

КУРАШЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ

Бунёдбек Бахтиёр ўғли Рўзиқулов
Элёр Ҳақмуратович Қувватов

Қарши ирригация ва агротехнологиялар институти ўқитувчилари
elyor1990@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Миллий Кураш спорт турини бутун дунёга таратиш ва ёзги Олимпиада дастурига киритиш бўйича бир қатор ишлар амалга оширилмоқда. Шу нуқтаи назардан юқори малакали курашчиларнинг тайёргарлик тизимини оптималлаштириш, спортчиларнинг морфофункционал кўрсаткичларини инобатга олган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг илмий асосланган услубиятларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Ушбу мақолада кураш спорт тури билан шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган.

Калит сўзлар: Кураш, ҳакамлар, жисмоний ишчанлик, жисмоний ривожланиш, функционал кўрсаткичлар.

ABSTRACT

A number of measures are being taken to spread the national sport of kurash throughout the world and to include it in the program of the Summer Olympic Games. In this regard, it is important to optimize the system of training highly qualified wrestlers, to develop scientifically grounded methods to increase the effectiveness of their technical and tactical actions, taking into account the morphological and functional performance of athletes. In this article, a study was conducted to assess the level of physical development of wrestlers.

Keywords: wrestling, judges, physical activity, physical development, functional indicators.

КИРИШ

Қадимий қадриятларимиз, хусусан мардлик, жасурлик, ватанпарварлик, гуманизм ғояларини ўзида мужассам этган миллий спортимиз бўлган курашни оммалаштириш, ривожлантириш ва дунёга

танитиш ҳамда ушбу кадриятимизни умумжаҳон дурдонасига айлантириш бўйича қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, курашнинг тобора оммалашиб бораётганлиги нуфузли халқаро мусобақаларни ташкил қилишга, мавжуд инфратузилма ва моддий-техник базани модернизация қилишга, спорт инвентарлари ва кийимлари таъминотини яхшилашга, бу борада ишлаб чиқаришни кенгайтиришга, шунингдек, соҳа учун малакали кадрлар, тренерлар ва ҳакамлар тайёрлашга бўлган эътиборни янада кучайтиришни талаб этмоқда.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Буюк аждодларимиздан мерос қолган кураш спортининг бой анъаналари ва кадриятларини келажак авлодларга етказиш, ўзбек спорти бренди номи билан курашнинг жаҳон аренасидаги ролини ошириш, ёшларнинг миллий спортга бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш орқали уларда ватанпарварлик туйғусини янада мустаҳкамлаш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларнинг, шунингдек, жаҳон халқларининг мазкур спорт тури билан шуғулланиши учун зарур шарт-шароитлар яратилмоқда.

Курашчилар тайёргарлигининг машғулот жараёнини илмий асосланган ҳолда тузиш, машғулот юкламаларини меъёрлаш бўйича бир қатор тадқиқотлар олиб борилган. Миллий курашчиларнинг тана тузилишини инобатга олган ҳолда «ташлаш» техник усулини бажаришда ҳаракатларнинг биомеханикавий таҳлиliga асосланиб техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга бағишланган илмий тадқиқот ишлари етарли даражада ўрганилмаган. Айниқса, спортчиларни тайёрлаш жараёнида уларнинг морфологик, функционал, генотипик кўрсаткичларига асосланган илмий тадқиқот ишлари чуқур таҳлил қилинмаган. Ушбу муаммони ҳал этиш, биринчи навбатда, катта жисмоний юкламалар таъсири натижасида спортчилар организмида содир бўладиган жараёнлар тўғрисида фундаментал билимларнинг ўта муҳимлиги, шунингдек, мураббийларнинг бундай билимларга эга бўлиши билан боғлиқдир.

Тадқиқотнинг мақсади. Кураш спорт тури билан шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш.

Тадқиқот ишининг вазифалари. Курашчиларнинг физиологик кўрсаткичларини индивидуаллаштириш ҳамда уларнинг функционал ҳолати, жисмоний ишчанлик қобилияти ва заҳира имкониятларини ўрганиш. Ҳозирги замон талабларига жавоб берадиган методларни ишлаб чиқиш.

МУҲОКАМА

Спорт фаолиятига таъсир этувчи омиллар қаторида тана тузилишининг кўрсаткичлари муҳим ўрин эгалайди. Тана тузилишининг ўзгарувчанлиги нафақат ёшга, инсоннинг эгаллаган касбига боғлиқ, балки муайян спорт турига саралаб олишда катта аҳамиятга эга [1:220-б., 6:135-139-б., 5:142-145-б]. Соматотип – инсон танасининг морфологик кўриниши бўлиб, ҳаракат ва функционал ҳолати мезонидир. Соматотип нафақат ташқи муҳит, балки ирсий омиллар таъсирида шаклланади. Ташқи муҳит омилларига спорт фаолиятини мисол қилиб келтириш мумкин, машқланиш жараёнида спортчида ўзига хос мослашувчан соматотип шаклланади. Морфологик белгиларни турлича таҳлил қилиш мумкин: индивидуал тараққиёт даврида заиф ва сенситив даврларни ҳисобга олган ҳолда морфологик белгиларнинг ўзгариш динамикасини кузатиш мумкин, иккинчидан, ҳар бир спорт тури ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб , спортчи организмда мослашиш жараёнида муайян ўзгаришларни келтириб чиқаради, “тузилмавий из” ҳосил қилади ва бу “из” айнан танланган спорт тури талабларига жавоб беради.

НАТИЖАЛАР

Адабиётда муайян спорт турига хос машқланиш натижасида спортчи тана вазнини ташкил этувчи компонентларнинг нафақат миқдорий нисбатлари ўзгаради, балки спортчининг яхлит конституцияси, айниқса, ёш болалар ва ўсмирларда ўзгариши мумкин. Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда ушбу тадқиқотда битта ихтисослик доирасида, хусусан, курашнинг ҳар хил турларида ўзига хос машғулот жараёнида соматотипларнинг шаклланиши ва бир-биридан фарқланишини ўрганиш вазифаси ўрганилди. Тадқиқотда иштирок этган ҳар хил кураш турлари вакилларининг антропометрик кўрсаткичлари 1-жадвалда кўрсатиб ўтамиз

Қарши олимпиа захиралари коллежида кураш спорт тури билан шуғулланувчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари (n-25)

1-жадвал

Белгилари	Параметрлар	Курашчилар
Бўйи	$M \pm m$ (см)	171,12 \pm 1,08
Вазни	килограмм	66,18 \pm 2,81
Кўкрак қафаси айланаси	$M \pm m$ (см)	86,31 \pm 1,54
Елка узунлиги	$M \pm m$ (см)	33,14 \pm 1,36

Билак узунлиги	$M_{\pm m}$ (см)	28,71 \pm 0,30
Сон узунлиги	$M_{\pm m}$ (см)	43,86 \pm 1,57
Болдир узунлиги	$M_{\pm m}$ (см)	41,71 \pm 1,02
Бош айланаси:	$M_{\pm m}$ (см)	58,20 \pm 0,23
Елка кенглиги	$M_{\pm m}$ (см)	42,40 \pm 0,57

Спортда юқори натижаларга эришишда спортчилар имкониятларини таҳлил қилиш учун ишнинг морфологик бўлимига тана массасини ташкил этувчи таркиблар кўрсаткичларининг киритилиши мақсадга мувофиқдир. Тана таркибини баҳолашда етакчи тана таркибларидан эктоморфия, эндоморфия ва мезоморфия етакчи омиллар ҳисобланади. Эндоморфия - танада ёғ тўқимасининг ривожланиш кўрсаткичи; мезоморфия - мускулларнинг ривожланиш даражаси кўрсаткичи ва эктоморфия – тананинг бўй - вазн кўрсаткичи бўлиб, тананинг бўйига қараб узунлигини ифодалайди.

Илмий адабиётлардаги далилларга кўра, жисмоний юкламалар таъсирида ишга ўрта меъёردа мускул толалари ишга тушиб, метаболик жараёнларга унча кучли таъсир этмайди, қон томир тизими ҳам таъсири ўрта меъёردа бўлиши, тикланиш жараёнларининг рўй бериши шу кўрсаткичлар билан тасдиқланади.

Гемодинамика кўрсаткичлари тинч ҳолатда олиниб, сўнг биринчи ва иккинчи жисмоний юкламалардан сўнг солиштирилди. Курашчиларда иккинчи юкламадан сўнг юрак уриш сони, қоннинг дақиқалик ҳажми каби кўрсаткичларнинг ошиши кузатилди. Иккала юкламалардан сўнг 3 минут давомида барча гемодинамика кўрсаткичлари-юрак уриш сони, томир босими, Гарвард степ-тести индекси сони аста - секин меъёрига келиши кузатилди. Организмнинг жавоби ўринли ва самарали, спортчиларнинг функционал ҳолати юқори даражада ривожланганлиги ва уларнинг имкониятлари кенглигидан далолат беради. Индивидуал ёндашувини яна бир эслатиб, ҳар бир спортчининг функционал ҳолатини, жисмоний ишчанлик қобилятини, кислородни максимал ўзлаштириш қобилятини таҳлил қилмоқчимиз. Энг катта жисмоний юкламани кўтара олган курашчи бу- Б.Турсунов - кураш спорти бўйича спорт устаси бўлиб, унинг бўйи 179 см, вазни 72 кг, биринчи юклама шиддати – 1366.4 2 кгм/мин, иккинчи юклама шиддатининг кўрсаткичи – 1624.62 кгм/мин. ни ташкил этди. Иккинчи ўринда Т.Холмаматов, кураш бўйича спорт устаси, тана узунлиги 177 см, вазни 81 кг. бўлиб, биринчи юклама шиддати - 1249.9,25 кгм/мин, иккинчи юклама шиддати - 1581.1 кгм/мин.ни ташкил этди. А.Шухратов, спорт устаси, бўйи – 187см, тана вазни – 87 кг, Э.Қувватов юклама шиддати бироз пастроқ, биринчи юкламадан сўнг иш шиддати -884.4 кгм/ мин. га тенг бўлса,



иккинчи юкломанинг шиддати 1504.41 кгм/мин.гача етди. Юкломалар ҳажми деярли фарқланмайдиган даражада. Ж.Рўзиев: биринчи юкламадан сўнг 1059 кгм/мин – иккинчи юкламадан сўнг жисмоний юклама шиддати 1351.9 кг/м/мин гача кўтарилди. А.Муқимовда биринчи юкламадан сўнг иш шиддати - 1207.1 кгм/мин, иккинчи юкламадан сўнг - 1389.2 кгм/мин. гача кўтарилди, Ф.Сайдаминовда эса биринчи юклама шиддати 988.4 дан - 1298.7 кгм/мин, гача кўтарилди, Ж.Тахировда 1060.7 – дан 1245.2 кгм/мин гача, Т.Эшбаевда иккинчи жисмоний юкломанинг шиддати - 1245,2 кгм/мин., Б.Шароповда юклама шиддати – 1053.72 кгм/мин дан 1203.9 2 кгм/мин гача ошди. Ш.Авлоқулов ва Г.Юсуповнинг иш шиддати 849.0 ва сўнггиси 1139.92 кгм/мин гача кўтарилиб, С.Хусаннинг иш шиддати – 1184.52 кгм/мин га тенг бўлди, М.Бойназаров, бўйи 186 см, вазни 76 кг, спорт устаси, кўтарган иш шиддати 1137.16 ни ташкил этиб, ўртадан юқори деб баҳоланди. Юқорида кўрсатилган спортчилари ўзининг кураш соҳасида тан олинган ва юқори спорт унвонларига эга бўлган спортчилар, лекин ўз устида биров ишлашлари лозимлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

ХУЛОСА

Динамик кузатувлар ва ўтказилган тадқиқотлар асосида мувозанатли– мезоморф соматотипига эга бўлган спортчиларнинг мослашиш имкониятлари кенг ва турли йўналишдаги юкломалар таъсирида уларнинг соматотиплари самарали ва танланган спорт тури талабларига жавоб бера оладиган тарзда шаклланиши мумкинлиги аниқланган.

Курашчиларнинг PWC_{170} бўйича умумий жисмоний ишчанлик қобилятининг мутлақ ва нисбий қийматлари таҳлил қилинган. Жисмоний ишчанлик қобиляти энг юқори бўлган 6 нафар спортчи аниқланиб, уларда жисмоний ишчанлик қобиляти қийматлари 250,6–286,4 ватт атрофида ўзгариб турган ва бу қийматлар ҳам аъло натижа сифатида баҳоланган. Ўрта баҳоланган курашчиларнинг жисмоний ишчанлик қобиляти 196,0 ваттни ташкил қилган. Натижада келажаги порлоқ 5 спортчи аниқланиб, уларнинг нуфузли мусобақаларда юксак натижа бериши башорат қилинди.

REFERENCES

1. Аболенская А.В. Геометрия адаптивного изменения биосистемы // Физиология человека, 1993г. 19 №3, с.148-153
2. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. и др. Особенности телосложения в оценке функционального



состояния спортсменов /Проблемы современной морфологии человека М.: :
Мат. межд.конф. –2008 - С.127-129.

3. Алексанянц Г.Д. Исследование феномена сердечно-дыхательного синхронизма для оценки регуляторно-адаптивных возможностей юных спортсменов //Теория и практика физической культуры.- М.: 2004.- №8.- С. 25.

4. Рўзикулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.

5. Рўзикулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.

6. Рўзикулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.

7. Рўзикулов Б. Б.(2020) Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции, 2020 года, г Анапа, 277-282.

8. Давлатова Л. Т. Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 101-108.