

KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH

To‘xtayev Juma Jo‘rayevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası katta
o‘qituvchisi

e-mail: j.tuxtayev_1515@mail.ru

Annotatsiya. Milliy Kurash sport turini butun dunyoga taratish va yozgi Olimpiada dasturiga kiritish bo‘yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. Shu nuqtai nazardan yuqori malakali kurashchilarning tayyorgarlik tizimini optimallashtirish, sportchilarning morfofunktsional ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishning ilmiy asoslangan uslubiyatlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash bo‘yicha tadqiqot ishlari olib borilgan.

Kalit so‘zlar: Kurash, hakamlar, jismoniy ishchanlik, jismoniy rivojlanish, funksional ko‘rsatkichlar.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БОРЦОВ

Тухтаев Жума Жураевич

Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»
Экономико-педагогического университета

e-mail: j.tuxtayev_1515@mail.ru

Аннотация. Принимается ряд мер по распространению национального вида спорта кураш по всему миру и включению его в программу летних Олимпийских игр. В связи с этим важно оптимизировать систему подготовки борцов высокой квалификации, разработать научно обоснованные методы повышения эффективности их технико-тактических действий с учетом морфофункциональной результативности спортсменов. В данной статье было проведено исследование по оценке уровня физического развития борцов.

Ключевые слова: борьба, судьи, физическая нагрузка, физическое развитие, функциональные показатели.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF WRESTLERS

Tukhtayev Juma Jurayevich

Senior teacher of the Department of "Physical Culture and Sports" of the
University of Economics and Pedagogy

e-mail: j.tuxtayev_1515@mail.ru

Annotation. *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.*

Key words: *wrestling, judges, physical activity, physical development, functional indicators.*

KIRISH

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning,

shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Kurashchilar tayyorgarligining mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tuzish, mashg'ulot yuklamalarini meyorlash bo'yicha bir qator tadqiqotlar olib borilgan. Milliy kurashchilarning tana tuzilishini inobatga olgan holda «tashlash» texnik usulini bajarishda harakatlarning biomexanikaviy tahliliga asoslanib texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqot ishlari yetarli darajada o'rganilmagan. Ayniqsa, sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning morfologik, funksional, genotipik ko'rsatkichlariga asoslangan ilmiy tadqiqot ishlari chuqur tahlil qilinmagan. Ushbu muammoni hal etish, birinchi navbatda, katta jismoniy yuklamalar ta'siri natijasida sportchilar organizmida sodir bo'ladigan jarayonlar to'g'risida fundamental bilimlarning o'ta muhimligi, shuningdek, murabbiylarning bunday bilimlarga ega bo'lishi bilan bog'liqdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kurashda tezkor-kuch sifatlari juda muhim ahamiyat kasb etadi, buni ko'pgina tadqiqotchi olimlar ta'kidlab o'tganlar [1; 148-153-b.]. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ularning ahamiyati ancha oshgan. Ko'pchilik mualliflarning fikricha, kurash musobaqalarini tomashabopligiga bo'lgan talablar ortishi bilan avval qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalariga munosabat birmuncha o'zgarishi lozim.

Bellashuvlarni olib borish sur'atini oshirish zarurati mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etadi. Kurashchi bellashuv boshidan yuqori darajadagi tayyorlanganlikni namoyon qilishi kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqib va kurashchilarni bellashuvini jadallashtirish zaruratiga tayanib, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasiga yanada qat'iyroq yondashish zarur. Bir qator yetakchi olimlar ta'kidlaydilarki, tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalarni tanlashda mashqlarning tashqi va ichki tuzilishining asosiy parametrlari texnik harakatlarga mos kelishi asosiy mezon bo'lishi zarur.[2; 127-129-b., 7; 16-18-b., 9; 97-b., 11; 6-84-86-b.]

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;148-153-b., 8;124-131-b., 9; 97-b].

Tadqiqotning maqsadi. Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash.

Tadqiqot ishining vazifalari. Kurashchilarning fiziologik ko'rsatkichlarini individuallashtirish hamda ularning funksional holati, jismoniy ishchanlik qobiliyati va zahira imkoniyatlarini o'rganish. Hozirgi zamon talablariga javob beradigan metodlarni ishlab chiqish.

TAHLIL VA NATIJALAR

Somatotip – inson tanasining morfologik ko'rinishi bo'lib, harakat va funksional holati mezonidir. Somatotip nafaqat tashqi muhit, balki irsiy omillar ta'sirida shakllanadi. Tashqi muhit omillariga sport faoliyatini misol qilib keltirish mumkin, mashqlanish jarayonida sportchida o'ziga xos moslashuvchan somatotip shakllanadi. Morfologik belgilarni turlicha tahlil qilish mumkin: individual taraqqiyot davrida zaif va sensitiv davrlarni hisobga olgan holda morfologik belgilarning o'zgarish dinamikasini kuzatish mumkin, ikkinchidan, har bir sport turi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib , sportchi organizmida moslashish jarayonida muayyan o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, “tuzilmaviy iz” hosil qiladi va bu “iz” aynan tanlangan sport turi talablariga javob beradi.

Adabiyotda muayyan sport turiga xos mashqlanish natijasida sportchi tana vaznini tashkil etuvchi komponentlarning nafaqat miqdoriy nisbatlari o'zgaradi, balki sportchining yaxlit konstitutsiyasi, ayniqsa, yosh bolalar va o'smirlarda o'zgarishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda ushbu tadqiqotda bitta ixtisoslik doirasida, xususan, kurashning har xil turlarida o'ziga xos mashg'ulot jarayonida somatotiplarning shakllanishi va bir-biridan farqlanishini o'rganish vazifasi o'rganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan har xil kurash turlari vakillarining antropometrik ko'rsatkichlari 1-jadvalda ko'rsatib o'tamiz

**Qarshi olimpia zahiralari kollejida kurash sport turi bilan
shug‘ullanuvchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari (n-25)**

Belgilari	Parametrlar	Kurashchilar
Bo‘yi	M $\pm$ m (sm)	171,12 $\pm$ 1,08
Vazni	kilogramm	66,18 $\pm$ 2,81
Ko‘krak qafasi aylanasi	M $\pm$ m (sm)	86,31 $\pm$ 1,54
Yelka uzunligi	M $\pm$ m (sm)	33,14 $\pm$ 1,36
Bilak uzunligi	M $\pm$ m (sm)	28,71 $\pm$ 0,30
Son uzunligi	M $\pm$ m (sm)	43,86 $\pm$ 1,57
Boldir uzunligi	M $\pm$ m (sm)	41,71 $\pm$ 1,02
Bosh aylanasi:	M $\pm$ m (sm)	58,20 $\pm$ 0,23
Yelka kengligi	M $\pm$ m (sm)	42,40 $\pm$ 0,57

Sportda yuqori natijalarga erishishda sportchilar imkoniyatlarini tahlil qilish uchun ishning morfologik bo‘limiga tana massasini tashkil etuvchi tarkiblar ko‘rsatkichlarining kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Tana tarkibini baholashda yetakchi tana tarkiblaridan ektomorfiya, endomorfiya va mezomorfiya yetakchi omillar hisoblanadi. Endomorfiya - tanada yog‘ to‘qimasining rivojlanish ko‘rsatkichi; mezomorfiya - muskullarning rivojlanish darajasi ko‘rsatkichi va ektomorfiya – tananing bo‘y - vazn ko‘rsatkichi bo‘lib, tananing bo‘yiga qarab uzunligini ifodalaydi.

Ilmiy adabiyotlardagi dalillarga ko‘ra, jismoniy yuklamalar ta’sirida ishga o‘rta me’yorda muskul tolalari ishga tushib, metabolik jarayonlarga uncha kuchli ta’sir etmaydi, qon tomir tizimiga ham ta’siri o‘rta me’yorda bo‘lishi, tiklanish jarayonlarining ro‘y berishi shu ko‘rsatkichlar bilan tasdiqlanadi.

Gemodinamika ko‘rsatkichlari tinch holatda olinib, so‘ng birinchi va ikkinchi jismoniy yuklamalardan so‘ng solishtirildi. Kurashchilarda ikkinchi yuklamadan so‘ng yurak urish soni, qonning daqiqalik hajmi kabi ko‘rsatkichlarning oshishi kuzatildi. Ikkala yuklamalardan so‘ng 3 minut davomida barcha gemodinamika ko‘rsatkichlari-yurak urish soni, tomir bosimi, Garvard step-testi indeksi soni asta - sekin me’yoriga kelishi kuzatildi. Organizmning javobi o‘rinli va samarali, sportchilarning funksional holati yuqori darajada rivojlanganligi va ularning

imkoniyatlari kengligidan dalolat beradi. Individual yondashuvini yana bir eslatib, har bir sportchining funksional holatini, jismoniy ishchanlik qobiliyatini, kislorodni maksimal o'zlashtirish qobiliyatini tahlil qilmokchimiz. Eng katta jismoniy yuklamani ko'tara olgan kurashchi bu- B.Tursunov - kurash sporti bo'yicha sport ustasi bo'lib, uning bo'yi 179 sm, vazni 72 kg, birinchi yuklama shiddati – 1366.4 2 kgm/min, ikkinchi yuklama shiddatining ko'rsatkichi – 1624.62 kgm/min. ni tashkil etdi. Ikkinchi o'rinda T.Xolmamatov, kurash bo'yicha sport ustasi, tana uzunligi 177 sm, vazni 81 kg. bo'lib, birinchi yuklama shiddati - 1249.9,25 kgm/min, ikkinchi yuklama shiddati - 1581.1 kgm/min.ni tashkil etdi. A.Shuhratov, sport ustasi, bo'yi – 187sm, tana vazni – 87 kg, E.Quvvatov yuklama shiddati biroz pastroq, birinchi yuklamadan so'ng ish shiddati -884.4 kgm/ min. ga teng bo'lsa, ikkinchi yuklamaning shiddati 1504.41 kgm/min.gacha yetdi. Yuklamalar hajmi deyarli farqlanmaydigan darajada. J.Ro'ziev: birinchi yuklamadan so'ng 1059 kgm/min – ikkinchi yuklamadan so'ng jismoniy yuklama shiddati 1351.9 kg/m/min gacha ko'tarildi. A.Muqimovda birinchi yuklamadan so'ng ish shiddati - 1207.1 kgm/min, ikkinchi yuklamadan so'ng - 1389.2 kgm/min. gacha ko'tarildi, F.Saydaminovda esa birinchi yuklama shiddati 988.4 dan - 1298.7 kgm/min, gacha ko'tarildi, J.Taxirovda 1060.7 – dan 1245.2 kgm/min gacha, T.Eshbaevda ikkinchi jismoniy yuklamaning shiddati - 1245,2 kgm/min., B.Sharopovda yuklama shiddati – 1053.72 kgm/min dan 1203.9 2 kgm/min gacha oshdi. Sh.Avloqulov va G.Yusupovning ish shiddati 849.0 va so'nggisi 1139.92 kgm/min gacha ko'tarilib, S.Xusanning ish shiddati – 1184.52 kgm/min ga teng bo'ldi, M.Boynazarov, bo'yi 186 sm, vazni 76 kg, sport ustasi, ko'targan ish shiddati 1137.16 ni tashkil etib, o'rtadan yuqori deb baholandi. Yuqorida ko'rsatilgan sportchilari o'zining kurash sohasida tan olingan va yuqori sport unvonlariga ega bo'lgan sportchilar, lekin o'z ustida biroz ishlashlari lozimligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

XULOSA

Dinamik kuzatuvlar va o'tkazilgan tadqiqotlar asosida muvozanatli–mezomorf somatotipiga ega bo'lgan sportchilarning moslashish imkoniyatlari keng va turli

yo'nalishdagi yuklamalar ta'sirida ularning somatotiplari samarali va tanlangan sport turi talablariga javob bera oladigan tarzda shakllanishi mumkinligi aniqlangan.

Kurashchilarning PWC_{170} bo'yicha umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatining mutlaq va nisbiy qiymatlari tahlil qilingan. Jismoniy ishchanlik qobiliyati eng yuqori bo'lgan 6 nafar sportchi aniqlanib, ularda jismoniy ishchanlik qobiliyati qiymatlari 250,6-286,4 vatt atrofida o'zgarib turgan va bu qiymatlar ham a'lo natija sifatida baholangan. O'rta baholangan kurashchilarning jismoniy ishchanlik qobiliyati 196,0 vattni tashkil qilgan. Natijada kelajagi porloq 5 sportchi aniqlanib, ularning nufuzli musobaqalarda yuksak natija berishi bashorat qilindi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

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. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы /М.: «ФИС»1986, с. 303.
5. Арансон М.В. Проблемы питания и восстановления женщин в скоростно- силовых видах спорта и в единоборствах //Теория и практика физической культуры.- Москва, 2017.- №2.- С. 14-16.
6. Бобомурадов Н. Ш. Применение сопряженного подхода к тактической подготовке туронистов /Материалы Межд. научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр. 84-86.
7. Боген М., Фетисова О. Загадка тактики бега на 100 м. //Легкая атлетика.- Москва,2000.-№23.- С. 16-18.

8. Бойко В.Ф., Г.В.Данько Физическая подготовка борцов / Киев, изд-во «Олимпийська література», 2002, стр. 124- 131с.

9. Боймуродов И.Х., Каримов Б. Использование метода круговой тренировки в подготовке квалифицированных курашистов /Материалы Межд. научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр. 97.