjud. Shartli signaldan keyin subyekt oltita nazorat mashqlarini bajaradi. Sinov paytida bilaguzuk murabbiy bilan birga bo'ladi. Har bir mashq boshlanishi va tugashidan oldin murabbiy mos ravishda "start" va

"to'xtatish" tugmachalarini bosadi. Mashqlar qat'iy tartibga solingan tartibda amalga oshiriladi. Yurak mushaklariga yukning ko'payishi bilan yurak urish tezligi oshadi, shuning uchun har bir mashqdan keyin mavzuni berish tavsiya etiladi. 5 daqiqa dam oling.

Natijada sportchining jismoniy salomatligini diagnostika qilish va nazorat qilish tizimi olindi va sinovdan o'tkazildi, undan salohiyatli sportchilarni aniqlash ham mumkin. Bajarilgan ish jarayonida apparat tanlab olindi. Garmin Forerunner 110 yurak urish tezligi monitoridan foydalanib, tizimni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun zarur bo'lgan asosiy ko'rsatkichlar o'lchandi.

№	Tinch turgan da	1- mashqd an so`ng (7')	2- mashqd an so`ng (12')	3- mashqd an so`ng (16')	4- mashqd an so`ng (23')	Mashqd an so`ng (10')	Mashqd an so`ng 1soat
---	-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------	-----------------------

1	60	84	96	108	132	96	66
2	66	90	102	120	138	102	72
3	66	90	108	126	138	96	78
4	72	96	114	132	144	114	78
5	66	84	96	114	138	102	72

Yuk tugagandan so'ng dastlabki 10 soniyada olingan yurak tezligining qiymati uning intensivligini tavsiflaydi. Bu ma'lum bir yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi uchun o'rtacha qiymatlardan oshmasligi kerak. Yuk kattaligining umumiy ko'rsatkichi (hajm va intensivlik) yurak urish tezligining qiymati bo'lib, mashg'ulot tugaganidan keyin 10 va 60 daqiqadan so'ng o'lchandi. 10 daqiqadan so'ng puls 96 zarba / min dan oshmasligi kerak yoki 10 sekunda 16 zarbadan oshmasligi kerak va 1 soatdan keyin u ish qiymatidan 10-12 zarba / min (ortiq bo'lmagan) bo'lishi kerak.

Yuqoridagilarni inobatga oliob, mashg'ulotning tanaga ta'sirining umumiy qiymati va tiklanish darajasini aks ettiruvchi ob'ektiv ma'lumotlarni sportchi har kuni uyqudan keyin ertalab, yotgan holatda pulsni hisoblash orqali olish mumkin. Agar pulsdagi tebranishlar

2-4 zarba / min dan oshmasa, bu stressga yaxshi bardoshlik va tananing to'liq tiklanishini ko'rsatadi. Agar yurak urish tezligidagi farq bu qiymatdan kattaroq bo'lsa, bu boshlang'ich ortiqcha ish haqida signaldir; bu holda yukni darhol kamaytirish kerak. Jismoniy tayyorgarlikka ega odamlarda pulsning tezligi ancha kam bo'ladi - daqiqada 60 yoki undan kam zarba, va o'qitilgan sportchilarda - 40-50 zarba, bu yurakning tejamkor ishidan dalolat beradi.

Ritmik puls, agar 10 soniyadagi urishlar soni xuddi shu vaqt oralig'ida oldingi hisobdan bir martadan ko'proq farq qilmasa, hisobga olinadi. Yurak urishi sonining aniq o'zgarishi aritmiyani ko'rsatadi. Pulsni radial, temporal, karotid arteriyalarda, yurak mintaqasida hisoblash mumkin.

Yuk, hatto kichik bo'lsa ham, yurak tezligini oshiradi. Ilmiy tadqiqotlar

yurak urish tezligi va jismoniy faoliyat miqdori o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikni aniqladi. Xuddi shu yurak urishi bilan erkaklarda kislorod iste'moli ayollarga qaraganda yuqori, jismoniy sog'lom odamlarda u jismoniy harakatchanligi past odamlarga qaraganda yuqori. Jismoniy zo'riqishdan so'ng, sog'lom odamning zarbasi 5-10 daqiqadan so'ng asl holatiga qaytadi, pulsning sekin tiklanishi ortiqcha yukni ko'rsatadi. Jismoniy faollik paytida yurakning ishi kuchayishi tananing ishlaydigan qismlarini kislorod va ozuqa moddalari bilan ta'minlashga qaratilgan. Yuklamalarning ta'siri ostida yurakning hajmi oshadi.

Sportchining jismoniy holatini nazorat qilish mashg'ulot tizimining majburiy tarkibiy qismi bo'lib, uning samaradorligini ta'minlaydi, sport natijalariga erishishga qaratilgan bo'ladi. Nazorat tizimi muammolarni hal qilishga yordam

beradi: salomatlikni saqlash, rejalashtirilgan tayyorgarlik darajasiga erishish va uni oqilona amalga oshiradi. Sportchining jismoniy holatining yaxshi ko'rsatkichlari qo'llaniladigan yuklamalarning va mashg'ulot rejimining yetarliligini ko'rsatadi. Mashg'ulot yukining optimal qiymatini tanlash, shuningdek, uning davomiyligi, intensivligi va mashg'ulotlarning chastotasi sportchining jismoniy holati darajasi bilan belgilanadi. Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish ularning samaradorligi va sportchining jismoniy holatini yaxshilashning eng muhim shartidir. Sportchining mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun uning holatini, ish faoliyatini, yuklamalarga chidamliligini tiklash jarayonini, moslashish qobiliyatini va uni eng yuqori sport formasiga yetkazishni muntazam ravishda kuzatib borish nihoyatda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni. 2015 yil
2. Безруков М.П. Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления. М., 2002.

3. Rustamov A.A. O'ZBEKISTONDA UCH BOSQICHLI SPORT MUSOBAQALARINING RIVOJLANISHI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 5. – С. 96-103.
4. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.
5. Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.
6. Sattorov A. E., Rustamov A. Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1121-1127.