

## FUNKSIONAL DIAGNOSTIKA ASOSIDA SPORTCHILARNING TAYYORGARLIGINI BAHOLASH

*Mualliflar: M.M. Azizov, M.X. Mirjamolov, A.M. Maxmudov, N.N. Azizov,  
Sh.V. Djalalov, G.S. Xojamkeldiyev, D.Y. Egamov, O.Z. Pirmatov,*

**Annotatsiya.** Mazkur ish sportchilarning tayyorgarligini funksional diagnostika asosida baholashning zamonaviy yondashuvlarini ilmiy asoslashga bag'ishlangan. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy, funksional va psixofiziologik ko'rsatkichlarini kompleks baholash imkonini beruvchi integratsiyalashgan diagnostika tizimi taklif etilgan. Ushbu tizim yurak urish tezligi, nafas olish tizimi ko'rsatkichlari, mushak kuchi, tezkorlik, chidamlilik hamda sportchining emotsional holati kabi muhim parametrlarni o'z ichiga oladi. Taqdim etilgan yondashuv maxsus dasturiy platforma yordamida real vaqt rejimida ma'lumotlarni yig'ish, qayta ishlash va tahlil qilish imkonini beradi.

**Kalit so'zlar.** funksional diagnostika, sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, monitoring, raqamli texnologiyalar, mashg'ulot yuklamasi, funksional holat.

**Kirish.** Zamonaviy sport tizimining rivojlanishi sportchilar tayyorgarligini baholashda ilmiy asoslangan va texnologik jihatdan mukammal usullardan foydalanishni talab etadi. Ayniqsa, yuqori sport natijalariga erishishda sportchining funksional holatini aniq va obyektiv baholash muhim ahamiyat kasb etadi.

An'anaviy baholash usullari ko'pincha alohida jismoniy testlar yoki murabbiy kuzatuvlariga asoslanadi. Biroq bunday yondashuv sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi haqida to'liq tasavvur bera olmaydi. Shu sababli jismoniy, fiziologik va psixofiziologik ko'rsatkichlarni yagona tizimda tahlil qiluvchi kompleks diagnostika usullariga ehtiyoj ortib bormoqda.

Funksional diagnostika sportchilarning organizmida kechayotgan moslashuv jarayonlarini aniqlash, yuklamalarga reaksiyasini baholash, charchash darajasini aniqlash va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish imkonini beradi. Bu esa

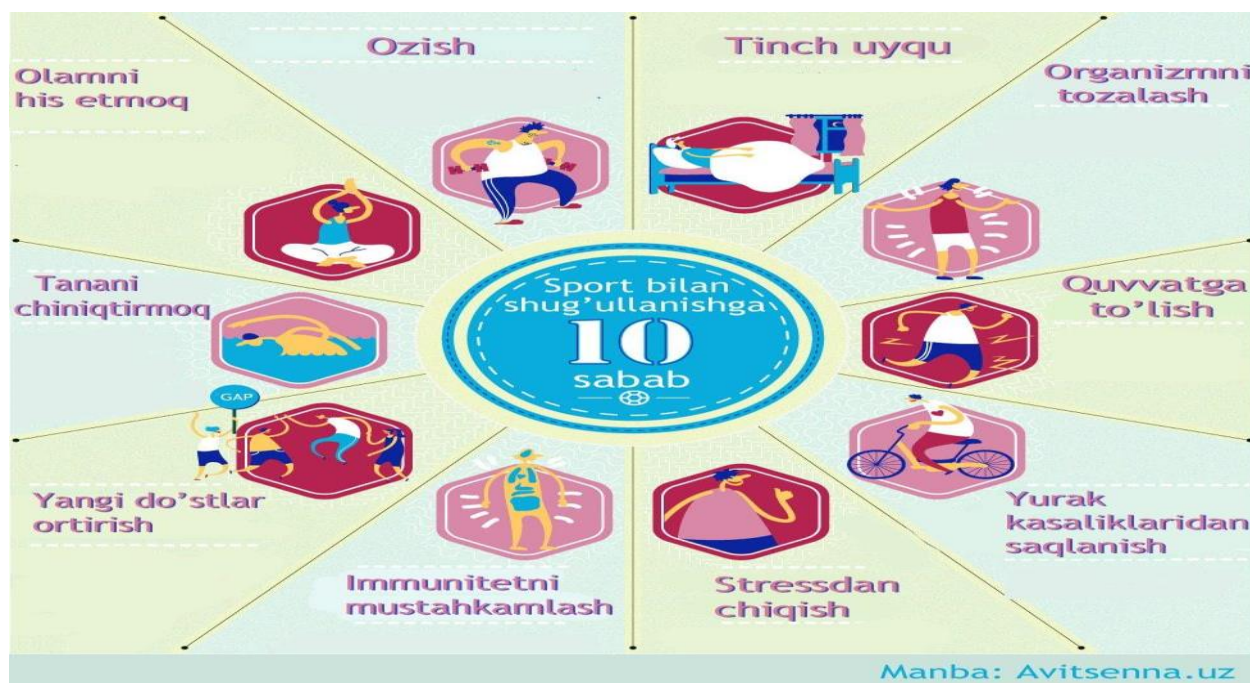
mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va optimallashtirishga xizmat qiladi.

**Metodlar.** Tadqiqotda sportchilarning tayyorgarligini baholash uchun kompleks metodik yondashuv qo'llanildi.

Asosiy diagnostika usullari quyidagilardan iborat:

- antropometrik ko'rsatkichlarni aniqlash (tana vazni, bo'y uzunligi, tana massasi indeksi);
- nafas olish tizimi funksiyasini baholash (o'pkaning tiriklik sig'imi);
- mushak kuchini aniqlash (dynamometriya);
- tezkorlik va reaksiyani baholash testlari;
- yurak-qon tomir tizimi faoliyatini monitoring qilish (yurak urish tezligi);
- psixologik holatni aniqlash (start oldi hayajoni, emotsional barqarorlik).

Ma'lumotlar zamonaviy raqamli qurilmalar va sensor tizimlar yordamida yig'ildi hamda maxsus ishlab chiqilgan dasturiy platforma orqali qayta ishlanib, yagona bazaga kiritildi. Tizim sportchilarning individual ko'rsatkichlarini me'yoriy qiymatlar bilan solishtirish, vaqt davomida o'zgarishlarni kuzatish va tahlil qilish imkonini berdi.



**1-rasm. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks (ko'p ko'rsatkichli) baholash.**

Statistik tahlil usullari sifatida tavsifiy statistika, korrelyatsion tahlil va taqqoslash usullari qo'llanildi. Natijalarni vizual ifodalash uchun chiziqli grafiklar, radial diagrammalar va solishtirma diagrammalardan foydalanildi.

**Muhokama.** Tadqiqot natijalari funksional diagnostika asosida sportchilar tayyorgarligini baholash yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Ushbu yondashuv sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlarini kompleks ravishda tahlil qilish imkonini beradi.

Raqamli monitoring tizimlarining qo'llanilishi natijasida sportchilarning holatini real vaqt rejimida kuzatish, yuklamaga moslashuv darajasini aniqlash va mashg'ulot jarayonini tezkor boshqarish imkoniyati yaratildi. Bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va ortiqcha yuklanishning oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, funksional diagnostika sportchilarni individual xususiyatlari asosida baholash va mashg'ulot dasturlarini individuallashtirish imkonini beradi. Bu esa sport natijalarini yaxshilash bilan birga, tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi.

**Xulosa.** Funksional diagnostika asosida sportchilar tayyorgarligini baholash zamonaviy sport fanining muhim yo'nalishlaridan biridir. Ushbu yondashuv sportchilarning funksional holatini aniq va obyektiv baholash, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda sport natijalarini oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan tizimni sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash markazlarida keng joriy etish mumkinligini ko'rsatdi. Umuman olganda, funksional diagnostika sportchilar tayyorgarligini boshqarishda samarali ilmiy asoslangan vosita hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
2. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА

СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.

3. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. *METHODS*, 11, 11-2019.

4. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (7), 27-30.

5. Азизов, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.