

15-18 YOSHDAGI DZYUDUCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASI VA TAYYORGARLIGI DINAMIKASI, OG'IRLIK TOIFASI HISOBGA OLINGAN HOLDA

Yusupova R.I.

katta o'qituvchisi "Anatomiya va fiziologiya" kafedrasida

Saidmurodov S.A.

"Farmasevtika va kimyo" kafedrasida

ANNOTATSIYA

15-18 yoshdagi dzyudo bo'yicha ixtisoslashgan qizlarning jismoniy tayyorgarligini vazn toifalarini hisobga olgan holda baholandi. Morfologik va fiziologik testlar asosida dzyudochilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi aniqlandi. O'tkazilgan tadqiqotlarda qatnashgan sportchi ayollarning ko'pchiligida og'ir mashg'ulotlarda qon bosimi ko'rsatkichlari tanadagi og'ir mashg'ulotlarga yaxshi moslashuvni, qon bosimi aniq tiklanishini, boshlang'ich qiymatiga qaytishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlari: yukning quvvati jismoniy ish, qayta tiklanish darajasi, jismoniy ish qobiliyati.

АННОТАЦИЯ

Физическая подготовленность дзюдоисток 15-18 лет оценивалась с учетом весовых категорий. На основании морфологических и физиологических тестов определяли физическую и функциональную подготовленность дзюдоисток. У большинства спортсменок, принявших участие в исследовании, показатели артериального давления во время тяжелых тренировок показывают хорошую адаптацию организма к тяжелым тренировкам, четкое восстановление артериального давления, возвращение к исходному значению.

Ключевые слова: грузоподъемность, физическая работа, уровень восстановления, физическая работоспособность.

ABSTRACT

The physical fitness of 15-18-year-old judo girls was evaluated taking into account weight categories. Based on morphological and physiological tests, the physical and functional fitness of judokas was determined. In most of the female athletes who took part in the research, blood pressure readings during heavy training show a good adaptation of the body to heavy training, a clear recovery of blood pressure, returning to the initial value.

Key words: load capacity, physical work, recovery level, physical work capacity.

Hozirgi kunga qadar sportda ayollar muammolari bilan bog'liq masalalar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qiziqtirishni davom etmoqda. Jinsiy farq nafaqat konditsion va morfo-funksional xususiyatlarning shakllanishi, balki turli sport turlarining jismoniy sifatlari namoyon bo'lishida ham aniqlangan (S.D.Boychenko, Karsenko, Leonov va boshqalar, 2003, Eyler E., Boychenko 2004, Stamova va boshqalar, 2010). Jinsiy timorfizmning koordinatsiya qobiliyatlari sohasida va harakat xususiyatlarining ontokineziologiyasi jihatida namoyon bo'lish qonuniyatlari o'rganilgan (E. Sadovskiy. 1999 yil, V.K. Barsevich, 2002, V.Lah, Z.Vitkovskiy, 2008). Shubhasizki, erkaklar va ayollarning kuch namoyon etishdagi farqlari ayol sportchilarning kuch tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlariga sabab bo'lishi kerak. Ehtimol, bu farqlarning sababi nafaqat individual rivojlanish xususiyatlari, balki qizlarning texnik kamolotga erishish jarayonining o'zi ham bo'lishi mumkin, ayniqsa, dzyudo.

TADQIQOTNING MAQSADI

15-18 yoshdagi dzyudo bo'yicha ixtisoslashgan qizlarning jismoniy tayyorgarligini vazn toifalarini hisobga olgan holda baholash.

Tadqiqotning tashkil etilishi va usullari. Tadqiqotda sport malakasi birinchi razryaddan ((2), KMS (6) va MS ((5) bo'lgan 15-18 yoshdagi 13 nafar istiqbolli dzyudochi ishtirok etdi.

Morfologik va fiziologik testlar asosida dzyudochilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi aniqlandi:

1. Antropometrik usullar yordamida dzyudochining umumiy hajmi o'Ichandi.
2. RWC-170 testi sportchining umumiy sport ish qobiliyatini aniqlash uchun.
3. MQQ - maksimal kislorod iste'moli.
4. Yuqori qon bosimi.

TADQIQOT NATIJALARI

Ushbu tadqiqot 15-18 yoshdagi dzyudochi qizlarda o'tkazildi. Ushbu yosh oralig'i tasodifan tanlanmagan, chunki o'rganilgan sportchilar ushbu sport turida o'zlarining yuqori yutuqlarini namoyish etishgan va sportga biologik nuqtai nazardan, jinsiy kamolning oxirgi bosqichi davomida kelganlar. O'tkazilgan tadqiqotlarda qatnashgan sportchi ayollarning ko'pchiligida og'ir mashg'ulotlarda qon bosimi ko'rsatkichlari tanadagi og'ir mashg'ulotlarga yaxshi moslashuvni, qon bosimi aniq tiklanishini, boshlang'ich qiymatiga qaytishini ko'rsatadi.

Qizlarda aniqlangan D.H. ko'rsatkichlari. Ko'pchilik qizlarda A.D. darajasi biroz yuqori. Qayta tiklanish darajasi va indeksi sportchi ayollarning ko'pchiligida eng yuqori bo'lib, 5 daqiqadan so'ng belgilar va bosimsiz boshlanadi, ammo ba'zi dzyudochilarda to'liq tiklanish faqat og'irlikdan keyin yettinchi-sakkizinchi daqiqada

kuzatilgan, ya'ni bu ko'rsatkichlar pastroq. Bu tabiiy hol, chunki dzyudochilar tezkor va kuchli sport turi vakillari bo'lib, bu sport turi qisqa vaqt ichida maksimal mushakli asab ta'sirini ta'minlaydi va xarajatlarni nisbatan sekin tiklaydi.

Dzyudochilarning umumiy ish qobiliyati ko'rsatkichlari tahlili o'tkazilgan. Eng ko'p jismoniy ish qobiliyati yuqori malakali sportchi ayollarda. Og'ir vazn toifasiga mansub bo'lgan minutga 103 kg-1300 kg metr vaznli sportchilar dzyudo bo'yicha xalqaro darajadagi sport ustalari hisoblanadi. IPK qiymati erkaklar uchun xos bo'lgan ko'rsatkichlarga mos keladi - 3,48-4,5 l . Og'irligi 87 kg bo'lgan sportchilarning jismoniy ish qobiliyati darajasi qanchaga yaqinlashadi, uning qiymati 1.200 kg/m bo'lib, IPK 3,49 ga teng. O'rtacha vazn toifasiga kiruvchilar 55-60 kg jismoniy ish qobiliyatining yaxshi darajasini ko'rsatdi. ~ ~ ~ Daqiqasiga 700 kg metr va NPK 3,32 litrni tashkil etdi.

XULOSA

Kardio-respirator tizim ma'lumotlari bo'yicha olingan natijalarga ko'ra, yuklashdan oldin va undan keyin tekshirilgan parametrlarning barqarorligi qayd etilgan. Barcha parametrlar - bajarilgan yukning quvvati jismoniy ish qobiliyati yuqori boshlang'ich imkoniyatlardan dalolat beradi, vazn toifalarini hisobga olgan holda jismoniy ish qobiliyati darajasi yuqori va barqaror sifatida tavsiflanadi, buni bizning dzyudochilarimizning nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etish natijalari tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Бойченко С., Войтнар Ю., Смотрицкий А., Особенности проявления комплексных (гибридных) координационных способностей у представителей спортивных игр //Physical education and Sport. 2002. Т. XL VI. -Vol. 46.-P. 313-314.
2. Бойченко С.Д., Карсенко Е.Н., Леонов В.В, Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке. // ТиПФК 2003. - №8. - с. 15-18.
3. Никитюк Б.А. Конституциональные аспекты интегральной антропологии, II Интегративная биосоциальная антропология, Москва, 1996, стр. 220
4. Лях В.И. Выносливость: Основы измерения и методика развития. // Физ.культура в школе 1998. -№1. - с.7-15
5. Сафарова Д.Д .Спортивная морфология /учебник Ташкент, Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti 2021- 248 с.