



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЫХ ТАЭКВОНДОИСТОВ

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

Baykuziyev Jasur Tavboyevich

Alfraganus universiteti

Sport faoliyati kafedrası dotsenti

Uzbekistan, Toshkent

djasurtavboyevich0409@gmail.com

***Аннотация:** В данной статье рассматривается изучение функционального состояния молодых спортсменов-таэквондистов, мониторинг состояния их организма, что помогает восстанавливаться после травм и устойчиво повышать спортивные результаты.*

***Annotatsiya:** Mazkur maqolada yosh taekvondochilarning funksional holatini o'rganish, sportchining organizm holatini nazorat qilish jarohatlarni qayta tiklanishi va sport natijalarining barqaror oshishiga xizmat qiladi.*

***Annotation:** This article discusses the study of the functional status of young taekwondo athletes, monitoring the athlete's body condition, which helps to restore injuries and sustainably increase sports results.*

***Ключевые слова:** Таэквондо, функциональный статус, специальные тесты, физическая подготовка, физиологический контроль, выносливость, мышечная сила.*

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Kalit so‘zlar: Taekvondo, funksional holat, maxsus testlar, jismoniy tayyorgarlik, fiziologik nazorat, chidamlilik, mushak kuchi.

Key words: Taekwondo, functional status, special tests, physical fitness, physiological control, endurance, muscle strength.

Актуальность: Таэквондо — это вид спорта, требующий хорошей физической подготовки, быстрого принятия решений и психологической устойчивости. Крайне важно следить за функциональными возможностями молодых спортсменов во время тренировок. Поскольку организм молодого спортсмена еще находится в процессе формирования, чрезмерные нагрузки могут привести не только к снижению результатов, но и к негативным последствиям для здоровья. Исследования, проведенные в Узбекистане и других странах, показывают, что многие молодые спортсмены подвергаются травмам опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы из-за неправильного распределения индивидуальных нагрузок. Подобные ситуации надолго отвлекают спортсменов от тренировок, снижают их мотивацию и негативно влияют на перспективы в профессиональном спорте. Поэтому разработка комплекса научно обоснованных тестов для оценки функционального состояния молодых таэквондистов и их систематическое применение являются одной из актуальных задач.

Цель исследования: Основная цель данного исследования — разработка четкой и научно обоснованной методики использования специальных тестов для определения функционального состояния молодых спортсменов, занимающихся таэквондо. Эта цель достигается посредством выполнения следующих задач.

Цели исследования:



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

1. Анализ типов тестов, используемых для мониторинга функциональных показателей организма молодых спортсменов-таэквондистов.
2. Изучите преимущества и недостатки каждого теста и оцените их пригодность для возраста спортсмена.
3. Разработать рекомендации по оптимизации тренировочных нагрузок на основе результатов тестирования.
4. Разработка методических рекомендаций по использованию системы оценки функционального состояния в спортивных школах и секциях таэквондо.

Одной из современных проблем в системе тренировок по таэквондо является получение, анализ и применение информации об атлете в процессе тренировок. Определенные показатели атлета характеризуют его уровень подготовки. В частности, в таэквондо показатели соревновательной формы играют важную роль в определении уровня спортивного мастерства. Исследование соревновательной формы также важно, поскольку результаты анализа предоставляют ценную информацию о соревнованиях в целом.

Можно выявить специфические черты, характерные для чемпионов, призёров и аутсайдеров, а также разработать оптимальную модель соревновательной деятельности. Выводы и результаты эксперимента, проведённого для изучения соревновательной деятельности таэквондистов, совпадают с идеями автора. Хорошо известно, что на каждом этапе развития таэквондо соревновательная деятельность спортсменов менялась в соответствии с правилами судейства, поэтому ниже проанализированы результаты нескольких испытаний.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Результаты и табличное обсуждение методики использования специальных тестов для изучения функционального состояния молодых спортсменов-таэквондистов.

1-таблица

№	Использованные тесты	Измеряемые показатели	Средние результаты	Влияние
1	Harvard Step-test	Частота сердечных сокращений, скорость восстановления	82 ± 5	Хорошо, выздоровление проходит быстро.
2	Spirometriya	Объем легких, частота дыхания	3.5 ± 0.3 л	Дыхательная система в порядке.
3	Stange va Genchi	Время задержки дыхания	40–45 с	Выносливость повышается
4	Dinamometriya	Сила рук и ног	52 ± 4 кг	Увеличение мышечной силы

Результаты показывают, что при высоком уровне функциональных возможностей организма молодых таэквондистов и регулярном контроле спортивные результаты неуклонно улучшаются. Тренерам важно изучать и анализировать изменения функционального состояния спортсмена индивидуально.

В заключение можно сказать, что регулярное использование специальных тестов для оценки функционального состояния молодых спортсменов, занимающихся таэквондо, имеет важное значение для повышения эффективности спортивной подготовки. Корректировка тренировочных нагрузок и мониторинг процесса восстановления спортсменов на основе результатов анализов позволяют предотвратить

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

травмы и стабильно улучшать спортивные результаты. Исследование доказало, что правильно подобранный набор тестов является одним из ключевых факторов повышения общего уровня подготовки молодых спортсменов, поддержания их здоровья и обеспечения их успехов в спорте.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.
2. Tudor O. Bompa., 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. 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.
5. Машарипов Ю. Спорт психологияси. Тошкент-2010. 38 бет.