

YUNON RUM KURASHCHILARINI JISMONIY YUKLAMALARINI ANIQLASH USLUBIYOTINING ILMIY USLUBIY TAHLILI

N.N.Azizov

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,

Sh.Tursunov

Namangan davlat universiteti Jismnoy madaniyat yo'nalishi magistratura talabasi

Namangan shahri, O'zbekiston

nosirjonnematillayev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7627211>

Annotsiya: ushbu maqolada yunon-rim kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi, funksional ko'rsatkichlari va yuklamalar kattaligi va me'yorini aniqlash yuzasidan ilmiy-uslubiy taxlil olib borilgan hamda natijalar ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: yunon rum kurashi, jismoniy tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi, funksional ko'rsatkichlari, yuklamalar kattaligi, me'yor, ilmiy-uslubiy taxlil, ilmiy uslubiyat, tahlil.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО НАГРУЗКИ

Аннотация: в данной статье проведен научно-методический анализ физической подготовленности, специальной физической подготовленности, функциональных показателей борцов греко-римского стиля, определены величина и норма нагрузок, а также показаны результаты.

Ключевые слова: греко-римская борьба, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональные показатели, величина нагрузок, норма, научно-методический анализ, научная методика, анализ.

SCIENTIFIC METHOD ANALYSIS OF THE METHOD OF DETERMINING THE PHYSICAL LOADS OF GRECO-ROMAN Wrestlers

Abstract: in this article, a scientific and methodological analysis of physical fitness, special physical fitness, functional indicators of Greco-Roman style wrestlers is carried out, the magnitude and norm of loads are determined, and the results are shown.

Keywords: Greco-Roman wrestling, physical training, special physical training, functional indicators, magnitude of loads, norm, scientific and methodological analysis, scientific methodology, analysis.

KIRISH

Yunon-rum kurashchilarning tayyorgarligini aniqlash uchun ham pedagogik, ham tibbiy-biologik testlar qo'llaniladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarning, shuningdek, sport ko'rsatkichlarining oshishi odatda jismoniy tayyorgarligini yaxshilanishi va energiya imkoniyatlarining yaxshilanishi bilan bog'liq [8, 13, 14]. Amalda qo'llaniladigan tadqiqot usullari har doim ham tayyorgarlik darajasini yetarli darajada baholashga, moslashuvning zaif bo'g'inlarini aniqlashga, ishlashni cheklaydigan omillarni aniqlashga imkon bermaydi. Umumiy qabul qilingan pedagogik testda faqat bir tomonlama sportchilarning tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni aks ettiradigan ma'lumotlarning bir qismi ishlatiladi. Funktsional testlardan foydalangan holda olib borilgan tadqiqotlar yuklamalarning asosan nafas olish, qon aylanishi, gaz almashinuvi, qon tizimi va tananing ichki muhitiga ta'sirini baholaydi. Sportchilarning Markaziy asab tizimi va asab-mushak apparatining maxsus vositalarga moslashishini va adabiy manbalarda raqobatbardosh

yuklarni har tomonlama o'rganish bo'yicha ishlar yetarli emasligi aniqlandi. Umumiy va maxsus ko'rsatkichlarni sinovdan o'tkazishda keng qamrovli tadqiqotlar, shubhasiz, tananing asosiy tizimlarining holati to'g'risida ma'lumot olishga imkon beradi, bu faqat bitta sinov va testlardan foydalanganda mumkin emas. Kurashchilar uchun jismoniy sifatlarni dinamikasini ro'yxatdan o'tkazish katta ahamiyatga ega, chunki uning darajasi ularning asosiy jismoniy va funktsional tayyorgarligini tavsiflaydi. Nerv-mushak tizimining holati, raqobatbardosh musobaqalarda harakatlarni nozik muvofiqlashtirish, aniq yo'nalish oxir-oqibat kurashchining jangdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Shuning uchun, funktsional tayyorgarlikning ushbu tomonlarini aniqlaydigan tadqiqot usullari, birinchi navbatda, kurashchining mashg'ulot darajasini baholashda qo'llanilishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi turli yoshdagi va malakali kurashchilarni tayyorlash mezonlarini aniqlash edi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Yunon-Rim uslubidagi kurashchilarni yoshlar toifasidagi kurashchilarni har tomonlama tekshirishda quyidagi usullardan foydalanilgan. PWC170 uchun turli vaziyatlarda aniqlandi. Yurak urish tezligi qiymatlari yuklammlar paytida tugaganidan keyingi dastlabki 3 daqiqada qayd etildi. Nerv-mushak tizimining funktsional holatini aniqlash, elektr stimulyatori yordamida 3 min x 2 mashg'ulotdan so'ng amalga oshirildi.

Mushaklarning kichik harakatlarini nozik farqlash va ko'paytirish testi Markaziy asab tizimining muvofiqlashtirish jarayonlarini aks ettiradi. Sinov kichik dozimetrdagi o'tkazildi. Mavzuning vazifasi: Romberg holatida turish (oyoqlar birgalikda, qo'llar oldinga cho'zilgan), ko'rsatkich barmog'i bilan dozimetrdagi uch marta 100, so'ngra 200 g kuch bilan, avval ochiq, so'ngra yopiq ko'zlar bilan takrorlang (3 urinish). Sinovdagi xatoning kattaligi sportchining muvofiqlashtirish qobiliyatini ham, miyaning yuqori qismlarining charchashini ham tavsiflaydi, bu esa harakatlarni nozik farqlash qobiliyatini pasaytiradi [6]. Tananing holatini idrok etish va ko'paytirishni baholash uchun funktsional test fazoviy yo'nalishni tavsiflaydi. Ushbu test vestibulyar analizatorning funktsional imkoniyatlarini baholadi. Sportchi asta-sekin ko'zlarini yumgan holda harakatlanuvchi platformada turganida aylandi (har biri 5 s dan 2 burilish). Shundan so'ng, u o'ng qo'li bilan tananing dastlabki holatini ko'rsatishi kerak edi. Tana holatini baholashda xato burchagi o'lchandi [6]. Maxsus tayyorgarlikni aniqlash uchun birinchi davrdan keyin 30 soniya dam olish pauzasi bilan 3 x 2 min raqobatbardosh kurash o'tkazildi. Hammasi bo'lib, mashg'ulotning turli bosqichlarida yosh toifalargacha tekshirildi. Sinovlardan kompleks foydalanish umumiy va maxsus ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligini ko'rib chiqishga imkon berdi.

Tadqiqot natijalari. Funktsional tayyorgarlikni aniqlash uchun kurashchilar PWC-170 o'rtacha qiymatidan sigmal og'ishlarga muvofiq aniqlangan (yuqori, o'rta, past) darajasiga qarab guruhlariga bo'lingan. Ishlashning har bir darajasiga xos bo'lgan moslashuv xususiyati ko'rib chiqildi [4, 5] nma va Markaziy asab tizimi maxsus yukdan oldin ham, keyin ham. Sinovlardan kompleks foydalanish ofp va SFP o'rtasidagi munosabatni ko'rib chiqishga imkon berdi. Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, kuch, tezlik va yuqori harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan sport turlarida PWC170 ning turli tayyorgarlik bosqichlarida qiymati barqaror bo'lib qoladi; va chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq sport turlarida raqobatbardosh bosqichlarda ko'tariladi [3].

Tayyorgarlik va raqobat bosqichlarida yunon-Rim kurashchilarining so'rovlari PWC-170 testida aniqlangan nima ekanligini aniqladi - sportchilarning mashg'ulot darajasini aks ettiruvchi

ko'rsatkich aniqlandi. Bu yosh va sport malakasi bilan chambarchas bog'liq va tayyorgarlik davriga qarab sezilarli darajada o'zgaradi. Tayyorgarlik bosqichida tekshirilgan eng istiqbolli yuqori malakali kurashchilar yuqori ko'rsatkichlarga ega guruhga kiritilgan (jadval.1). O'rtacha ish qobiliyatiga ega guruhda 13-16 yoshdagi yosh kurashchilarda past ko'rsatkichlar qayd etilgan.

Yosh kurashchilar qon aylanish tizimining eng sekin tiklanishini aniqladilar. Bunda barcha sportchilar birinchi davrdan keyin 30 soniya dam olish bilan 3 min x 2 mashg'ulot janglarida qatnashdilar. Yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lgan sportchilarda o'rtacha va ayniqsa past ko'rsatkichlarga ega bo'lgan kurashchilarga nisbatan oqim tirnash xususiyati bilan mushaklarning reaksiyasi sezilarli darajada zaiflashadi, bu esa charchoqining kamayishi va vosita analizatorining yaxshi funktsional holatini ko'rsatadi. Raqobat bosqichida 3 oydan keyin o'tkazilgan takroriy so'rov tayyorgarlik bosqichida yuqori samaradorlik bilan tavsiflangan 6 ta yuqori malakali kurashchilarda funktsional ko'rsatkichlarning o'zgarishi dinamikasini aniqlashga imkon berdi (1-jadvalga qarang). Aniqlanishicha, sezilarli darajada oshishi va yukdan keyin tiklanish tezligining oshishi bilan bir qatorda, sportchilar vosita analizatorining funktsional holatini sezilarli darajada yaxshilagan, bu mashg'ulot qisqarishidan keyin tirnash xususiyati chegarasining aniq pasayishi bilan tasdiqlanadi. Binobarin, sportchilarda mashg'ulotlarning ko'payishi bilan yurak-qon tomir tizimi va funktsional holati bir vaqtning o'zida oshadi. Raqobat bosqichida yuqori va past ko'rsatkichlar bilan ajralib turadigan yuqori malakali kurashchilar guruhida muvofiqlashtirish testlaridan foydalanganda Markaziy asab tizimining holatini baholash imkoniyati paydo bo'ldi (1-jadvalga qarang). O'rtacha ishlash guruhiga quyi malakali sportchilar kiritilgan, shuning uchun ularning ma'lumotlari hisobga olinmaydi.

Yunon-rim kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik holatlari tekshirilganda xato kattaligidagi guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar aniqlandi. Kam ishlaydigan kurashchilarda bu 1-guruhga qaraganda 2,7 baravar ko'p. Vestibulyar analizatorning holati tananing charchashining dastlabki bosqichlarini aks ettiradi deb taxmin qilish mumkin. Ushbu fikrning foydasiga, mashg'ulot janglaridan oldin samaradorligi past bo'lgan kurashchilarda, shuningdek, impulsariga mushaklarning javoblarining yuqori chegaralari ko'rsatilgan.

Turli darajadagi tayyorgarlik kurashchilarining yuklariga moslashishning o'rtacha guruh yo'nalishini ko'rib chiqib, individual xususiyatlarga e'tibor qaratamiz. Yuqori ishlashi bilan ajralib turadi - 29,3 kg, o'z guruhida yurak-qon tomir tizimining eng keskin moslashishi bilan ajralib turadi (1-jadvalga qarang). Uning nima holati juda qoniqarli bo'lsa - da, differentsiatsiyalarning sezilarli darajada buzilishi qayd etilgan (muvofiqlashtirish testidagi xato - 940 g-guruhdagi eng katta), tananing yo'nalishi testida ham juda katta xato (30% dan ortiq). Bu miya yarim korteksidagi asabiy jarayonlarning harakatchanligining yomonlashuvidan dalolat beradi, bu yurak-qon tomir tizimining faoliyatiga refleksli ravishda ta'sir qiladi va sportchi tanasining charchashining dastlabki bosqichining ko'rsatkichidir. Shunday qilib, mushaklarning nozik koordinatsiyasi va tananing kosmosdagi yo'nalishining yomonlashishi, hatto yuqori samaradorlik fonida ham, mashg'ulotdan keyin tananing kam tiklanishi deb hisoblanishi mumkin.

Kurashchi samaradorlik bilan ajralib turadi: PWC170 - 16,8 kg/ kg, yukdan oldin va keyin mushaklarning qo'zg'alishi sezilarli darajada oshadi. Dam olish paytida mushaklarning harakatlarini farqlash testidagi xato u guruhda eng yuqori ko'rsatkichga ega, garchi sportchi yukdan keyin yurak-qon tomir tizimining tez tiklanishi bilan ajralib turadi. Differentsiatsiyalarning sezilarli darajada buzilishini va umuman ishlashning pasayishi bilan mushak tizimining holatining sezilarli darajada yomonlashishini hisobga olib, biz uning tanasining yuqori darajada charchashi

haqida gapirishimiz mumkin. Bunday hollarda nafaqat mashg'ulotning intensivligini, balki hajmini ham tuzatish, shuningdek reabilitatsiya choralari majmuasidan foydalanish kerak.

Yosh kurashchilar va bir xil malakaga ega bo'lgan o'smirlar o'rtasidagi tayyorgarlik darajasidagi farqlarni o'rganish uchun-biz tayyorgarlik davrida 20 nafar yuqori malakali kurashchilari va 18 nafar o'smirlarning yuqoridagi metodologiyasiga muvofiq funktsional holati va ish qobiliyatini sinovdan o'tkazdik. Voyaga etgan sportchilarning nisbatan bir hil guruhida, jismoniy tarbiya instituti talabalarida bir xil o'qitish uslubiga qaramay, ishlashda sezilarli farqlar mavjud. Faqat 6 nafar sportchi yuqori jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarga ega guruhga kiradi ular tez tiklanishiga, javoban o'rtacha reaksiya, boshqa guruhlarga nisbatan harakatlarni farqlashda eng kichik xato bilan ajralib turadi. PWC-170 ning bunday yuqori darajasi. kurashchilar faqat tayyorgarlik davrida, katta miqdordagi mablag'lari ishlatilganda kuzatiladi.

Ishlash qobiliyati past bo'lgan kurashchilar PWC-170 testiga eng keskin javob berishadi: Ular ishdan keyin darhol eng katta yurak urish tezligiga ega va sekin tiklanish. Shu bilan birga, ushbu guruh sportchilari maxsus ishdan oldin ham, uning oxirida ham biceps brachii tirnash xususiyati uchun eng yuqori chegarasiga ega, bu asab-mushak harakatlarining past harakatchanligini ko'rsatadi va texnik harakatlarning samaradorligiga ta'sir qiladi.

Barcha kattalar kurashchilarining o'rtacha guruh ko'rsatkichlarini uchta guruhning har biriga xos bo'lgan ishlash ko'rsatkichlari bilan taqqoslab, biz faqat o'rtacha ko'rsatkichlarga ega bo'lgan guruh o'rtacha guruh ko'rsatkichlariga mos kelishini aniqladik. Shunday qilib, kurashchilarning ma'lum bir malaka darajasida, hatto bir xil yoshdagi va malakaga ega bo'lgan sportchilar guruhini bir hil yaxlit deb hisoblash mumkin emas. Xuddi shu yuklardan foydalangan holda individual ish faoliyatini hisobga olmagan holda, yuqori ish qobiliyatiga ega bo'lgan va etarli darajada ishlaydigan kurashchilarda funktsional holatda etarli siljishlarni olish mumkin emas.

Kurashda, boshqa ko'plab sport turlari singari, so'nggi yillarda terma jamoalar zaxirasini tayyorlash muammosi keskin. Iqtidorli yoshlar va o'smirlar, qoida tariqasida, o'z yosh guruhida yuqori natijalarga erishadilar va kattalar guruhidagi etakchilar qatoriga kira olmaydilar.

Tadqiqot natijalarini muhokama qilish. Tadqiqotning keng qamrovli usulidan foydalanish tekshirilayotgan sportchilar guruhlari o'rtasida bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan kurashchilarning umumiy va maxsus ko'rsatkichlarini baholashga imkon berdi. Yuqori samaradorlikka ega kurashchilar vosita va vegetativ funktsiyalar faoliyatining yuqori muvofiqligi bilan tana tizimlarini tartibga solishning muvofiqlashtiruvchi turi bilan ajralib turadi [4, 5]. Ular jismoniy faoliyatdan keyin yurak urish tezligining tez tiklanishi, Markaziy asab tizimi va yukdan oldin ham, undan keyin ham yuqori funktsional holati bilan ajralib turadi, bu m-javoblarning past chegarasi va muvofiqlashtirish testlarida kichik xatolar bilan tasdiqlanadi. Ishlash qobiliyati past bo'lgan kurashchilar qarama-qarshi xususiyatlarga ega: yurak urish tezligining sekinlashishi, mushaklarning yuqori chegaralari, differentsial testlarda xatolarning ko'payishi. Bu ushbu sportchilarda tananing funktsional tizimlari faoliyatining nomuvofiqligini ko'rsatadi. Charchoqning dastlabki belgilari, kurashchi ta'kidlanganidek, korteksining qo'zg'aluvchanligining differentsiatsiya buzilishi bilan, ya'ni kortikal qo'zg'alish va inhibitsiyon jarayonlarining muvofiqlashtirilgan, muvozanatli tizimining buzilishi bilan kuchayishi bilan tavsiflanadi. Biz foydalangan usullar sportchining yuqori ishlashi paytida ham, o'zini yaxshi his qilganda, uning yiqilishini sezmasa va natijalari yomonlashmasa ham, ortiqcha ishning boshlang'ich holatini aniqlashga imkon beradi. Ishlash qobiliyati past bo'lgan sportchilar tananing zaxira qobiliyatining pastligi tufayli ortiqcha mashq qilish xavfi yuqori. Sportchilarning charchoq holatini va annesning haddan tashqari holatini aniqlash o'quv jarayonini individuallashtirish va ushbu holatlarni keltirib

chiqaradigan sabablarni o'z vaqtida oldini olish uchun juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotning pasayishi birinchi navbatda Markaziy asab tizimi va asab-mushak apparatlarining funktsional holatining yomonlashishi bilan bog'liq. Shu bilan birga, yurak-qon tomir tizimining moslashuvdagi keskinlik kuchayadi, bu esa FR ning pasayishiga olib keladi. Buning sababi shundaki, jismoniy mashqlar paytida qon aylanishining kuchayishi miya yarim sharlari korteksi, motor apparati va qon aylanishining ko'payishini ta'minlaydigan ichki organlar o'rtasidagi shartli shartsiz aloqalar mexanizmiga asoslanadi. Tananing turli tizimlari faoliyatining kuchayishiga olib keladigan asabiy jarayonlar oqimining o'zgarishi jismoniy faollik kabi stimulga javob berish xususiyatiga ta'sir qilishi mumkin emas [11]. Charchoq tananing individual tizimlari faoliyatini muvofiqlashtirishning buzilishi tufayli yuzaga keladi. Ushbu buzilishlarning Markaziy joyi Markaziy asab tizimidir. Umumiy charchoq yurak-qon tomir tizimi va ruhiy charchoq omillariga asoslangan bo'lib, ular asab tizimining charchoqlari bilan bog'liq [12, 11, 15], mushaklarda sodir bo'ladigan mahalliy hodisalarning roli inkor etilmaydi [12].

Biz yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lgan kurashchilar mushaklarning nozik harakatlarini takrorlash va harakatlarni muvofiqlashtirishni ta'minlaydigan kosmosda aniq yo'naltirish qobiliyatiga ega ekanligini aniqladik. Shuning uchun, rivojlantirish orqali siz bir vaqtning o'zida Markaziy asab tizimining funktsional holatini yaxshilashingiz mumkin, shu bilan birga oshirasiz. Buning uchun individual analizatorlarga va umuman markaziy asab tizimiga turli xil ta'sir ko'rsatadigan turli xil murakkablikdagi mashqlar majmualaridan foydalanish kerak:

1) statik-kinetik barqarorlikni rivojlantirish uchun mashqlar: "Qaldirg'och" kabi mashqlarda muvozanatni buzishga urinishlar bilan cheklangan tekislikda burilishlar bilan yurish, tushirish omillari bilan bir oyoqda muvozanatni saqlash va boshqalar.;

2) boshning turli yo'nalishlarda sekin aylanishi (o'ngga, chapga); tananing ko'zlari ochiq va yopiq holda aylanish harakatlari, ob'ektni to'xtatish va nishonga uloqtirish bilan tanani aylantirish, trambolin mashqlari;

Biz yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lgan kurashchilar mushaklarning nozik harakatlarini takrorlash va harakatlarni muvofiqlashtirishni ta'minlaydigan kosmosda aniq yo'naltirish qobiliyatiga ega ekanligini aniqladik. Shuning uchun, CS-ni rivojlantirish orqali siz bir vaqtning o'zida Markaziy asab tizimining funktsional holatini yaxshilashingiz mumkin, shu bilan birga FR-ni oshirasiz. Buning uchun individual analizatorlarga va umuman Markaziy asab tizimiga turli xil ta'sir ko'rsatadigan turli xil murakkablikdagi mashqlar majmualaridan foydalanish kerak:

1) statik-kinetik barqarorlikni rivojlantirish uchun mashqlar: "Qaldirg'och" kabi mashqlarda muvozanatni buzishga urinishlar bilan cheklangan tekislikda burilishlar bilan yurish, tushirish omillari bilan bir oyoqda muvozanatni saqlash va boshqalar.;

2) makon-vaqt yo'nalishini oshirish uchun mashqlar: boshning turli yo'nalishlarda sekin aylanishi (o'ngga, chapga); tananing ko'zlari ochiq va yopiq holda aylanish harakatlari, ob'ektni to'xtatish va nishonga uloqtirish bilan tanani aylantirish, trambolin mashqlari;

3) umumiy va maxsus muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun mashqlar (turli xil akrobatik mashqlar: salomlar, to'ntarishlar, saltolar, kengaytmali ko'tarish, turli yo'nalishlarda g'ayrioddiy tutqichlardan turli xil murakkablikdagi qo'g'I rchoq va sheriklarni otish, raqobatbardosh tezlikda toj texnikasi). Kurashchilarni tayyorlashda shuni yodda tutish kerakki, sekin va tez aylanish mashqlarini bir vaqtning o'zida qo'llash vestibulyar reaksiyalarda samarali o'zgarishlarga olib kelmaydi.

1-jadval

Turli yoshdagi va matakali kurashchilarning sinov yuklariga moslashish ko'rsatkichlari

Jismoniy tayyovlanish	Yoshi	Sport ustasi	Tana vazni, kg	PWC170, kg/kg	Tiklanish sur'at urish tezligi, zarba / min			Mushtak reaksiyasi		Mushtak harakatlarni farqlash			Tanaing kosmosga yoqalishi	
					1-y	2-y	3-y	yuklamaga osha	Yuklamadan keyin	Yuklamadan dan oldin	Yuklamadan keyin	farqi	shiddat	%
Tayyovlanish bosqichi	22,4 ±0,24	Sport ustasi	72,8 ±1,8	20,1 ±0,94	132 ±1,1	110 ±1,4	98 ±0,3	410 ±0,7	51,5 ±1,1	.	.	.	.	.
					141 ±1,7	123 ±1,8	108 ±1,3	470 ±0,6	61,0 ±0,5	.	.	.	.	.
Sport takomillashtiruv guruh n=8	20,0 ±0,90	Sport ustasi va sport ustalariga nomzod	68,7 ±2,1	15,0 ±1,10	162 ±1,2	137 ±1,4	119 ±1,5	450 ±0,5	65,0 ±0,6	.	.	.	.	.
					120 ±0,9	96 ±1,3	91 ±1,7	270 ±0,5	35,0 ±1,1	190 ±7,1	305 ±6,1	495 ±8,4	180 ±2,4	19,5 ±2,1
Sport takomillashtiruv guruh n=8	21,0 ±0,20	Xalqaro toifadagi sport ustasi	75,3 ±2,8	28,0 ±0,65	138 ±1,4	114 ±1,7	110 ±1,4	300 ±0,6	44,0 ±0,5	265 ±6,1	338 ±4,3	600 ±7,4	48,0 ±2,1	53,0 ±3,1
					148 ±0,18	120 ±0,9	110 ±1,4	300 ±0,6	44,0 ±0,5	265 ±6,1	338 ±4,3	600 ±7,4	48,0 ±2,1	53,0 ±3,1

Shuning uchun tez va sekin aylanadigan harakatlar bilan mashqlarni alohida ishlatish tavsiya etiladi. Tez aylanish mashqlari vestibulyar analizatorning barqarorligiga yordam beradi, shu bilan birga uning sezgirligini pasaytiradi. Vestibulyar analizatorga nisbatan yuqori qarshilikka ega bo'lgan sportchilarda sezilarli vestibulyar stimullardan foydalanish qo'zg'aluvchanlikning pasayishiga olib keladi, bu esa vestibulyar analizator faoliyatining biologik muhim tomonini - yetarli stimullarni idrok etishni kamaytiradi [9, 10].

Shu bilan birga, ushbu mashqlarni bajarish muvofiqlashtirish imkoniyatlarining hali tugamagan zaxiralarini sezilarli darajada oshiradi, bu raqobat sharoitida jangda texnik va taktik harakatlar samaradorligini oshirishga bog'liq.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, eksperimentda ishtirok etgan barcha sportchilar turli darajadagi mashg'ulotlar bilan ajralib turadi. Shu sababli, bir xil hajm va intensivlikdagi yuklardan foydalanish ularning faqat bir qismida (30-40%) - yuk eng maqbul bo'lganlarda funktsional imkoniyatlarning oshishiga olib keladi [7]. Ko'proq o'qitilganlar uchun bu yuklar samarasiz, kam tayyor bo'lganlar uchun esa etarli emas. O'rganilgan kurash guruhlarida kamida ikkita o'quv dasturidan foydalanish kerak. Yuqori va tana tizimlarini yuqori darajada muvofiqlashtiradigan kurashchilar texnik, taktik va muvofiqlashtiruvchi tayyorgarlikni takomillashtirishga, ayniqsa asosiy raqobat mashqlarini bajarishga, ya'ni asosiy jismoniy fazilatlarini takomillashtirishning qo'llab-quvvatlovchi rejimida o'quv va raqobatbardosh kurashlarni o'tkazishga ko'proq e'tibor berishlari mumkin. O'rta va past darajadagi FR bilan kam ishlaydigan kurashchilarni tayyorlash uchun, ayniqsa tananing charchoq hodisalari bilan, boshqa taktikalardan foydalanish kerak. Intensivlikning pasayishi va reabilitatsiya choralaridan so'ng, 7-10 kundan keyin sog'liqning normallasishi kuzatiladi va ortiqcha ish belgilari yo'qoladi. Shundan so'ng, o'quv yuklari hajmi asta-sekin o'sib boradi, birinchi navbatda past va o'rtacha intensivlik zonalarida chidamlilikni rivojlantiradi, so'ngra CS rivojlanishi uchun mashqlar to'plami qo'llaniladi. Keyin, samaradorlik oshgani sayin, kurashchilarning funktsional holatini majburiy tibbiy nazorat qilish bilan mashg'ulot yuklarining hajmi va intensivligini asta-sekin oshirish tavsiya etiladi. Shuni yodda tutish kerakki, yoshlarni past FR fonida va harakatlarning yomon muvofiqlashtirilishi bilan o'qitish texnik va taktik mahoratni oshirishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

XULOSA

1. Ikkita test (umumiy va maxsus) va markaziy asab tizimi va yunon-rim kurashchilarini jismoniy tayyorgarlik holatini baholash yordamida ishlab chiqilgan kompleks usul ushbu tizimlarning o'zaro bog'liqligi to'g'risida keng ma'lumot olishga imkon berdi. Bu kurashchilarning tayyorgarligini baholashning ob'ektiv mezonlarini aniqlashga, dam olish holatida ham, maxsus yukni bajargandan keyin ham darajasiga qarab ularning funktsional holatidagi farqlarni aniqlashga, shuningdek, o'rganilgan tizimlardagi o'zgarishlarni qayd etishga imkon berdi. sportchilar tanasi charchaydi.

2. Kurashchilarning tayyorgarligini tashxislashning muhim mezonlari - bu sportning malakasi va sportchilarning tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan darajasi, bu sportchilarni har tomonlama tibbiy va pedagogik tekshirishda PWC-170 testidan foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

3. Sportchilarning oshirish uchun har xil qiyinchilik va intensivlikdagi jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Ushbu mashqlarni mashq qilishda qo'llash turli xil tana tizimlarining, ayniqsa Markaziy asab tizimining zaxira imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi, va raqobat sharoitida samaradorligini oshirish.

4. Turli darajadagi mashg'ulotlarga ega bo'lgan kurashchilarni tayyorlashda individual guruhli o'qitish usulidan foydalanish tavsiya etiladi, bu esa o'quv jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Балько Б.Н. Исследование скрытого периода условных двигательных реакций как способ определения начала состояния перетренированности у гимнастов // Теория и практика физ. культуры. 1959, №1, с. 47-54.
2. Данько Ю.Н. Физиология мышечной деятельности труда и спорта. Л., 1969. - 324 с.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М.: ФиС, 1974. - 94 с.
4. Корженевский А.Н., Квашук П.В., Птушкин Г.М. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта // Теория и практика физ. культуры, 1993, № 8, с. 28-33.
5. Корженевский А.Н. Информативность энергетических показателей для оценки физической работоспособности и подготовленности спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 1994, № 9, с. 25-30.
6. Корженевский А.Н., Португалов М.А., Дахновский В.С. и др. Особенности подготовки единоборцев на примере юных борцов греко-римского стиля: Метод. реком. - М.: Москомспорт, 2002. - 40 с.
7. Кудашева Л.Р. Учет трех уровней функциональных возможностей юных спортсменов при планировании объемов тренировочных нагрузок. Тез. докл. XII Всесоюз. науч.-практ. конф. Харьков, 1991, ч. 2, с. 210.
8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: ФиС, 1982.- 280 с.
9. Попугаев А.И. Изменение функционального состояния вестибулярного анализатора юных спортсменов при различных вариантах специальной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 1980, № 8, с. 22-23.
10. Попугаев А.И. Возможности направленного развития вестибулярной функции // Теория и практика физ. культуры. 1985, № 2, с. 22-23.
11. Спортивная медицина / Под ред. Г.М. Куколевского. - М.: Медгиз, 1961. - 442 с.
12. Ухтомский А.А. Физиологический журнал СССР. 1934, т. 17, с. 11-14.
13. Фарфель В.С. Физиология спорта. - М.: ФиС, 1960. - 382 с.
14. Фарфель В.С., Михайлов В.В. Максимальное потребление кислорода как показатель объема окислительных процессов в общей работоспособности организма. - В кн.: Кислородный режим организма и его регулирование. Киев, 1966, с. 254-260.
15. Wilmore Y.H. Physiological responses to active exercises/ Training for Sport and activity. - Boston, 1982.- P. 38-51.