

**СПОРТЧИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ
КОРРЕКЦИОН ЁНДАШУВЛАРИ**
10.53885/edinres.2021.50.17.061

Р.Х. Кадиров

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н.,
Бухоро давлат университети
Elektron pochta: rkadirov587@gmail.com. tel.: (99899) 704 05 62

М. Тўраев

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси
Бухоро давлат университети

Аннотация: Мақолада, спортчининг функционал ҳолатини оптималлаштиришнинг коррекцион ёндашувлари, жумладан, яқин ҳамдўстлик давлатлари тажрибаларига асосланган педагогик, тиббий-биологик диагностик назоратларни амалда қўллашнинг эмпирик натижалари, спортчи атлетларнинг ўқув-машғулот жараёни ва функционал ҳолатини, юрак-томир ва асаб тизими ишчанлигини чекловчи захиравий имкониятларни диагностик назорат ва коррекция қилишнинг методологик ёндашувлари тақдим этилади.

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

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНА

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'S TRAINING

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. Юқори натижалар спортининг жисмоний ва психозэмоционал юкламаларининг доимий ўсиб бориши инсон фаолиятининг экстремал турига айланган улгурди. Ҳар қандай янги рекорд ва тайёргарлик вазибалари спортчилардан организм тизимларининг максимал чегаравий функционал сафарбарлигини талаб этади. Спорт турларининг организм имкониятларига адекват бўлган оғирлик машқлари натижасида, гавда қисмларининг муттаносиб ва тўғри ривожлантириш, спортчи организмнинг орган ва тизимларини экстремал

фаолиятга тайёрлайди. Шиддат билан ривожланиб борувчи замонавий спорт аренаси, хусусан, спортчи атлетларнинг функционал ҳолати билан боғлиқ бўлган, юқори спорт ютуқларига муносиб техник ва жисмоний (куч) тайёргарликсиз эришиб бўлмаслиги эътироф этилмоқда [1,2].

Тадқиқот методлари ва маълумотлари. Педагогик экспериментни режалаштириш ва ўтказишда: биринчидан, спортчи атлетларнинг функционал имкониятларини тезкор аниқлашнинг диагностик усулларини қўллаш; иккинчидан, спортчи атлетлар организмнинг ҳолати тўғрисида диагностик маълумотларни ўз вақтида аниқлаш асосида ўқув-тренировка жараёнини коррекциялаш орқали, улар саломатлигини мустаҳкамлаш ва спорт натижаларини ошириш вазифалари белгиланган.

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 СФХАИ*) ишлаб чиқилган ва объектив асос сифатида қабул қилинган. Педагогик эксперимент жараёнида СФХАИ 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, таёрлов даврининг барча тренировкалари боши ва охирида спортчилар функционал ҳолатининг тезкор назоратларини амалга ошириш, тренировка юкламаларини мақсадли коррекциялашнинг кенг имкониятларини яратди.

СФХАИ га асосланган тезкор назорат жараёнларида беш турдан иборат тиббий диагностик тестлар қўлланилган: ортостатик, клиностатик, ашнер, ҳаракат аниқлиги ва тезкорлигини аниқлаш синамалари ва артериал қон босим даражаси (юрак томир тизимининг систолик компоненти) аниқлаш методикаси [3]:

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

Атлетнинг горизонтал ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтишида юрак-томир қиқсқариши (ЮТҚ) ва артериал босим ўзгаришини таҳлил қилиш. Икки-уч дақиқали дам олишдан кейин 15 сония ичида юрак-томир қиқсқариш сони ҳисобланади. ЮТҚ нинг 8-12 мартагача ўсиши - синаманинг меъёрий 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 қиқсқариши (ЮТҚ) ва артериал босим ўзгаришини таҳлил қилиш. Икки-уч дақиқали дам олишдан кейин 15 сония ичида юрак-томир қиқсқариш сони ҳисобланади. ЮТҚ нинг 4-12 мартагача пасайиши - синаманинг меъёрий 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 қобиғини 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 СФҲАИ га асосан ўтказилган дастлабки назорат ўлчовларида юрак-томир, кардио-респиратор ва асаб-мушак тизимлари ҳолатини ва бевосита эмоционал ва жисмоний юкламаларнинг қайтар алоқа механизмларини таҳлил этиш мақсадида синамалар бўйича баллар йиғиндиси ҳосил қилинди.

Тадқиқот натижалари ва уларни таҳлил қилиш. Ишлаб чиқилган СФҲАИ 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 кўзғалувчанлигини кўрсатади ва тренировка жараёнида камайтирилган индивидуал юклама тавсия этилади. Агар СФҲА 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.

Педагогик тажриба даврининг эксперимент ва назорат гуруҳларида СФҲАИ кўрсаткичлари йиғиндисидеги ўзгариш хусусиятларини таҳлил қилишдан маълум бўлди-ки, экспериментал гуруҳ спортчилари организмга коррекцион машғулот юкламаларининг етарлича юқори таъсир самарадорлиги билан максимал ва субмаксимал юкламанинг салбий таъсирларини юмшатишга имкон яратилди. 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 ($p < 0,01$).

Жадвал 1

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,	17	Назорат	3,0±0,08	139	-	P ≤ 0,001

	баллар	17	Эксперимент	1,58±0,12			
6	Спортчининг функционал ҳолати (СФҲИ), баллар	17	Назорат	7,75±0,12	144	-	P ≤ 0,001
		17	Эксперимент	5,47±0,18			

Ўтказилган педагогик тадқиқот натижасида экспериментал гуруҳ 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 тайёргарлигини самарали ташкил этиш иложсиз, бундан ташқари, спортчилар организмига 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, тадқиқот ишчи фаразини тасдиқлайди. Спортчиларининг тайёргарлик жараёнида махсус тиббий-педагогик тестлар мажмуаси кўринишидаги таклиф этилган диагностик назоратларнинг СФҲИ лари ҳисобидан, яхлит ўқув-машғулот жараёни ва алоҳида олинадиган тренировка мазмунига жисмоний юкламаларни бошқаришнинг адекват коррекцион ёндашувлари сабаб, спортчилар саломатлигини яхшилаш ва спорт натижаларини ошириш имкониятлари ҳосил бўлади.

Тажрибавий маълумотларнинг кўрсатишича, СФҲАИ га асосланган машғулот юкламаларини коррекциялаш, тезкор назорат маълумотларидан фойдаланган ҳолда спортчи атлетларнинг 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., lesnikov 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.