

4. Рыков В.В., Иткин В.Ю. Математическая статистика и планирование эксперимента. М., РГУНГ им. Губкина, 2009, 303 с.

Махмуджон Юсупов (жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси ўқналиши II босқич магистри)
**КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ
КЎРСАТКИЧЛАРИ ДИНАМИКАСИ**

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

Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун икки боскичдан иборат бўлган тестлашлар ўтказилди.

Биринчи тест бевосита мусобакалар олдида ўтказилди, унинг натижалари «фон» сифатида қабул қилинди. Иккинчи тест мусобакалар тугагандан сўнг биринчи, бешинчи ва саккизинчи кунлари ўтказилди.

Тест дастури қуйидагича эди: спортчилар бадан киздиришдан сўнг назорат меъёрларини бажардилар: турникда тортилиш, 30 м га югуриш, турган жойидан 3х10 м га мо-кисмон югуриш, панжа динамометрияси. Бу тестлар дастурининг танланиши шунга боғ-лик эдики, улар юқори даражада ишончли ва ахборотли, спортчиларнинг турли жисмоний сифатлари тўғрисида фикр юритишга имкон беради ва уларни ўтказиш қўп вақт талаб қилмайди.

Кўришиб турибдики, курашчилар мусобака олди боскичида тезлик сифатлари дара-жаси 3,9 сек натижага мос келади.

Мусобакалардан сўнг биринчи кунни олинган худди шундай маълумотларни фон сифатидаги қийматлар билан таққослаётиб, эътироф этиш керакки, натижа ўртача 0,7 сек га ёмонлашди, бу 4,3% ни ташкил этди.

Мусобакадан кейинги боскичнинг бешинчи кунда шу сифатнинг ўзини тест шу-ни кўрсатдики, курашчиларда катталиқ 4,4 сек га тенг, бу 10,2% ни ташкил қилди.

МКБнинг 8-кунда ўтказилган ўлчашлар эса натижа фон кўрсаткичларига нисба-тан бирмунча яхшироқ эканлигини аниқлаб берди – 3,8 сек.

«В» гуруҳи курашчиларида тезкор-куч сифатлари кўрсаткичларининг динамикаси «А» гуруҳи билан бир томонлама динамикани аниқлаб берди. Бироқ эътироф этиш ло-зимки, мусобакадан кейинги боскичнинг 8-кунда кўрсаткич фон кўрсаткичларига нисба-тан 0,2 кг га ёмонлашди. «В» гуруҳида аниқланган ёмонлашувни енгиб ўтилган мусобака юкламаси туфайли ушбу сифатнинг анча узоқ тикланиши билан тушунтирилади.

Олинган маълумотларнинг таҳлили қуйидаги хулосаларни ясашга имкон беради. «30 м га югуриш»даги натижалар курашчиларда индивидуал ҳамда гуруҳ кўрсаткичлари орасида фарқларга эга. Умуман, тезлик сифатлари динамикаси эгри чизиқ ҳосил қилади. У мусобакалардан сўнг биринчи кунни пасаяди, бешинчи кунга келиб бир оз кўтарилади, саккизинчи кунга келиб эса кўрсаткичларнинг фонга нисбатан ошиши кузатилади.

Буни шундай тушунтириш мумкинки, спортчилар мусобака олди боскичида катта ҳажмдаги машғулот юкламаларини бажаришга мажбурдирлар.

«Турникда тортилиш» тести маълумотларининг таҳлили қуйидагиларни аниқлаб берди. Кўришиб турибдики, елка камари мушаклари гуруҳларининг куч сифатлари дара-жаси мусобака олди боскичида етарлича юқори, спортчилар ўртача 36 марта тортилдилар.

Маълумки, миллий кураш вакиллари кўпгина усулларни ҳар хил турдаги ушлаб олишлардан (қўллар, елка ва белдан) фойдаланиб бажаришларига тўғри келади. Мусоба-кадан кейинги боскичдаги маълумотларни таҳлил қила туриб, қуйидагиларни эътироф

этиш керак. Мусобакалардан кейин биринчи кун бу меъёрада ўртача кўрсаткич 30 мартага тенг, бу фон даражасига нисбатан 28,6% га мос келади. Бундай пасайиш, чамаси, мусобака жараёнида бошланган толиқиш орқасида юзага келган.

МКБнинг кейинги кунларидаги кузатувлар шундан далолат берадики, бешинчи кунга келиб, организмнинг асосий функциялари тикланиши натижасида, куч сифатлари даражаси фон кўрсаткичларига яқинлашади. Саккизинчи кунга келиб унинг мусобака олди даражасига тўлиқ мос келиши кузатилади. Эътироф этиш жоизки, «В» гуруҳида куч сифатлари даражаси ёмонлашиш томонга 8,2% га фарқ билан фон кўрсаткичларига яқинлашади. Албатта, текшириш пайтида ҳар хил даражада машқланганликка эга курашчилардаги ўзаро индивидуал фарқлар мавжудлигини эътироф этиш лозим. Бироқ, умуман олганда, ўзига хос хусусиятни таъкидлаш лозим: юкори елка камари мушаклари гуруҳлари куч имкониятларининг даражаси, мусобакалардан сўнг дарҳол пасая туриб, аста-секин тиклана бошлайди ва саккизинчи кунга келиб ўзининг бошланғич катталигига етади.

Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, курашчиларда мусобакадан кейинги босқичда айнан шу тизимларнинг ҳар хил даражада толиқиши кузатилади. Умуман эса тезлик чидамлилиги даражаси циклниинг факат саккизинчи кунда «В» гуруҳида фон қийматларига етади ва «А» гуруҳида яхшилана бошлайди.

Мураббий спортчиларнинг нафакат масъулиятли мусобакаларга бевосита тайёргарлик кўриш давридаги жорий ҳолати, балки мусобакадан кейинги босқичда содир бўладиган мослашиш жараёнлари тўғрисида объектив маълумотларга эга бўлиши замонавий машғулот жараёнини бошқаришнинг муваффақиятли амалга оширилишини таъминлайди.

Кўпгина спорт турларида жисмоний иш қобилияти кўпроқ организмнинг узок вақт давом этадиган шиддатли ишни (катта ва максимал шиддат зонасида) таъминлаш қобилиятини ва аэроб чидамлиликини белгилаб беради. Курашчилар мусобака фаолияти шиддатини текшириш шунинг кўрсаткичи, мусобака юкламаси анаэроб унумдорлик зонасида 40–45% вақт ичида бўлади.

Эътироф этиш жоизки, анаэроб иш қобилияти киска муддат давом этадиган юкори шиддатли машқларда, яъни қачонки ишлаётган тўқималарни тегишли микдорда кислород билан таъминлаш имкони бўлмаганда ва иш жараёнида организмнинг ички муҳити анча бузилган пайтда асосий аҳамиятга эга бўлади.

Курашда кислород истеъмол қилиш ва ташиш тизими ёки, бошқача айтганда, кардиореспиратор тизим мушак ишининг бажарилишини таъминлаш учун муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун курашчиларда бажарилган машғулот ва мусобака юкламаларини, шунингдек, мажбурий вазн йўқотишни эътиборга олган ҳолда мусобака олди ва мусобакадан кейинги босқичларда тест юкламаларига нисбатан кардиореспиратор тизимнинг реакциясини таххислаш маълум даражада қизиқиш уйғотади. Маълумки, ёш улғайган сари спортчиларнинг иш қобилияти ошиб боради, бироқ у бир текис кечмайди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Халқаро «Кураш» ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг фармони. Т., 1999 йил 1 февраль.
2. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послеросервновательном этапе. Т., 1997, с. 138.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., ЎзДЖТИ, 2004, с. 264.
4. Халмухаммедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послеросервновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук, М., ГЦОЛИФК, 1990, с. 24.