

## СПОРТЧИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ДИАГНОСТИКАСИ ВА КОРРЕКЦИЯСИ

DOI: [https://doi.org/ 10.53885/edinres.2021.51.55.019](https://doi.org/10.53885/edinres.2021.51.55.019)

**Кадиров Рашид Хамидович,**

*Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти,  
п.ф.н., Бухоро давлат университети*

**Аннотация:** Мақолада спортчининг функционал ҳолатини оптималлаштиришининг коррекцион ёндашувлари, жумладан, яқин ҳамдўстлик давлатлари тажрибаларига асосланган педагогик, тиббий-биологик диагностик назоратларни амалда қўллашнинг эмпирик натижалари, спортчи атлетларининг ўқув-машгулот жараёни ва функционал ҳолати, юрак-томир ва асаб тизими ишчанлигини чекловчи захиравий имкониятларни диагностик назорат ва коррекцион ёндашувлари тақдим этилади.

**Калит сўзлар:** тезкор назорат, индекс, спортчининг функционал ҳолати, ишчанлик, жисмоний юклама, диагностик назорат, коррекцион ёндашув.

## ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

**Кадиров Рашид Хамидович,**

*доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к.п.н.,  
Бухарского государственного университета*

**Аннотация:** В статье представлены корректирующие подходы к оптимизации функционального состояния спортсмена, в том числе, эмпирические результаты практического применения средств педагогического, медико-биологического диагностического контроля, методические подходы к диагностическому контролю и коррекции резервных возможностей ограничивающих тренировочный процесс и функциональное состояние спортсменов, сердечно-сосудистой системы и функция нервной системы на основе экспериментальной практики стран ближнего зарубежья.

**Ключевые слова:** оперативный контроль, индекс, функциональное состояние спортсмена, работоспособность, физическая активность, диагностический контроль, корректирующий подход.

## DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF ATHLETE PREPAREDNESS

**Kadirov Rashid Khamidovich,**

*Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ph.D., Bukhara State University*

**Abstract:** *The article presents corrective approaches to optimizing the functional state of an athlete, including empirical results of the practical use of pedagogical, medical and biological diagnostic control, methodological approaches to diagnostic control and correction of reserve capabilities that limit the training process and functional state of athletes, the cardiovascular system and the function of the nervous system based on the experimental practice of the neighboring countries.*

**Key words:** *operational control, index, athlete's functional state, working capacity, physical activity, diagnostic control, corrective approach.*

Кириш. Юқоринатижаларспортчинингжисмонийвапсихоэмоционал юкламаларининг доимий ўсиб бориши инсон фаолиятининг экстремал турига айлантириб улгурди. Ҳар қандай янги рекордлар ва тайёргарлик вазибалари спортчилардан организм тизимларининг максимал чегаравий функционал сафарбарлигини талаб этади. Спорт турларининг организм имкониятларига адекват бўлган оғирликлар билан ишлаш машқлари натижасида, гавда қисмларининг муттаносиб ва тўғри ривожлантириш, спортчи организмнинг орган ва тизимларини экстремал фаолиятга тайёрлайди. Шиддат билан ривожланиб боровчи замонавий спорт аренаси, хусусан, пауэрлифтинг йўналишида атлетнинг функционал ҳолати билан боғлиқ юқори спорт ютуқларига муносиб техник ва жисмоний (куч) тайёргарликсиз эришиб бўлмайди [1,2].

Тадқиқот методлари ва маълумотлари. Педагогик экспериментни режалаштириш ва ўтказиш учун: биринчидан, спортчи атлетларнинг функционал имкониятларини тезкор аниқлашнинг диагностика усуллари кўллаш; иккинчидан, спортчи атлетлар организмнинг ҳолати тўғрисида диагностика маълумотларни ўз вақтида аниқлаш асосида ўқув-тренировка жараёнини коррекциялаш орқали, улар саломатлигини мустаҳкамлаш ва спорт натижаларини ошириш вазибалари белгиланган.

Асосий педагогик эксперимент жараёнида 34 нафар пауэрлифтер (эркак) спортчилар қатнашган бўлиб, улардан 17 спортчи экспериментал ва қолгани (17) назорат гуруҳини ташкил этди [4].

Тайёрлов даврининг 20 ҳафталик мезоцикл жараёнида (2010 й.) педагогик эксперимент ўтказилган. Нега тайёрлов даври – педагогик эксперимент учун аҳамиятли деб олинди? Шу босқичда, айнан спортчининг жисмоний, техник-тактик ва психологик сифатларининг фундаментал асослари яратилади.

Тадқиқот жараёнида, спортчининг функционал ҳолатини баҳолашга қаратилган тезкор диагностик назорат тизимини қўллаш орқали тренировка юкламаларини бошқаришнинг ўзига хос коррекцион ёндашувлари амалда қўлланган. Тренировка юкламаларини коррекциялаш учун спортчининг функционал ҳолат индекси (кейинги ўринларда СФҲАИ) ишлаб чиқилган ва объектив асос сифатида қабул қилинган. Педагогик эксперимент жараёнида СФҲАИ га асосланган, коррекцияланган тренировка юкламаларининг экспериментал гуруҳ спортчилари томонидан таянч мусобақа машқлари (штангани елкада олиб ўтириб-туриш, мосламада ётган ҳолатда штангани кўтариш, турган жойда гавда билан штангани тортиш) натижаларига таъсирини ўрганишдан иборат. Эксперимент режасига кўра, тайёрлов даврининг барча тренировкалари боши ва охирида спортчилар функционал ҳолатининг тезкор назоратларини амалга ошириш, тренировка юкламаларини мақсадли коррекциялашнинг кенг имкониятларини яратди.

СФҲАИ га асосланган тезкор назорат жараёнларида беш турдан иборат тиббий диагностик тестлар қўлланилган [3]:

1. Ортостатик синама (вегетатив асаб тизимининг ҳолати) методикаси:

Атлетнинг горизонтал ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтишида юрак-томир қисқариши (ЮТҚ) ва артериал босим ўзгаришини таҳлил қилиш. Икки-уч дақиқали дам олишдан кейин 15 сония ичида юрак-томир қисқариш сони ҳисобланади. ЮТҚ нинг 8-12 мартагача ўсиши - синаманинг меъерий кўрсаткичи. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 0,8 дан 1,2 меъёр мувофиқликда олинади.

2. Клиностатик синама (вегетатив асаб тизимининг ҳолати) методикаси:

Атлетнинг вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга ўтишида юрак-томир қисқариши (ЮТҚ) ва артериал босим ўзгаришини таҳлил қилиш. Икки-уч дақиқали дам олишдан кейин 15 сония ичида юрак-томир қисқариш сони ҳисобланади. ЮТҚ нинг 4-12 мартагача пасайиши - синаманинг меъерий кўрсаткичи бўлиб ҳисобланади. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 0,4 дан 1,2 меъёр мувофиқликда олинади.

3. Ашнер синамаси (вегетатив асаб тизимининг ҳолати) методикаси:

ЮТҚ дастлабки ва қайта 15 сониядан кейин (2-3 дақиқали интервал ва кўз қибғини оҳиста босиш билан) ўлчовлари амалга оширилади. ЮТҚ нинг 5-12 мартагача секинлашуви - синаманинг меъёрий кўрсаткичи. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 0,5 дан 1,2 меъёр мувофиқликда олинади.

4. Ҳаракат аниқлиги ва тезкорлигини аниқлаш синама (асаб-мушак аппаратининг периферик сенсомоторикаси) методикаси: Бир дақиқали дам олишдан кейин, 15 сония давомида, қоғозда ўзаро тенг масофали айлана шакллари чизишдан иборат. Натижани баҳолаш учун чизилган шакллар сони ҳисобланади. Айланалар сони 12 дан 15 тагача синаманинг меъёрий кўрсаткичи. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 1,2 дан 1,5 гача меъёр чекланиб олинади.

5. Артериал қон босим даражаси (юрак томир тизимининг систолик компоненти) аниқлаш методикаси: Тестлашда монометр ўлчов асбоби воситасида тренировкагача ва ундан кейин (2-3 дақиқадан кеч қолмасдан) дарҳол систолик босим аниқланади. Тренировка олди ва кейинги систолик босим кўрсаткичлари орасидаги фарқ 10-20 мм.сим.уст. дан ошмаслиги керак. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 1,0 дан 2,0 меъёрий кўрсаткичга мослаштирилади.

Педагогик экспериментнинг СФХАИ га асосан ўтказилган дастлабки назорат ўлчовларида юрак-томир, кардио-респиратор ва асаб-мушак тизимлари ҳолатини ва бевосита эмоционал ва жисмоний юкламаларнинг қайтар алоқа механизмларини характерлаш мақсадида синамалар бўйича баллар йиғиндиси ҳосил қилинди.

Таклиф этилаётган тезкор назорат (СФХАИ га асосланган) тизими куйидаги педагогик жараёнлардан иборат (1-расмга қаранг) [4].

**Расм 1**

**Спортчининг функционал ҳолатини аниқлаш индексига асосланган тезкор назорат тизими СФХАИ га асосланиб пауэрлифтингчиларни тестлаш**



**Ҳар бир спортчининг функционал ҳолатини: юрак-томир ва асаб-мушак тизим хусусиятларини 5 та синама кўрсаткичлари бўйича аниқлаш**



**СФХАИ нинг объектив маълумотларига асосланиб ҳар бир пауэрлифтингчилар тренировка юкламаларини индивидуал коррекциялаш**



**Пауэрлифтерчи спортчилар организмга максимал ва субмаксимал юкламалар таъсирини юмшатиш билан спорт натижадорлигини ошириш**

Биринчи разрядли спортчилар учун ўқув-тренировка машғулотларининг юкламали таъсир механизмларини бошқариш жараёни ўзгарувчанлик принципи асосида ташкил этилган. Машғулот юкламаларининг ўзгарувчанлиги, қўлланиладиган воситалар ҳажми ва суръатининг вариатив ёндашувларига асосланиб спортчиларда мустаҳкам кўникма (юкламага физиологик кўникиш) ҳосил қилинмади. Бунинг учун, ҳафталик катта юкламали машғулотлар, ҳафталик кичик ва ўрта юкламали машғулот цикллари билан навбатлаштирилди. Юкламани тақсимлаш назарида ҳафталик машғулот цикллари қуйидагича ташкил этилди (1-жадвалга қаранг).

1-Жадвал

Биринчи разрядли спортчиларининг ҳафталик циклларида юкламанинг тақсимланиши

№	Машғулот ҳафтасининг кунлари	1 - ҳафта	2 - ҳафта	3 - ҳафта	4 - ҳафта
1	Душанба	Ўрта	Кичик	Кичик	Ўрта
2	Чоршанба	Кичик	Катта	Катта	Катта
3	Жума	Катта	Ўрта	Ўрта	Кичик

Спорт мастерлигига номзод спортчилар учун ҳам, ўқув-тренировка машғулотларининг юкламали таъсир механизмларининг ўзгарувчанлиги билан ҳафтада беш марталик машғулотлар ташкил этилди. Ҳафтада беш кунлик машғулот юкламаларининг ўзгарувчанлиги, қўлланиладиган воситалар ҳажми ва суръатининг вариатив ёндашувлар кетма-кетлиги сақланиб қолинди. Спорт мастерлигига номзод спортчиларнинг ҳафталик машғулот циклларида юкламани тақсимлаш тартиби қуйидагича ташкил этилди (2-жадвалга қаранг).

2-Жадвал

Спорт мастерлигига номзод спортчиларининг ҳафталик циклларида юкламанинг тақсимланиши

№	Машғулот ҳафтасининг кунлари	1 - ҳафта	2 - ҳафта	3 - ҳафта	4 - ҳафта
1	Душанба	Ўрта	Кичик	Ўрта	Кичик
2	Чоршанба	Кичик	Катта	Катта	Катта
3	Жума	Ўрта	Катта	Ўрта	Ўрта
4	Шанба	Кичик	Ўрта	Кичик	Кичик

Педагогик эксперимент қатнашчиларида, тренировка олди ва охирида СФҲАИ синамаларидан ташкил топган тезкор назоратлар ўтказилган. Тезкор назоратларнинг объектив натижалари асосида, экспериментал гуруҳ спортчиларининг индивидуаллашган машғулот

юкламаларида коррекцион ўзгартиришлар киритиб борилган.

Тадқиқот натижалари ва уларни таҳлил қилиш. Ишлаб чиқилган СФХАИ синамалари (тиббий-педагогик тестлар: ортостатик, клиностатик, кўз-юрак ва праксимал (ҳаракат аниқлиги ва тезкорлиги, артериал босим (систолик)) га асосланган тезкор назорат тизимини тренировка боши ва охирида қўллашнинг мақсадга мувофиқлиги кўрсатилади.

Таклиф этилаётган индекс меъёри 3,9-7,1 чегарани (юкламага адекват мослашув) ташкил этади. 7,1 дан юқори индекс (балл) атлетнинг паст тайёргарлик даражаси, ёки олдинги ҳаддан зиёд юклама таъсири, вегетатив асаб тизимининг ўта қўзалувчанлигини кўрсатади ва тренировка жараёнида камайтирилган индивидуал юклама тавсия этилади. Агар СФХА индекси 3,9 баллдан паст бўлиши, спортчи организмнинг соматик касалликлари, ёки вегетатив асаб тизимидаги жиддий чекинишларини кўрсатади ва юкламали машғулотларни дарҳол тўхтатиб қўшимча текширувларни тақозо этади.

Ҳар тренировка боши ва охирида доимий (20 ҳафталик мезоцикл) 34 нафар (экспериментал ва назорат гуруҳлари) спортчиларнинг функционал ҳолатини аниқлаш ўлчовлари ўтказилган. Экспериментал гуруҳ спортчиларида қайд этилган тезкор назорат ўлчовлари асосида, индивидуал машғулот юкламаларининг коррекцион йўналишлари амалга оширилди. Назорат гуруҳида экспериментал ўзгартиришлар қўлланилмаган.

Педагогик эксперимент натижасида қуйидаги аҳамиятли маълумотлар ҳосил бўлди (3-4-5-6-жадвалларга қаранг).

3-Жадвал.

Тажрибагача экспериментал гуруҳида ҳисобланган тезкор назорат ўлчовларининг йиғиндиси (балларда)

№	Статистик хоссалар	Ортостатик	Клиностатик	Ашнер	Праксимал	Систолик босим	Қатор йиғиндиси
1	M, балларда	1,38	1,27	0,84	1,15	2,94	7,55
2	M, балларда	0,04	0,05	0,05	0,08	0,13	0,16
3	M <sub>e</sub> , балларда	1,4	1,3	0,9	1,0	3,0	7,6
4	V,%	13,4	17,5	28,0	28,6	18,8	9,2

Изоҳ: Бу ерда ва кейинги жадвалларда ҳисобланган кўрсаткичлар орасидаги фарқ статистик ишончли ( $P < 0,01$ ).

## 4-Жадвал.

## Тажрибагача назорат гуруҳида ҳисобланган тезкор назорат ўлчовларининг йиғиндиси (балларда)

№	Статистик хоссалар	Ортостатик	Клиноостатик	Ашнер	Праксимал	Систолик босим	Қатор йиғиндиси
1	М, балларда	0,98	0,87	0,78	1,29	1,58	5,47
2	М, балларда	0,02	0,04	0,05	0,03	0,12	0,18
3	М <sub>e</sub> , балларда	1,0	0,9	0,7	1,3	2,0	5,3
4	V,%	12,3	23,0	26,4	9,6	31,9	13,6

## 5-Жадвал.

## Тажрибадан кейин экспериментал гуруҳида ҳисобланган тезкор назорат ўлчовларининг йиғиндиси (балларда)

№	Статистик хоссалар	Ортостатик	Клиноостатик	Ашнер	Праксимал	Систолик босим	Қатор йиғиндиси
1	М, балларда	0,98	0,87	0,78	1,29	1,58	5,47
2	М, балларда	0,02	0,04	0,05	0,03	0,12	0,18
3	М <sub>e</sub> , балларда	1,0	0,9	0,7	1,3	2,0	5,3
4	V,%	12,3	23,0	26,4	9,6	31,9	13,6

## 6-Жадвал.

## Тажрибадан кейин назорат гуруҳида ҳисобланган тезкор назорат ўлчовларининг йиғиндиси (балларда)

№	Статистик хоссалар	Ортостатик	Клиноостатик	Ашнер	Праксимал	Систолик босим	Қатор йиғиндиси
1	М, балларда	1,41	1,38	0,82	0,14	3,0	7,75
2	М, балларда	0,03	0,03	0,03	0,07	0,08	0,12
3	М <sub>e</sub> , балларда	1,4	1,4	0,8	1,1	3,0	7,7
4	V,%	10,0	10,3	17,4	25,3	11,7	6,6

Тадқиқот олди ва кейинги натижаларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатдики, экспериментал гуруҳ спортчиларининг функционал ҳолат даражаси бўйича ишончли ўзгаришлар аниқланди. Спортчиларнинг, умуман юрак-томир, кардио-респиратор ва мушак-асаб тизимлари фаолиятини характерловчи бешта диагностик тест натижалари бўйича экспериментал гуруҳ спортчиларининг функционал ҳолат кўрсаткичлари салмоқли яхшиланди. Натижада (назорат гуруҳидан фарқли), тренировка ва мусобақа юкламаларига барқарор мослашувчанлик ошди ва

спортчиларнинг жисмоний, функционал, техник тайёргарликлари учун қулай имкониятлар яратилди. Экспериментал гуруҳ спортчиларининг функционал ҳолат кўрсаткичлари статистик ишончли ошганлиги аниқланди ( $P < 0,01$ ).

Эксперимент бошида экспериментал гуруҳ пауэрлифтингчилар орасида СФҲАИ бўйича турли типологик кўрсаткичли спортчилар аниқланди. Мисол, уч нафар спортчида СФҲАИ – 3,9-7,1 балл чегарасида. Изоҳ: бу спортчилар организмнинг тренировкадан кейинги тикланиш жараёнининг юқори фаоллиги ва машғулот юкламаларига адекват мослашувини кўрсатганлиги сабабли, уларда коррекцион машғулот юкламаларини соддалаштириш ўрнига, юклама шиддатини оширувчи коррекцион йўналиш режалаштирилди.

Экспериментал гуруҳнинг 13 нафар спортчисида (тажриба бошидаги СФҲАИ кўрсаткичларига кўра) бажариладиган юклама характери ва юрак-томир, кардио-респираторли, асаб-мускул тизимлари фаолият кўрсаткичлари ўртасидаги унча катта бўлмаган ўзгаришлар аниқланди. Тезкор назорат натижасига кўра ўртача 7,7 балли ташкил этиб, меъёрдан ошганлиги аниқланди. Изоҳ: бу тоифа спортчилар томонидан бажариладиган машғулот юкламалари организмнинг (миокард ва мускуллар) тўлиқ тикланмаган фонга тўғри келишини кўрсатади. Шу сабабли, коррекцион машғулот юкмалари ҳажмини аста-секинлик билан оширилса ҳам, шиддатига кўра камайтирилди.

Экспериментал гуруҳда ягона спорчининг СФҲАИ 9,0 балли (меъёр 3,9 дан 7,1 гача) кўрсатди. Изоҳ: максимал ва субмаксимал юкламаларнинг салбий таъсирга организм мослашувчанлигининг адаптацион бузилишларини кўрсатиши қаторида, машғулот юкламалари организмнинг ўсиб боровчи қайта тикланмаслик фонига тўғри келганлиги аниқланади. Шу сабабли, коррекцион машғулот юкмалари ҳажми ва шиддатини камайтириш эвазига коррекциялаштирилган индивидуал ёндашув амалга оширилди..

Экспериментал гуруҳнинг барча спортчиларида, СФҲАИ кўрсаткичларига мувофиқ коррекциялаштирилган машғулот юкламалари ўтказилди.

СФҲАИ га асосланган коррекцион ёндашувнинг миқдорий параметрлари қуйидаги жадвалда кўрсатилган (7-жадвалга қаранг).



**Экспериментал гуруҳ спортчиларининг тезкор назорат  
натижаларига асосланган коррекцион машғулот юкламалари**

№	Организмнинг юклагага жавоб реакцияси	Спортчилар	Максималликка нисбатан машғулот юкламаси (%)		
			50-65 %	65-80 %	80-95 %
1	СФҲАИ кўрсаткичлари меъёр чегарасида	1-спортчи	-	-	+
		2-спортчи	-	-	+
		3-спортчи	-	-	+
2	СФҲАИ кўрсаткичларининг физиологик меъёрдан қисман оғишганлиги (юкламанинг қайта тикланмаганлик фониди бажарилиши)	1-спортчи	-	+	-
		2-спортчи	-	+	-
		3-спортчи	-	+	-
		4-спортчи	-	+	-
		5-спортчи	-	+	-
		6-спортчи	-	+	-
		7-спортчи	-	+	-
		8-спортчи	-	+	-
		9-спортчи	-	+	-
		10-спортчи	-	+	-
		11-спортчи	-	+	-
3	СФҲАИ кўрсаткичларининг физиологик меъёрдан қисман оғишганлиги (организмнинг тўлиқ тикланмаганлик жараёнининг қайта такрорланиши)	1-спортчи	+	-	-

Педагогик тажриба даврининг эксперимент ва назорат гуруҳларида СФҲАИ кўрсаткичлари йиғиндисиди ўзгариш хусусиятларини таҳлил қилишдан маълум бўлди-ки, экспериментал гуруҳ спортчилари организмга коррекцион машғулот юкламаларининг етарлича юқори таъсир самарадорлиги билан максимал ва субмаксимал юкламанинг салбий таъсирлари юмшатилади. Экспериментал ўзгарувчанлик таъсирида спортчилар организмнинг тренировка ва мусобақа юкламаларига барқарорлиги ошганлиги сабабли, жисмоний, функционал ва техник кўрсаткичларининг ривожланиши таъминланди. Экспериментал гуруҳ спортчиларининг функционал ҳолат кўрсаткичлар статистик ишончли яхшиланди ( $p < 0,01$ ).

СФҲАИ кўрсаткичларига асосланган тиббий-педагогик тестлаш натижалари бўйича экспериментал гуруҳ спортчиларининг функционал ҳолатида салмоқли ўзгаришлар аниқланди. Экспериментал гуруҳнинг тажриба олди ва охирида қайд этилган тиббий-педагогик тест кўрсаткичларининг йиғиндиси миқдорий ва график тасвирлар орқали

тақдим этилган (8-жадвалга қаранг).

8-Жадвал.

Экспериментал гуруҳнинг тажриба олди ва охирида қайд этилган тиббий-педагогик тест кўрсаткичларининг статистик натижалари

№	Тест	n	Тестлаш даври	M±m	W	T	Статистик хулоса
1	Ортостатик синама, баллар	17	Олдин	1,38 ±0,04	3,38	-	P ≤ 0,001
		17	кейин	0,98±0,02			
2	Клиностатик синма, баллар	17	Олдин	1,27±0,05	3,20	-	P ≤ 0,01
		17	кейин	0,87±0,04			
3	Кўз-юрак синма, баллар	17	Олдин	0,84±0,05	1,08	-	P > 0,05
		17	кейин	0,78±0,05			
4	Ҳаракат аниқлиги ва тезкорлиги, баллар	17	Олдин	1,15±0,08	1,47	-	P > 0,05
		17	кейин	1,29±0,03			
5	Артериал (систоик) босим, баллар	17	Олдин	2,94±0,13	3,34	-	P ≤ 0,001
		17	кейин	1,58±0,12			
6	Спортчининг функционал ҳолати (СФҲИ), баллар	17	Олдин	7,55±0,16	3,55	-	P ≤ 0,001
		17	кейин	5,47±0,18			

Изоҳ: W – Вилкоксон мезонининг қиймати, T– ўзаро боғлиқ танланмалар учун Стюдент мезонининг қиймати, Вилксон мезони бўйича тажрибадан олдинги СФҲАИ га нисбатан  $p \leq 0,001$  фарқларнинг аҳамиятлик даражаси.

Педагогик экспериментнинг назорат гуруҳида экспериментал ўзгарувчанлик таъсири кузатилмади, машғулотларнинг максимал ва субмаксимал юкламалари салбий таъсирларига организмнинг зарурий адаптация мослашув жараёнлари содир бўлмаганлиги сабабли СФҲАИ натижаларида аксарият соғлом инсоннинг физиологик (3,9 – 7,1 балл) меъёр чегарасидан ташқарида эканлиги қайд этилди. Назорат гуруҳи спортчиларининг функционал ҳолати бўйича салбий бузилиш тенденцияси статистик ишончликка ( $P < 0,01$ ) эга (9-жадвалга қаранг).

## 9-Жадвал.

Назорат гуруҳининг тажриба олди ва охирида қайд этилган тиббий-педагогик тест кўрсаткичларининг статистик натижалари

№	Тест	n	Тестлаш даври	M±m	W	T	Статистик хулоса
1	Ортостатик синама, баллар	17	Олдин	1,37±0,03	1,90	-	P > 0,05
		17	кейин	1,41±0,03			
2	Клиностатик синма, баллар	17	Олдин	1,32±0,03	2,83	-	P ≤ 0,01
		17	кейин	1,38±0,03			
3	Кўз-юрак синма, баллар	17	Олдин	0,80±0,03	1,36	-	P > 0,05
		17	кейин	0,82±0,03			
4	Ҳаракат аниқлиги ва тезкорлиги, баллар	17	Олдин	1,14±0,07	-	-	P > 0,05
		17	кейин	1,14±0,07			
5	Артериал босим, баллар	17	Олдин	3,0±0,08	-	-	P > 0,05
		17	кейин	3,0±0,08			
6	Спортчининг функционал ҳолати (СФХИ), баллар	17	Олдин	7,64±0,12	3,04	-	P ≤ 0,01
		17	кейин	7,75±0,12			

Пауэрлифтинг спортининг машғулоти хусусиятлари қаторида, ташқи оғирликлар таъсирида қорин бўшлиғи босимининг кўтарилиши, оёқ томирларида веноз қон юришининг бузилиши ва сурункали лимфаденоз (томирларнинг варикоз кенгайиш) етишмовчилик белгилари олдини олиш мақсадида компрессион трикотаж кийимларидан фойдаланилди (10-жадвалга қаранг).

## 10-Жадвал.

Экспериментал ва назорат гуруҳ спортчиларининг тажриба охиридаги тиббий-педагогик тест кўрсаткичлари йиғиндиси

№	Тест	n	Гуруҳлар	M±m	W	T	Статистик хулоса
1	Ортостатик синама, баллар	17	Назорат	1,41±0,03	136	-	P ≤ 0,001
		17	Эксперимент	0,98±0,02			
2	Клиностатик синма, баллар	17	Назорат	1,38±0,03	140	-	P ≤ 0,001
		17	Эксперимент	0,87±0,04			
3	Кўз-юрак синма, баллар	17	Назорат	0,82±0,03	21	-	P > 0,05
		17	Эксперимент	0,78±0,05			
4	Ҳаракат аниқлиги ва тезкорлиги, баллар	17	Назорат	1,14±0,07	50	-	P > 0,05
		17	Эксперимент	1,29±0,03			
5	Артериал босим, баллар	17	Назорат	3,0±0,08	139	-	P ≤ 0,001
		17	Эксперимент	1,58±0,12			
6	Спортчининг функционал ҳолати (СФХИ), баллар	17	Назорат	7,75±0,12	144	-	P ≤ 0,001
		17	Эксперимент	5,47±0,18			

Экспериментал гуруҳ спортчиларининг тажриба олди ва охирида учта мусобақа машқларида натижавий кўрсаткичлар йиғиндиси қуйидаги жадвалда акс эттирилган (11-жадвалга қаранг).

11-Жадвал.

Экспериментал гуруҳ пауэрлифтинг спортчиларининг тажриба олди ва охирида учта мусобақа машқлари бўйича натижавий кўрсаткичлар йиғиндиси

№	Мусобақа шартлари	n	Тажриба босқичи	M±m	W	T	Статистик хулоса
1	Штанга билан ўтириб туриш, кг	17	Олдин	140,3±2,2	136	-	P ≤ 0,001
		17	кейин	148,9±2,0			
2	Мосламада ётган ҳолатда штангани итариб кўтариш, кг	17	Олдин	122,6±2,3	140	-	P ≤ 0,001
		17	кейин	133,0±2,2			
3	Штангани ердан тортиш, кг	17	Олдин	169,3±3,3	21	-	P ≤ 0,001
		17	Кейин	176,8±3,0			
4	Йиғинди, кг	17	Олдин	432,3±7,5	50	-	P ≤ 0,001
		17	кейин	458,7±6,9			

Экспериментал гуруҳ спортчилари томонидан бажарилган (тажриба олди ва охирида) пауэрлифтинг мусобақа машқ натижаларининг қиёсий таҳлилидан маълум бўлди-ки, таклиф этилган тезкор назорат тизимига асосланган коррекцион машғулот юкламалари, спорт натижаларини оширишда етарлича самарадорликка эга эканлиги аниқланди.

Жумладан, 17 нафар экспериментал гуруҳ спортчиларининг штанга билан ўтириб-туриш, штангани итариб кўтариш ва гавда билан тортиш натижаларининг ўсиши аниқланди. Натижаларнинг ўсиш фоизи, ўртача: штанга билан ўтириб туриш – 6,14%; штангани кўкракдан итариб кўтариш – 8,44%; гавда билан штангани тортиш – 4,41%, ҳамда учта шарт бўйича натижалар йиғиндиси – 6,12 % ни ташкил этади.

20 ҳафталик мезоцикл даврида назорат гуруҳида ўтказилган одатий ўқув-машғулотлардан кейин натижаларнинг ўсиши экспериментал гуруҳга нисбатан анча паст. Жумладан, натижаларнинг ўсиш фоизи, ўртача: штанга билан ўтириб туриш – 4,84%; штангани кўкракдан итариб кўтариш – 4,89%; гавда билан штангани тортиш – 1,70 %, ҳамда учта шарт бўйича натижалар йиғиндиси – 3,63 % ни ташкил этади (12-жадвалга қаранг).

Назорат гуруҳ пауэрлифтинг спортчиларининг тажриба олди ва охирида учта мусобақа машқлари бўйича натижавий кўрсаткичлар йиғиндиси

№	Мусобақа шартлари	n	Тажриба босқичи	M±m	W	T	Статистик хулоса
1	Штанга билан ўтириб туриш, кг	17	Олдин	140,4±2,2	-	2,42	P ≤ 0,05
		17	кейин	147,1±2,3			
2	Мосламада ётган ҳолатда штангани итариб кўтариш, кг	17	Олдин	123,2±2,2	-	2,51	P ≤ 0,05
		17	кейин	128,6±1,9			
3	Штангани ердан тортиш, кг	17	Олдин	169,4±3,3	-	0,62	P ≤ 0,05
		17	Кейин	172,2±2,7			
4	Йиғинди, кг	17	Олдин	433,1±7,4	-	1,71	p ≤ 0,05
		17	кейин	448,0±6,3			

Ўтказилган педагогик тадқиқот натижасида экспериментал гуруҳ пауэрлифтингчи спортчиларининг барча мусобақа шартлари бўйича тажрибадан кейинги ҳолат юзасидан статистик ишончли ўсиш тенденцияси содир бўлди. Назорат гуруҳида аксинча, бошқача ўсиш тенденцияси кузатилди. Жумладан, назорат гуруҳининг беш нафар спортчисида тажрибадан олдинги ҳолатга нисбатан натижаларнинг пасайиш тенденцияси маълум бўлди. Тезкор назоратга асосланган коррекцион машғулот юкламаларисиз пауэрлифтингчилар тайёргарлигини самарали ташкил этиш иложсиз, бундан ташқари, спортчилар организмга максимал ва субмаксимал юкламаларнинг салбий таъсири, атлетлар саломатлигига нохуш асоратлари билан спорт натижаларининг беқарорлашувига олиб келади. Тезкор назоратларнинг объектив маълумотларига асосланган адекват коррекцион машғулот юкламаларисиз нохуш травматик вазиятлар, ёки спортни тарк этиш ҳолатлари содир бўлиши мумкин.

Хулоса. Умуман, ўтказилган педагогик тажриба, тадқиқотда қўйилган ишчи фаразни тасдиқлайди, пауэрлифтинг спортчиларининг тайёргарлик жараёнида - тезкор назоратнинг махсус тиббий-педагогик тестлар мажмуаси кўринишидаги таклиф этилган СФҲИ лари ҳисобидан яхлит ўқув-машғулот жараёни ва алоҳида олинадиган тренировка мазмунига адекват коррекция киритиш, спортчилар саломатлигини яхшилаш ва спорт натижаларини ошириш имкониятлари ҳосил бўлади.

Тажрибавий маълумотларнинг кўрсатишича, СФҲАИ га асосланган машғулот юкламаларини коррекциялаш, тезкор назорат маълумотларидан фойдаланган ҳолда пауэрлифтингчиларнинг тайёргарлик жараёнини такомиллаштиришнинг юқори самарадорликка эга бўлган воситаси ҳисобланади. Таклиф этилаётган коррекцион ёндашувга тизимли амал қилиш орқали, тренировканинг восита ва усулларини рационал

режалаштириш, пауэрлифтингчилар тайёргарлигини бошқариш имкониятларини кенгайтириш, шунингдек касбий касалликларни олдини олиш ва ушбу спорт турининг физиологик асослари яратилади.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Башкин В.М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена: монография / В.М. Башкин. - СПб.: Изд-во Гос. ун-та аэрокосмического приборостроения, 2009. - 108 с.

2. Науменко Э.В. Оптимизация тренировочных нагрузок пауэрлифтеров как профилактика профессиональных заболеваний на основе восстановительных методик/Э.В. Науменко, Л.Н. Платонова, А.Ю. Бутов, Д.Д. Дальский//Теория и практика физ.культуры.– 2012.– №7.– С.62–64.

3. Дальский Д.Д. Некоторые физиологические особенности занятий пауэрлифтингом // Спортивно-оздоровительный атлетизм: сб. науч. тр./ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта; под ред. Г.П. Виноградова.– СПб., 2006.– С. 15–20.

4. Pogossov A.V., Iesnikov O.I. THE CLINICO-DYNAMICS MANIFESTATIONS OF ACUTE ALCOHOL PSYCHOSIS DEPENDING ON A VARIETY OF USING ALCOHOL. Kursk State Medical University Tula Regional Narcological Dispensary3. ВЕСТНИК НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ– 2012 – Т. XIX, №4 – С.203.