

КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИ ДИНАМИКАСИ

Журъат Кенжаев

Ургенч давлат университети ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ҳар хил кураш турларининг ривожланиши уларнинг юксак даражада ижтимоий тан олинганлиги билан тавсифланади ва йирик халқаро мусобақалар амалиёти шундан далолат беради. Жаҳон майдонида ўзининг муносиб ўрнига эга бўлган курашнинг ватани Ўзбекистон Республикаси бўлиб, ушбу спорт турининг оммавийлиги жуда юқори.

Калит сўзлар: спорт, кураш, жисмоний тайёргарлик, кўрсаткич., динамика.

DYNAMICS OF WRESTLERS 'GENERAL PHYSICAL TRAINING INDICATORS

Jurat Kenjaev

Teacher, Urgench State University

ABSTRACT

The development of various types of wrestling is characterized by their high level of social recognition, as evidenced by the practice of major international competitions. The homeland of wrestling, which has a worthy place on the world stage, is the Republic of Uzbekistan, and the popularity of this sport is very high.

Keywords: sports, wrestling, physical training, performance., Dynamics.

КИРИШ

Сўнгги йилларда диёримизда кўп сонли юқори малакали курашчилар тайёрланди. Осиё чемпионатлари ҳамда биринчиликларида ўзбек курашчилари кўп карра энг юксак совринли ўринларни эгаллаб, ватанимиз шарафини халқаро мусобақаларда муносиб ҳимоя қилиб келмоқдалар.

Замонавий спортда машғулот ва мусобақа юкламалари ҳажми ҳамда шиддатининг ошиши ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилишда янги йўللари ва фойдаланилмаган захирани излаб топишни тақозо этади. Айниқса

кўп циклли тайёргарликнинг ҳамма босқичларида тикланиш ҳамда спорт ва иш қобилиятини ошириш воситаларидан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ҳозирги вақтга келиб спорт фанида ва илғор амалиётда тайёргарлик ҳамда мусобақа босқичларида яккакурашчилар тайёргарлиги тизимини оптималлаштириш муаммолари бўйича жуда кенг материал тўпланган (И.П.Дегтярев, 1985; Ф.А.Керимов, 1995; А.М.Матвеев, 2001; К.С.Туманян, 2001; В.Н.Платонов, 2004; А.А.Рузиев, 2004; З.А.Бакиев, 2009; Р.Д.Халмухамедов, 2010 ва бошқ.).

Бироқ, жуда зарур бўлишига қарамадан, мусобақалардан кейинги босқични тузиш муаммосини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар аниқ етарли эмас. Ҳар хил спорт турларида бажарилган қатор ишларда (И.П.Дегтярев, 1985; А.Н.Абдиев, 1997; В.Н.Шин, 2001; Р.Д.Халмухамедов, 2009) тадқиқотлар қисман олиб борилган, холос.

Кураш, бошқа кураш турлари сингари, жадал ривожланиб бормоқда ва охириги 10-15 йил ичида мусобақа фаолиятида, ҳакамлик қилиш технологиясида, мусобақалар тақвимида жиддий ўзгаришлар рўй берди. Курашчиларнинг функционал ва техник-тактик тайёргарлигига бўлган талаблар ошди.

Табийки, бу ҳамма ўзгаришлар курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичда тикланиш жараёнига ҳам тааллуқлидир. Бу ерда тикланиш ва иш қобилиятини сақлаб туриш воситаларидан тўғри фойдаланиш қуйидаги муаммоли масалаларнинг ҳал этилмаганлиги билан чекланади; мусобақадан кейинги босқичларни тузишнинг оптимал вариантларини ишлаб чиқиш ҳамда танлаб олиш; иш қобилиятини тиклаш воситалари ва методларидан оқилона фойдаланиш. Бу барча масалалар, шубҳасиз, долзарбдир, буларни ўрганиш ва ҳал этиш курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини даврлаш ҳамда оқилона тузиш тизимини такомиллаштиришга имкон яратади.

НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

Курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичларини ҳамда тикланиш жараёнини тузиш муаммосининг илмий жиҳатдан ўрганилиши мусобақа қоидаларидаги ўзгаришлар нуқтаи назаридан ўз хусусиятига кўра ҳам назарий, ҳам амалий томондан янги ҳисобланади.

Спортчилар тайёргарлигининг ўтиш даврларини режалаштириш масалалари кўпгина муаллифларнинг диққат марказида туради ва спорт машғулотида даврлашнинг мақбул тизимини ишлаб чиқишга йўналтирилган тўхтовсиз баҳс-мунозаралар ва изланишлар объекти саналади.

Кўриб чиқиладиган масалаларнинг жаҳон амалиётида кўп жihatдан ишлаб чиқилганлигини эътиборга олиб, ушбу тадқиқот мақсади, биринчи навбатда, курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичларини тузишнинг оқилона вариантларини ишлаб чиқишга қаратилган.

Яккакурашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичларини тузиш муаммолари кўп йиллар давомида хорижий муаллифларнинг диққат марказида туради. Жумладан, Б.О.Джероян, Н.А.Худадов (1971), И.П.Дегтяров, К.Н.Копцев, А.В.Гаськов (1985), Г.С.Туманян (1997) каби спорт назариётчиларининг ишлари шу масалага тааллуқлидир. Мазкур муаллифларнинг ишлари катта қизиқиш уйғотади, чунки улар фундаментал тадқиқот саналади, уларнинг ишланмалари ижтимоий-илмий жihatдан эътироф этилган.

Бироқ айтиб ўтилган ишларда спортчиларнинг ўтиш даврида жисмоний, функционал ва психик тикланишлари билан боғлиқ бўлган муаммоларни кўриб чиқишга алоҳида эътибор қаратилмаган.

Ватанимиз олимлари А.Н.Абдиев (1997), В.Н.Шин (2001), Р.Д.Халмухамедов (2009) илмий ишлари тадқиқотларимиз мавзусига яқин. Бироқ бу ишларда асосан яккакурашчилар мусобақадан кейинги тайёргарлигининг айрим томонлари текширилган, холос. Бу ерда биз кўриб чиқаётган мавзунинг умумий мунозарали масалалари четлаб ўтилган. Баён қилинаётган муаммоларнинг етарлича ишлаб чиқилмаганлиги, шунингдек, уларни замонавий машғулот жараёни даражаси нуқтаи назаридан тезда ҳал этиш зарурати ушбу тадқиқотларнинг илмий-назарий ва амалий долзарблигини белгилаб беради.

Юқори малакали курашчилар замонавий беллашувларининг кечиши ўзига хос хусусиятларга эга эканлиги туфайли ва тадқиқот вазифаларига мувофиқ мусобақа олди ва мусобақадан кейинги босқичларда курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги аҳамиятини аниқлаб олиш зарурияти юзага келади.

Тест дастури куйидагича эди: спортчилар бадан қиздиришдан сўнг куйидаги назорат меъёрларини бажардилар: турникда тортилиш, 30 м га югуриш, турган жойидан 3x10 м га мокусимон югуриш, панжа

динамометрияси, махсус иш қобилиятини аниқлаш тести (А.Н.Абдиев, 1997). Бу тестлар дастурининг танланиши шунга боғлиқ эдики, улар юқори даражада ишончли ва ахборотли, спортчиларнинг турли жисмоний сифатлари тўғрисида фикр юритишга имкон беради ва уларни ўтказиш кўп вақт талаб қилмайди.

Мусобақалардан сўнг биринчи куни олинган тезлик-куч сифатлари кўрсаткичлари фон кўрсаткичлари билан таққосланганда ўртача 0,7 сек га ёмонлашди, бу 4,3% ни ташкил этди.

Мусобақадан кейинги босқичнинг бешинчи кунида унинг катталиги 4,4 сек га тенг бўлди, бу 10,2% ни ташкил этди.

МКБнинг 8-кунида ўтказилган ўлчашлар эса натижа фон кўрсаткичларига нисбатан бирмунча яхшироқ эканлигини аниқлаб берди - 3,8 сек (2-жадвал).

2-жадвал

30 м га югуришда курашчиларни тестлаш натижалари

Гуруҳлар	Меъёрлар	Статистик кўрсаткичлар	Босқичлар			
			Мусобақа олди (охири)	Мусобақадан кейинги		
				1-кун	5-кун	8-кун
«А»	30 м га югуриш (с)	X	3,9	4,6	4,4	4,0
		σ	0,13	0,13	0,18	0,14
		V%	2,8	2,5	3,8	3,1
«В»	30 м га югуриш (с)	X	4,1	4,8	4,5	4,3
		σ	0,14	0,20	0,18	0,12
		V%	2,6	2,5	3,1	3,0

10

Турникда тортилиш, турган жойидан 3x10 м га югуриш ва панжа динамометрияси тестларидаги натижалар МКБда бир томонлама тикланиш динамикасини аниқлашга имкон берди (3,4-жадваллар).

3-жадвал

Турникда тортилишда курашчиларни тестлаш натижалари

Гуруҳлар	Меъёрлар	Статистик кўрсаткичлар	Босқичлар			
			Мусобақа олди (охири)	Мусобақадан кейинги		
				1-кун	5-кун	8-кун
«А»	Турникда тортилиш (марта)	X	36	30	32	35
		σ	3,15	3,25	3,15	3,12
		V%	10,8	15,4	13,6	10,4

«В»	Турникда тортилиш (марта)	X	28	24	24	26
		σ	3,02	3,00	3,04	3,08
		V%	11,3	16,1	14,2	12,5

4-жадвал

Турган жойидан 3x10 м га югуришда курашчиларни тестлаш натижалари

Гуруҳлар	Меъёрлар	Статистик кўрсаткичлар	Босқичлар			
			Мусобақа олди (охири)	Мусобақадан кейинги		
				1-кун	5-кун	8-кун
«А»	Турган жойидан 3x10 м га югуриш	X	5,6	6,2	6,4	6,0
		σ	2,3	2,17	2,32	2,15
		V%	3,5	2,94	3,36	3,2
«В»	Турган жойидан 3x10 м га югуриш	X	6,3	6,8	6,4	6,1
		σ	3,6	2,9	3,3	3,0
		V%	7,0	6,2	8,2	6,7

Тайёргарлик босқичларида курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг таҳлили ўзаро индивидуал ва гуруҳларда фарқлар борлигини эътироф этишга имкон беради. Бироқ, умуман олганда, курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси эгри чизиққа эга бўлиб, у мусобақалардан кейин биринчи кун пасайса, бешинчи кунга келиб бир оз кўпаяди, саккизинчи кунга келиб эса ҳатто кўрсаткичларнинг фонга нисбатан ошиши кузатилади.

Иккала гуруҳ курашчиларида махсус иш қобилияти динамикаси бутун мусобақа олди босқичи давомида яхшиланишини кўрсатди. «А» гуруҳида яхшиланиш мусобақа олди босқичи бошига нисбатан 2,5% ни ($P>0,05$), «В» гуруҳи курашчиларида эса 0,9% ни ($P>0,05$) ташкил этди.

Текширувларда қатнашган курашчиларнинг махсус иш қобилияти МКБнинг биринчи уч кунда мусобақа олди босқичи бошига нисбатан бир оз пасайиши кузатилади (фон кўрсаткичлар сифатида мусобақа олди босқичи тугаган пайтдаги маълумотлар қабул қилинган). Эътироф этиш жоизки, текширилаётган курашчилар гуруҳларида махсус иш қобилияти

курашчиларининг пасайиш даражаси бир хил эмас. «А» гуруҳида ёмонлашиш 7,1% ни ($P>0,05$), «В» гуруҳида эса 12,7% ни ташкил этди.

Бу, эҳтимол, шунга боғлиқдирки, текширилаётган гуруҳлар спортчилари учун турнир вақтида уларнинг жисмоний тайёргарлигини маълум бир даражада сақлаб туришга қаратилган машғулот юкламаси билан боғлиқ қийинчиликлар организмнинг психик ва энергия таъминоти тизимларига юқори талаблар қўйган бўлиши мумкин.

«А» ва «В» гуруҳларида МКБда махсус иш қобилиятининг пасайиши ўзига хос хусусиятларга эга. «В» гуруҳида максимал даражада пасайиш бешинчи кунда аниқланди, бу 11,8% ни ($P<0,05$) ташкил қилди, айти пайтда «А» гуруҳида ЧК кўрсаткичининг 3-кунда ёмонлашиши 6,2% ни ($P>0,05$) ташкил қилди. Бу, чамаси, шу билан тушунтириладики, мусобақалар ўтказилиш даврида спортчилар бажарадиган катта юкламалар организмнинг энергетик ва психик захирасининг «жадал» тугашига олиб келади ва оқибатда, мусобақадан кейинги босқичнинг биринчи кунларида функцияларнинг тез тикланиши содир бўлади. Бу «В» гуруҳи спортчиларида яққол намоён бўлди.

Иккала гуруҳ курашчилари махсус иш қобилияти кўрсаткичларининг кейинги динамикаси бир томонлама ўзгариши билан тавсифланади.

ХУЛОСА

Шундай қилиб, тайёргарлик босқичларида махсус иш қобилиятини текшириш натижалари таҳлили иккала курашчилар гуруҳларида бутун МКБ давомида ёмонлашишни, фақат 8-9-кунларда бир оз яхшиланишини аниқлади. Педагогик тажриба натижаларни курашчиларнинг МКБдаги махсус машғулотларини организмнинг асосий функциялари тикланган шароитларда бошлаш лозимлиги тўғрисидаги фаразни тасдиқлайди ва мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичида курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини ошириш бўйича ишлаб чиқилган методика юқори самарадорликка эга эканлигини исботлайди.

REFERENCES

1. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности //Педагогик таълим. - Тошкент, 2008. - №3. -Б. 125-130.
2. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки. - Москва, 1995. - С. 136-165.

3. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - С. 479.
4. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования и структуры дисциплин спортивной борьбы: Автореф. дисс. д-ра пед. наук. - М., 1995. - С. 45.
5. Халмухаммедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев //Монография. - Т., 2009. - С. 159.
6. Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годового цикла: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - Т., 2009. - С. 293.