

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.

10.53885/edinres.2022.30.21.144

Абдурахимова Анабоим Дадаш кизи

магистр

Уз ГУФСК, г. Чирчик

Серебряков Владимир Владимирович

и. о. доцента кафедры «Анатомии и физиологии»

Уз ГУФСК, г. Чирчик

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчик ш.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

+998(90)186-59-51 [serebryakov\\_75@internet.ru](mailto:serebryakov_75@internet.ru)

**Ключевые слова:** функциональные резервы, кардиореспираторная система, степ-тест, аэробная система, физическая нагрузка.

**Калитли сўзлар:** funksional rezervlar, kardiorespirator tizimi, step-test, aerobik tizim, gismonium yuklamalar.

**Key words:** functional reserves, cardiorespiratory system, step test, aerobic system, physical activity.

**Актуальность:** При оценке функционального состояния спортсменов в единоборствах особый интерес представляют, функциональных резервов кардиореспираторной системы, показатели которой являются основой спортивной работоспособности и адекватного развития необходимых физических качеств. Важной особенностью спортивного отбора в единоборствах является развитие функциональных возможностей, необходимость которых важна для достижения высоких результатов в спорте.

В связи с выше изложенным этим функциональные показатели юных боксеров 14-15 лет можно использовать для оценки адаптированности к тяжелым нагрузкам, адекватного функционального состояния, а также планировать тренировочный процесс.

Использование необходимых тестов позволяет делать выводы о наличии адекватного тренировочного подхода специалистов к юным боксерам, что в итоге позволяет значительно повысить физиологические показатели.

В нашей работе поставлена задача поиска необходимых и удобных критериев определения физической подготовленности на основе полученных данных о функциональных состояниях юных боксеров на разных этапах тренировочной подготовки и достижение необходимой готовности к соревнованиям и понимания процессов восстановления и реабилитации после больших физических нагрузок.

Данные вопросы постоянно поднимаются специалистами. Главным в нашем, исследовании по поводу функциональных состояний организма является кардиореспираторная система, от ее адекватного функционирования и реакции на нагрузки всегда зависят высокие спортивные результаты. В практике спортивной физиологии для их решения используется комплексная методика физиологического обследования, оценивая состояния спортсменов и их функциональных систем, в процессе различных функциональных состояний, а также в процессе восстановления.

**Цель исследования:** оценка функциональной подготовленности юных боксеров 14-15 лет используя показатели кардиореспираторной системы.

**Методы исследований:** Для оценки показателей кардиореспираторной системы проведено обследование спортсменов, обучающихся в спортивной школе в исследовании приняли участие юные боксеров 14-15 лет. Общее количество обследованных боксеров составило – 15. Для проведения исследований с целью определения состояния особенностей кардиореспираторной системы у испытуемых исследовались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем (ДО), артериальное давление (АД) – систолическое (СД) диастолическое (ДД), пульсовое (ПД), частота сердечных сокращений (ЧСС) систолический объем (СО) минутный объем крови (МОК). Проводилась функциональная дыхательная проба Штанге (время максимальной задержки дыхания на вдохе измеряемое в секундах). В качестве нагрузочного теста нами был выбран 5-минутный степ-тест на ступеньке. Все данные анализировались до и после нагрузки также были статистически обработаны и представлены в виде таблицы.

**Результаты исследований и их обсуждение:**

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Проводя оценку в таблице представлены все показатели кардиореспираторной системы до и после физической нагрузки.

**Таблица**

**Показатели кардиореспираторной системы до физической нагрузки и после физической нагрузки  $M \pm m$**

Параметры	Показатели до физической нагрузки (n=18 баскетболистов)	Показатели после физической нагрузки (n=18 баскетболистов)
СО	57±1,3	70±1,3
МОК	3,7±1,2	7,2±1,2
ДО	0,3±1,4	0,8±3,1
ЖЕЛ, мл	3,1±1,2	4,0±1,2
Задержка дыхания на вдохе, с	57,1 ±3,5	49,4±3,9
ЧСС в 1 мин	70,4±1,3	93,1±3,1
Артериальное давление, max	110±1,2	117,5±3,8
Артериальное давление, min	70,5±3,4	65,12,1

В таблице представлены данные по показателям ЖЕЛ, ДО, ЧСС, СО,МОК,АД и задержки дыхания на вдохе, что позволило оценить аэробные возможности боксеров. Данные показатели дали возможность сделать выводы и сформулировать следующие результаты исследований:

а) у боксеров стартовые возможности кардиореспираторной системы достаточно высоки и стабильны, а также соответствуют возрастным особенностям спортсменов;

б) после дозированной физической нагрузки показатели кардиореспираторной системы увеличиваются в пределах нормы и за адекватные промежутки времени возвращаются к исходным данным;

в) восстановления у подготовленных боксеров 14-15 лет демонстрирует достаточно высокие показатели, что свидетельствует о выносливости и высоком уровне тренированности.

#### **Список литературы**

53. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Арьков В.В. и др. Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменов / Межд. Конф. Проблемы современной морфологии человека М., 2008 стр. 127.

54. Дорохов Р.Н. – Основа и перспектива возрастного соматотипирования. // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2000, №9, с. 10.

55. Неупокоев, С.Н., Капилевич, Л.В., Кабачкова, А.В., Лосон, Е.В., Достовалова, О.В. (2015), "Характеристики системы внешнего дыхания при совершенствовании ударных баллистических движений у боксеров старших разрядов", *Вестник Томского государственного университета*, № 390, С. 190-193.

56. Неупокоев, С.Н., Капилевич, Л.В., Кабачкова, А.В., Лосон, Е.В., Крупицкая, О.Н. (2015), "Анализ показателей системы внешнего дыхания при совершенствовании ударных движений у боксеров различной спортивной квалификации", *Вестник Томского государственного университета*, № 395, С. 229-232.

57. Никитюк Б.А. – Адаптация, конституция, моторика //Теория и практика физической культуры №1, 1989, стр. 40 – 42

58. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства, Москва, 2004, -119 стр.

59. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В сб. VII Международный науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех», том 2, Москва 2003, с. 135-136.

60. Олейник, Н.А., Чибисов, В.И., Рейдерман, Ю.И., Скрипченко, И.Т., Чередник, Е.А. (2012), "Разработка методики определения текущего состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов", *Слободжанский научно-спортивный вестник*, № 5-2 (33), С. 92-96.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

61. Кокорина Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических скоростно – силовых игровых и единоборствах Спб 2014
62. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов М-2019
380. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
381. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
382. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
383. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
384. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 1.1 (2020)*.
385. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin, 11*.
386. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(1), 372-379*.
387. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education 3.4 (2022): 1724-1730*.
388. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
389. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
390. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
391. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
392. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.
393. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
394. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 395.
396. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews, 7(6), 466-469*.
397. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
398. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования, (4), 129*.

**Нозирги тараqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

399. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
400. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
401. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
402. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
403. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
404. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
405. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
406. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
407. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
408. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
409. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
410. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
411. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
- 412.** Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
413. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
414. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
415. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
416. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
417. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)
418. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

419. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

420. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

421. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

422. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)