

YOSH DZYUDochILARNING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH UCHUN MAXSUS TESTLARDAN FOYDALANISH TARTIBI

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Dzyudo yo'nalishi 2-bosqich 24/1 guruh talabasi

Uzbekistan, Toshkent

shoxjaxoniboduloyev@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada yosh dzyudochilarning funksional holatini o'rganish, sportchining organizm holatini nazorat qilish jarohatlar profilaktikasi va sport natijalarining barqaror oshishiga xizmat qiladi.

Annotation

This scientific article examines the functional state of young judo athletes, monitoring the athlete's body condition, which serves to prevent injuries and sustainably increase sports results.

Kalit so'zlar

Dzyudo, funksional holat, maxsus testlar, jismoniy tayyorgarlik, fiziologik nazorat, chidamlilik, mushak kuchi.

Key words

Judo, functional status, special tests, physical fitness, physiological control, endurance, muscle strength.

Dolzarbliqi: Dzyudo sport turi jismoniy tayyorgarlik, tezkor qaror qabul qilish va psixologik barqarorlikni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning funksional imkoniyatlarini nazorat qilish juda muhimdir. Chunki yosh sportchi organizmi hali shakllanish bosqichida bo'lib, ortiqcha yuklama nafaqat natijalarning pasayishiga, balki sog'liq uchun

salbiy oqibatlariga ham olib kelishi mumkin. O'zbekiston va boshqa davlatlarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab yosh sportchilar individual yuklamalarning noto'g'ri taqsimlanishi sababli mushak-skelet tizimi jarohatlariga, yurak-qon tomir tizimi zo'riqishiga duch kelmoqda. Bunday holatlar sportchilarni uzoq muddatga mashg'ulotlardan chetlashtiradi, ularning motivatsiyasini pasaytiradi va professional sportdagi istiqboliga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan yosh dzyudochilarning funksional holatini baholash bo'yicha ilmiy asoslangan testlar majmuasini ishlab chiqish va ularni muntazam qo'llash bugungi kunda dolzarb masalalardan biri sanaladi.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi yosh dzyudochilarning funksional holatini aniqlashda qo'llaniladigan maxsus testlardan foydalanishning aniq va ilmiy asoslangan tartibini ishlab chiqishdir. Maqsad quyidagi vazifalar orqali amalga oshiriladi:

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh dzyudochilarning organizmidagi funksional ko'rsatkichlarni nazorat qilishda qo'llaniladigan test turlarini tahlil qilish.

2. Har bir testning afzallik va kamchiliklarini o'rganish, ularning sportchi yoshiga mos kelishini baholash.

3. Testlar natijalariga asosanib mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

4. Funksional holatni baholash tizimini sport maktablari va dzyudo seksiyalarida qo'llash bo'yicha metodik ko'rsatmalar tayyorlash.

Dzyudochilar tayyorlash tizimining zamonaviy masalalaridan biri bu sportchi haqida ma'lumot olish, tahlil qilish va tayyorgarlik jarayonida qo'llashdan iborat. Sportchining muayyan ko'rsatkichlari uning tayyorgarlik holatini xarakterlaydi. Xususan, dzyudoda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari sport formasi darajasi aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Musobaqa faoliyatini tadqiq etish yana shunisi bilan ahamiyatliki, tahlil natijalari butun bir musobaqa to'g'risida qimmatli ma'lumotlar olish imkonini beradi. Chempionlar, sovrindorlar va autsayderlar

uchun xos bo'lgan xususiy jihatlar aniqlanishi, shuningdek, musobaqa faoliyatining optimal modeli ishlab chiqilishi mumkin. Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tadqiq etish yuzasidan olib borilgan tajriba xulosalari va natijalari muallif fikrlari bilan bir nuqtada tutashadi. Dzyudo rivojlanishining har bir davrida hakamlar qoidalariga hamohang tarzda dzyudochilar musobaqa faoliyati o'zgarib borayotganligi barchamiga ma'lum, shuning uchun quyida bir qancha testlarning natijalari tahlil qilingan.

Yosh dzyudochilarning funksional holatini o'rganish uchun maxsus testlardan foydalanish tartibining natijalari va jadval muhokamasi

1-jadval

№	Qo'llanilgan testlar	O'lchangan ko'rsatkichlar	O'rtacha natijalar	Xulosa
1	Harvard Step-test	Yurak urish soni, tiklanish tezligi	82 ± 5	Yaxshi, tiklanish tez
2	Spirometriya	O'pka sig'imi, nafas olish tezligi	3.5 ± 0.3 l	Nafas tizimi yaxshi
3	Stange va Genchi testlari	Nafasni ushlab turish vaqti	40–45 s	Chidamlilik yaxshi
4	Dinamometriya	Qo'l va oyoq kuchi	52 ± 4 kg	Mushak kuchi yetarli

Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh dzyudochilar organizmining funksional imkoniyatlari yuqori darajada va muntazam nazorat ostida bo'lganda sport natijalari ham izchil oshib boradi. Murabbiylarning sportchiga individual yondashuvi funksional holatidagi o'zgarishlarni o'rganib, tahlil qilib borish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib shuni olishimiz mumkinki yosh dzyudochilarning funksional holatini baholashda maxsus testlardan muntazam foydalanish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Testlar natijalariga asoslanib mashg'ulot yuklamalarini moslashtirish va sportchilarning tiklanish jarayonini

nazorat qilish orqali jarohatlar profilaktikasi amalga oshiriladi va sport natijalari barqaror oshib boradi. Tadqiqot shuni isbotladiki, to'g'ri tanlangan testlar majmuasi yosh sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning sog'lig'ini saqlash va sportdagi muvaffaqiyatlarini kafolatlashda asosiy omillardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.
2. Tudor O. Bompaa., Carlo A. Buzzichelli. Periodization. Theory and methodology of training. Sixth edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. p. 381.
3. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.
4. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.
5. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.
6. Новиков. Д.Л. Обучение квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики противника / Л.Д.Новиков: 13.00.04. автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар – 2016. 23-с.
7. Ю.Машарипов. Спорт психологияси. Тошкент-2010. 38 бет.
8. С.В.Калмыков, А.С.Сагалева, Б.В.Дагбаев. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Уде: – 207 стр.