

ДОВРУҒИ ОШИБ БОРАЁТГАН МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИНИНГ ИЛМИЙ САЛОХИЯТИ ВА ИМКОНИАТЛАРИ

Чоршамиев Нуриддин Абдуалимович,

P.f.b.f.d. (PhD), Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ва Халқаро кураш институти доценти, Ўзбекистон., Чирчиқ.ш.

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.03.1.059>

Аннотация. Тақдим этилаётган илмий мақолада шарқона массаженг ёши миллий курашчи спортчилар мушак тизимига, хусусан букувчи ва ёзувчи мушак гурухларининг функционал ҳолатига ҳамда мушак тонусининг таранглашиши ва бўшашиши функцияларига бир, икки, уч, беш ойлик машгулот даврларидаги таъсирига оид тадқиқот материаллари берилган.

Калит сўзлар: кураш машгулотлари, функционал ҳолат, мушак тизими, мушак гурухлари, мушак тонуси, шарқона массаж, мушак ишини ўлчаши методикаси.

НАУЧНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШАЮЩИЙ ПОПУЛЯРНОСТЬ ВИДОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ КУРАШ

Чоршамиев Нуриддин Абдуалимович,

Д.ф.н.п.н., (PhD) Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Международного института Кураш. г. Чирчиқ

Аннотация. В представленной научной статье представлены материалы исследования влияния восточного массажа на мышечный аппарат, в частности на функциональное состояние групп мышц-сгибателей и разгибателей, а также на функции напряжения и расслабления мышечного тонуса юных спортсменов-курашистов в тренировочные периоды один, два, три, пять месяцев

Ключевые слова: тренировка по борьбе Кураш, функциональное состояние мышц, мышечная система, группы мышц, мышечный тонус, восточный массаж, методы измерения мышечной работы.

SCIENTIFIC PROSPECTS AND OPPORTUNITIES OF THE TYPES OF NATIONAL WRESTLING KURASH THAT ARE GAINING POPULARITY

Chorshamiyev Nuriddin Abdualimovich,

(PhD), Uzbek State University of Physical Culture and Sports, International Kurash Institute. Chirchiq

Annotation. The presented scientific article presents research materials on the influence of oriental massage on the muscular apparatus, in particular on the functional state of the flexor and yextensor muscle groups, as well as on the functions of tension and relaxation of the muscle tone of young kurash athletes during training periods of one, two, three, five months

Keywords: Kurash wrestling training, functional state of muscles, muscular system, muscle groups, muscle tone, oriental massage, methods for measuring muscle work.

Жахон миқёсида юқорималакали спортчиларнитайёрлаш уларни техник-тактик жисмоний ва функционал имкониятларини оширишга мўлжалланган, бир неча ойлик серияли лойиха программалаштирилган режа ишлаб чиқиш, уларни амалиётда илмий тажрибада асослаб қайта амалиётга тадбиқ этилди. Аммо чет эллик ҳамда мамлакатимиз мутахассислари томонидан ўтказилган тадқиқотлардан маълум бўлдики, шиддатли ва белгиланган ҳажмли юкламаларга бардош бериш, функционал захиралар имкониятларини ошириш, юкламалар давомида ва якунида толиқишни бартараф этиш ва иш қобилиятини тиклашда энг муҳим воситалардан шарқона массаж, унинг ахамияти ва мускул фаолиятининг асосий омили муаммолари, айниқса худудимизда ўрганилмаган.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилиб, спортчиларнитайёрлаш тизимининг самарали ривожланишида спорт машгулотининг

умумий назарий ҳолатларининг ҳамда унинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда методологик асосларини шакллантириш масалалари ўрганиб келинмоқда. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш учун ёшлар спортига тамомила янгича ёндашиш, илмий асосланган технологиялар асосида истеъдодли спортзахираларини тайёрлаш мактабларини яратиш ишлари” изчил давом эттирилмоқда.

Таъкидлаш жоизки, спортчиларнинг турли яккакураш мусобақалари охириги йилларда кескин беллашув шароитида ўтказилиши, уларнинг техник-тактик ва функционал тайёргарлигига талабларнинг кучайиб бориши кузатилаётган.

Юқорида айтилган ўзгариш ва талаблардан келиб чиққан ҳолда айтишимиз мумкинки, спортчиларнинг яккакурашдаги ютуқлари биринчи навбатда илмий асосланган воситалар ва уларнинг қўлланиш услубияти жорий этилишига боғлиқдир. Ёш курашчи спортчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини илмий тадқиқот масалалари республикада алоҳида аҳамият касб этади, яъни спорт машғулотида кураш мусобақаларида жисмоний машқлар пайтида вужудга келадиган ўзгаришларни мураккаблаштирувчи омилдир. Шунинг учун республикада ёш спортчиларнинг спорт тайёргарлиги муаммосида, айниқса шарқона массаждан фойдаланган ҳолда ишлаш динамикасини ўрганиш кенг ривожланган бўлиши керак. Хусусан, кураш бўйича ёш спортчиларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш мусобақа ва машғулоти юқламаларини назорат қилиш тизимини асослаш соҳа олдида турган муҳим тадқиқот ишларидан ҳисобланади.

Яккакураш спорт турларида тайёргарлик тизимини такомиллаштириш бир қатор олимлар миллий кураш турлари амалиёти мураббийлари диққатини ўзига тортиб келади. Мазкур муаммонинг ҳал этилиши бўйича диссертациялар ва ўқув услубий қўлланмалар чоп этилган.

Аҳамиятга молик ишлар ватанимиз ҳамда хорижий олимлар, амалиётчиларига тегишлидир, ҳамда Холмухамедов Р.Д., Т.С. Усманходжаев, Абдиев А.Н., Керимов Ф.А., Рихсиева О.А., Бирюков А.А., Артиков З.С., Мирзанов Ш.С. ва бошқа илмий услубий ишларида курашчиларнинг турли морфо функционал йўналишларида тадқиқот ишлари олиб борилган. Россия ва чет эл олимларидан жисмоний иш қобилиятлари тайёргарлиги ва массаж туфайли мушак ишини ривожлантириш масалалари И.М. Саризов-Серазини, А.А. Бирюков, З.И. Бирюкова-Коларова, И.В. Заблудовский, Н.А. Белая, О.Глязер, В.Далихо ва бошқа олимларни ишларида спортчилар организмнинг ўзига хос кўрсаткичларини таърифлаганлар.

Ушбу шарқона массаж масаласида улуғ мутафаккир, тиббиёт оламининг султони бобокалонимиз Абу Али Ибн Сино массажнинг муҳим турларининг аҳамияти бўйича урғу бериб унинг иккита муҳим турига эътибор қаратишни лозим топган. У тавсиф ватавсия бериб шундай дейди: “Массажни қўллашдан мақсад қуйидагича: юмшоқ танани таранглаш, бўшашган органларни зичлаш, майинлик билан танани тифизлаш”.

Булардан бошқа яна шундай массаж борки, қайсини жисмоний машқлардан илгари дастлабки даврда қўлланилади. Бу массаж олдин аста-секин ва юмшоқ тарзда машқларни бажаришдан илгари аста машқни қўллаш учун кучлироқ массаж қилинади. Яна бир массажни қўллаш жисмоний машқлардан кейин, аввалги ҳолатига келгунча тиклантирувчи массаж деб аталади.

Абу Али Ибн Синонинг тавсиясига биноан массажни нафақат даволовчи балки жисмоний машқларни бажариш давомида қўллаш зарур деган. У массажни тақсимлаб чиқиб кучли танани соғлиғини мустаҳкамламоқ, бўшаштириш-юмшатувчи, танани-тиклантирувчи, давомли-танани оздирувчи, мўътадил-танани яшнатувчи қобилиятли тайёрловчи – жисмоний машқлардан илгари, тиклантирувчи-машқлардан сўнгунинг киритган атамалари - “тиклантирувчи” ва “тайёрловчи” массаж хозирги вақтда ҳам қўлланиб келинмоқда.

Шарқона массажнинг таъсирини ёш курашчиларнинг мушак тизимининг функционал ҳолатини ўзгартириб, унинг тикланиш даражасини барча мушак гуруҳларида ошириб берди.

Илмий тадқиқот ишида Республика олимпия захиралари коллежида курашчи 12-17 ёшли ўсмир ва ўспиринларда уларнинг машғулоти жараёни танланди.

Тадқиқот услубиятлари мавзуга оид машғулоти ва мусобақа доимий педагогик кузатиш ва индивидуал организмни функционал ҳолатлари тадқиқотнинг уч серияли босқичлари бўйича олиб борилди:

1-серия – ўткир бир марталик машғулотлар;

2-серия – 2-3 ойлик машғулотлар;

3-серия - 4-5 ойлик машғулотлардан ўтказилди;

Биобарин, курашчилар организмнинг функционал кўрсаткичи бўйича мушак тизими ўрганилди: елка камари бўйича икки бошли, уч бошли мушакларнинг букувчи ва ёзувчи параметрлари гавдани оёқлар қисмида тўрт бошли сон олди ва орқа букувчи ва ёзувчи;

Болдир қисмида ҳам букувчи ва ёзувчи мушаклар ўлчаниб борилди.

Мушак тизими ўлчовини олиб боришда А.В.Коробков ва Г.И.Черняевларнинг ҳамда Ю.М.Уфланд методикалари бўйича мушак тизимининг букувчан, ёзувчан кучини ҳамда мушакни бўшашган ва таранглашган ҳолатини миотонometr орқали ўрганиш.

Шундай экан мазкур муаммо келгуситадқиқотлардадавом эттирилишига ишончимиз бор. Улар курашчилартайёргарлигининг тикланиш жараёнлари технологияси сифатида ушбу илмий йўналишнинг ривожланишига маълум даражада хисса қўшиш мумкин.

“Илмий тадқиқотнинг мақсади ёш курашчиларнинг тайёргарлик тизимида машқланиш ва тикланиш даражасини ошириш, мушак ҳолати-кучи, тонусини машғулот ва мусобақаларидан сўнг шарқона массаждан фойдаланиб организмни қайта тикланиши динамикасини илмий-педагогик асослашдан иборат”.

Вазифалар:

-Ёш курашчиларнинг машғулот ва юкламалар билан ишлаш жараёнида мушак тизимининг функционал ҳолатига куч ва тонусининг машқланиш ва тикланиш даражаси натижалари таҳлил қилинди.

Мушак ишчанлик қобилияти ҳолати, мушак кучи, тонус-курашчиларнинг қўл-оёқларини букувчи-ёйилувчи, мушакларнинг таранглашган ва бўшашган ҳолатлари динамикаси аниқланди.

Машғулот ва юкламаларнинг ёш курашчиларнинг мушак тизимининг функционал ҳолатига куч ва тонусига ҳамда машқланиш ва тикланиш даражаси натижалари асосида таҳлил қилинди;

Мушак ишчанлик қобилияти ҳолати, мушак кучи, тонус – курашчилар қўл-оёқларининг тегишли букувчи – ёйилувчи мушакларини гуруҳини таранглашиш ва бўшашиш даврлари динамикаси белгиланди;

Шарқона массаждан таъсирини ёш курашчиларнинг мушак тизимининг функционал ҳолатига таъсирини юкламаларидан сўнг уларнинг тикланиш даражасини методика асосида такомиллаштирилди;

Ёш курашчиларнинг машғулот юкламалари ва тикланиш воситаларининг шарқона массаждан сўнг оптимал нисбатлари тажрибада асосланди;

“Ёш курашчиларнинг тайёргарлик тизимида шарқона массаждан фойдаланиш методикасини мушак кучинингфункционал кўрсаткичларига таъсири” педагогик тадқиқот бошида ёш курашчиларнинг тайёргарлик тизимида машқланиш ва тикланиш даражасини ошириш, мушак ҳолати, кучи ва тонусинимашғулот ва мусобақалардан сўнг тиклашда шарқона массаждан фойдаланишнинг хусусиятларива муаммоларини аниқлаш мақсадида тажриба бошида учта ёш гуруҳи;

12-13, 14-15 ва 16-17 ёшдаги ёш спортчилар учун қайд қилинган мушак кучи (электродинамометрия), бўшашиш ва таранглашишида мушак тонуси

(электромионометрия), учтагуруҳ ёш спортчиларда олинган мушакларнинг кучи ва ишчанлик қобилиятини кузатишлар натижалари, мушаклар кучи кўрсаткичларининг қисқача тавсифи жадвалва диаграммада кўрсатилган ҳамда статистик характеристикаларини ўзаро солиштириш натижалари келтирилган.

Назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларнинг ўрганилган куч ва тонуси бўйича кўрсатган натижалари учун ҳисобланган вариация коэффиценти қийматларини барча далиллари бўйича бир бирларига ўзаро яқинлиги асосида бу икки гуруҳ курашчиларининг тажриба бошидаги тайёргарлик даражаси ўзаро яқинлиги ва демак тажриба тўғри ташкил этилганлиги ҳақида ҳулоса чиқарилган.

Электродинамометрия ва электромионометрия ёрдамида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мушакларнинг қанчалик катта массаси массаж қилинса (асосий иш бажарган мушакларни қўшиб) асосан эзиб уқаланса, унинг самараси шунчалик юқори бўлади. Афтидан, бу шунга боғлиқки, массаж қилинаётган мушаклармассаси ортиши билан марказий

асаб тизимига етиб келувчи проприоцептивимпульслар сони ўсиб боради. Масалан, қўллар билан иш тўлиқ толиққунча бажарилди. Шундан сўнгбир вазиятда қўллар массаж қилинган (20 дақиқа давомида) иккинчи вазиятда эса орқа (6 дақиқа) ва хар бири 7 дақиқадан (4 дақиқа давомида). Орқа ва қўллар массаж қилинган пайтдаги қайд қилинган кўрсаткичлар (электродинометрия, мионометрия ва такрорий иш) анча юқори бўлган (1-жадвал).

1-жадвал

Тажриба гуруҳи 14-15 ёш курашчиларининг мушак кучи кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси (n-17)

Кўрсаткичлар		тажриба боши			тажриба охири			Ўсиш		t	p
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%	Абсолют	Нисбий %		
Елка мушаги	букувчи	23,19	2,04	8,80	25,39	2,06	8,11	2,20	9,49	3,13	<0,01
	ёйувчи	30,26	2,96	9,78	34,29	3,16	9,22	4,03	13,32	3,84	<0,001
Билак мушаги	букувчи	25,36	3,22	12,70	28,89	3,43	11,87	3,53	13,92	3,09	<0,01
	ёйувчи	22,26	1,94	8,72	24,62	1,98	8,04	2,36	10,60	3,51	<0,01
Сон мушаги	букувчи	31,23	2,32	7,43	33,83	2,43	7,18	2,60	8,33	3,19	<0,01
	ёйувчи	97,83	9,96	10,18	111,68	10,47	9,38	13,85	14,16	3,95	<0,001
Болдир мушаги	букувчи	22,09	2,06	9,33	24,66	2,26	9,16	2,57	11,63	3,47	<0,01
	ёйувчи	63,73	7,36	11,55	73,74	7,84	10,63	10,01	15,71	3,86	<0,001

Жадвалдан кўриниб турибдики, катта ёш гуруҳидаги спортчиларда елканинг букувчи мушаклари кучи кўрсаткичлари ўз катталиги бўйича 14 ва 14-15 ёшдаги спортчилардан анча фарқ қилган. Ёш курашчиларда турли ёш гуруҳларида тинч ҳолатда мушак кучи кўрсаткичлари динамикаси аниқланган. Ёш спортчиларнинг бу иккита ёш гуруҳларида елкани букувчи мушаклар кучи кўрсаткичлари ўз катталиги бўйича бир – биридан кам фарқ қилди. Агар 12-13 ёшдаги ўсмирларда у 21,68+2,04, В га тенг бўлган бўлса, 14-15 ёш гуруҳидаги спортчиларда у 23,19+2,20 кг га тенг.

Жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш НГ натижаларидаги сингари ҳамма, яъни МО,МС ва МК кузатув даврларида ТГда ҳам, мушаклар тонусининг тажриба давомида ижобий ўзгариш тенденциясини аниқлаш имконини берди

Бундан ташқари, олинган натижалар асосида ҳисобланган вариация коэффицент қийматлари тажриба бошида 13,59% билан 12,74% оралиғида, тажриба охирида эса 2,45% билан 2,98% оралиғида кузатилди.

2-жадвал

Педагогик тажриба давомида тажриба гуруҳидаги 14-15 ёш спортчиларнинг массаж ва илиқ душ таъсирида
букувчи ва ёйувчи мушаклар тонусининг ўзгариш динамикаси (n=17)
(реохорд шкаласи бирлигида)

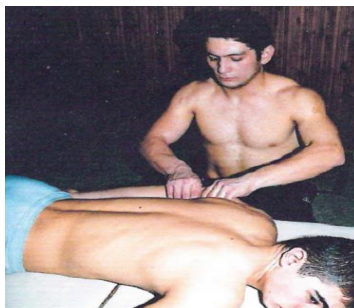
Кўрсаткичлар		Кузатув даври	тажриба боши			тажриба охири			Ўсиш		t	p
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%	абсолют	Нисбат %		
Елка олди икки бошли мушаги	Букувчи мушак	МО	22,59	3,07	13,59	25,04	3,19	12,74	2,45	10,85	2,28	<0,05
		МС	23,34	2,53	10,84	26,32	2,61	9,92	2,98	12,77	3,38	<0,01
		МК	21,87	3,1	14,17	24,46	3,29	13,45	2,59	11,84	2,36	<0,05
	Ёйувчи мушак	МО	28,09	3,52	12,53	30,97	3,68	11,88	2,88	10,25	2,33	<0,05
		МС	28,58	3,05	10,67	31,38	3,13	9,97	2,80	9,80	2,64	<0,05
		МК	25,86	3,04	11,76	28,54	3,06	10,72	2,68	10,36	2,56	<0,05
Елка орақаси уч бошли мушаги	Букувчи мушак	МО	26,12	3,33	12,75	28,72	3,36	11,70	2,60	9,95	2,27	<0,05
		МС	30,34	3,23	10,65	33,76	3,31	9,80	3,42	11,27	3,05	<0,01
		МК	25,67	2,97	11,57	28,78	3,06	10,63	3,11	12,12	3,01	<0,01
	Ёйувчи мушак	МО	19,63	2,71	13,81	21,37	2,73	12,77	1,74	8,86	1,87	>0,05
		МС	20,46	1,81	8,85	22,63	1,86	8,22	2,17	10,61	3,45	<0,01
		МК	18,64	1,98	10,62	20,89	2,04	9,77	2,25	12,07	3,26	<0,01
Сон тўрт бошли мушаги	Букувчи мушак	МО	29,48	3,79	12,86	32,48	3,79	11,67	3,00	10,18	2,31	<0,05
		МС	33,56	3,29	9,80	37,34	3,56	9,53	3,78	11,26	3,22	<0,01
		МК	27,37	2,94	10,74	30,77	2,97	9,65	3,40	12,42	3,35	<0,01
	Ёйувчи мушак	МО	92,83	12,73	13,71	102,76	12,88	12,53	9,93	10,70	2,26	<0,05
		МС	94,57	9,14	9,66	104,67	9,26	8,85	10,10	10,68	3,20	<0,01
		МК	90,24	10,44	11,57	98,66	10,56	10,70	8,42	9,33	2,34	<0,05
		МО	22,26	3,09	13,88	24,77	3,15	12,72	2,51	11,28	2,35	<0,05

Бу ерда ҳам қолганлари шу икки чегаравий қийматлар орасида жойлашган ҳамда худди кичик 12-13 ёшли синалувчилар натижаларида ва НГ натижаларида кузатилгани сингари вариация коэффециент қийматлари тажриба охирига келиб бошидагига нисбатан ижобий ўзгарган (яъни камайган).

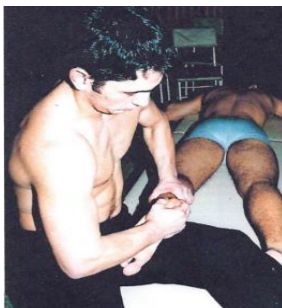
Шарқона массажнинг тизими ва уни қўллаш методикаси.

Шарқонамассаж у қўллар ва оёқлар билан бажарилади, актив – пассив ҳаракатлардан ташкил топган бўлиб, кўпроқ хаммом ва сауналарда амалга оширилади. Массаж услублари: қўл ва оёқ билан массаж услуби асосан Шарқда Азарбайжон, Туркияда қўлланилади. Кўпинча у қўлларда массаж бажарилади. Кўп ҳолларда спортчиларнинг ўзлари ўзларига силаш, уқалаш усулларидан фойдаланилади. Машғулот ва мусобақалардан олдин бажарадилар. Айрим массаж усуллари оёқда ва қўллар билан массаж қон оқими бўйлаб ва қон оқимиға қарши бажарилади. Унинг усуллари: эзғилаш, силов ва актив пассив ҳаракатлардан иборат. Биринчи навбатда массажга қарши кўрсатмаларни билиш ва уларга риоя этиш зарур. Ўткир иситма ҳолатларида, ўткир шамоллаш жараёнларида тана жароҳатланганда ёки тери кучли яллиғланишида, катта жисмоний юкламадан сўнг ўта қўзғалувчан ҳолатда ёки толиққанда, вена томирлари яллиғланганда, веналар тромбози ва катта варикоз кенгайишларда, ҳоллар ва турли хил шишлар бўлган жойларни массаж қилиш мумкин эмас.

Шарқона массажида қўлланиладиган асосий усуллар



4-расм
Елкани уч бошли
мускулини массаж
қилиш усули.



5-расм
Болдир ва
тўпиқ
мускулларини
массаж қилиш
усули.



6-расм
Билак
мушагини
массаж қилиш
усули.



7-расм
Бел қисмини
тортувчи
номахсус усул.

Массаж услубиятини ўзлаштиришда қуйидаги қоидаларни билиш муҳим: барча усуллар лимфа йўллари бўйлаб, яқиндаги лимфа тугунлари томон бажарилади. Қўллар кафтдан то тирсак бўғимигача, тирсак бўғимидан то қўлтиққача (лимфа тугунлари бор жойгача) массаж қилинади; оёқлар-оёқ кафтидан то тизза бўғимларигача (тақим тугунларигача), тизза бўғимидан то чов тугунларигача массаж қилинади. Кўкрак қафаси ўртаси ён томонларга, қўлтиққа томон, орқа умуртқадан ён томонларга, бел ва думғаза соҳаси - чов тугунларигача бўйин - соч қопламидан пастга қараб, ўмров ости безларига қараб массаж қилинади. Лимфа безлари массаж қилинмайди; массаж қилинаётган кишининг ҳолати мушакларни максимал даражада бўшаштиришга ёрдам бериши ва толиқтирмаслиги керак; тана тоза бўлиши лозим; массаж қилаётганда оғриқ сезишга йўл қўймаслик зарур, чунки улар рефлекс тарзида бир қатор нохуш вегетатив реакцияларни келтириб чиқаради. Бу реакциялар юқори қон босими, асабийлашиш билан кузатилиши мумкин, бу эса массаждан олинадиган самарага путур етказиши мумкин.

Мураббийлар, спорт шифокорлари ва спортчиларни нафақат ишчанлик қобилиятини тиклантиришга, балки уни қисқа вақт ичида амалага оширишга ёрдам берувчи воситалар ҳамда уларнинг аралаш шакллари қизиқтиради. Шу сабабли тиклантиришнинг энг муҳим воситаси ҳисобланмиш массажга катта эътибор қаратилади. Биринчидан, массаж ҳар қандай шароитда ва спортчининг функционал ҳолатида қўлланилади, вақт ва усуллар кучига қараб осон меъёрланади, бошқа тикланиш воситалари билан уйғун холда қўллаш мумкин ва юқори даражада “тезкор таъсирга” эга.

Тиклантирувчи массажни машғулотлар жараёнида (гимнастикачиларда алоҳида снарядларда машқ бажариш орасида, оғир атлетикачиларда уринишлар орасида, агар машғулотлар кунига 2-3 марта ўтказилса, машғулотлар орасида), машғулотлардан кейин, мусобақалар пайтида, айниқса узоқ давом этадиган мусобақаларда (лангар чўпга таяниб сакрашларда, сувга сакровчиларда, қиличбозларда) мусобақаларда биринчи чиқишдан кейин ва мусобақалар тугагандан сўнг ўтказилади. Юқорида билдирилган фикрлардан келиб чиқиб, муаллифлар қуйидаги вазифаларни қўйганлар: ҳар хил вариантдаги юкламаларда массаж қилинаётган тана қисмига қараб спортдаги тиклантирувчи массаж самарадорлигини ўрганиш. Тадқиқотларда 34 нафар ёш курашчилар спортчилар қатнашган. Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, спортга хос тиклантирувчи массаж сеанси, агар “иккинчи даражали” ёки умуман юклама кўтармаган мушаклар эмас, балки ўта катта жисмоний юклама кўтарган мушакларда бажарилган бўлса,

анча самаралидир.

ХУЛОСАЛАР. 1.12-13 ва 14-15,16-17 ёшдагиспортчиларда мушак кучининг ёшга хос фарқлари кичик ёш гурухидаги курашчиларда яққолроқ намоён бўлди. Машқланиш даражаси ўсиб бориши билан ёшга хос фарқлар йўқолиб боради.

2. Кичик (12-13 ёш) ва катта (16-17 ёш) гурухларида икки бошли ва уч бошли мушакларнинг бўшашиш ҳолатидаги мушак тонуси бир-биридан катта фарқ қилмайди. Ўрта ёш гурухидаги (14-15 ёш) барча текширилаётган мушаклар гурухи учун бошқа иккита ёш гурухидаги ўсмирларнинг тегишли кўрсаткичларига нисбатан 5-7 марта (реакторд шкаласи) юқорироқ. Бу ўрта ёш гурухидаги болаларда мушакларни бўшашишқобилиятининг пасайишини кўрсатади, буни жинсий етилиш даврига боғлиқ ҳолда организмда кечаётган ўзгаришлар билан тушунтириш мумкин.

3. Катта ёш гурухида таранглашиш ҳолатидаги мушак тонуси катта кўрсаткичларга эга ва ёш гурухидаги болалардаги бундай кўрсаткичлардан анча юқори.

4. Бир марталик машғулотлар мушаклар кучи, тонуси ва ишчанлик қобилиятига маълум даражада кўрсатади:

а) мушак кучи пасаяди: энг катта пасайиши оёқларнинг сон ва болдир мушаклари гурухида қайд қилинади, бу кураш машғулотлари жараёнида айтиб ўтилган мушаклар гурухида тушадиган максимал юклама билан боғлиқ; мушак кучининг пасайиши ўрта ёш гурухида анча ахамиятли;

б) барча ёш гурухларида мушак тонуси кўрсаткичи бўйича баҳоланадиган эркин таранглашиш ва бўшашиш қобилияти пасаяди.

5. бир ой давом этадиган машғулотлар ҳам букувчи, ҳам ёзувчи мушаклар кучининг ўсишини келтириб чиқаради ва бу ўсиш кўпроқ оёқлар мушакларига тўғри келади. Бундай ўзгаришлар кичик ёш гурухида яққол намоён бўлади. Ўрта ва катта ёш гурухларида мушак кучининг янада ўсиб бориши қайд қилинди, бироқ у кичик ёш гурухида нисбатан кам ахамиятли бўлди.

6. Узоқмуддатли (3-5 ой давомидаги) машғулотлар барча ёш гурухларида ҳам қўллар, ҳам оёқларни букувчи ва ёзувчи мушаклари кучининг янада жадал ўсишига олиб келади. Бироқ бундай ўсиш кичик ёш гурухида анча ошгани кўринди.

7. Шарқона массажнинг қўлланилиши қуйидагиларга ёрдам берди:

а) барча ёш гурухларида ёш спортчиларда мушак кучининг ошиб бориши; унинг катталиги нафақат дастлабки кўрсаткичларига етди, балки ундан ҳам ошди;

б) меъёрий мушак тонусининг тикланиши, бу таранглашиши тонуси ва бўшашиш тонуси орасидаги амплитуданинг (чегаранинг) ўзгаришлари билан тасдиқланади;

в) терининг деярли барча қисмларида тери хароратининг дастлабки даражагача ошиши.

8. Машғулотдан кейин илиқ душнинг қўлланилиши бўшашиш тонусининг пасайишига ёрдам берди. Бунда барча ёш гурухларида тери харорати дастлабки кўрсаткичларга етади ва бир қатор ҳолларда бироз ошади.

9. Иссиқ иқлим шароитларида яшайдиган ёш спортчиларда жисмоний юкламалар таъсирида аниқланган бир қатор физиологик кўрсаткичларни ўрганиш натижасида олинган маълумотларни мўътадил иқлим шароитларида яшовчилар натижалари билан таққослаш шуни кўрсатдики, биринчиларида мушак кучи ва мушак тонуси иккинчилариникидан фарқ қилади. Мушаклар ишчанлик қобилияти ва тери харорати катталикларида бошқа иқлимий зоналарда олинган шундай кўрсаткичлардан бирмунча юқори.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР. 1. Ёш курашчиларда машғулотлари жараёнида мушак тизими ҳолатини тадқиқ қилиш шуни кўрсатдики, сон ва болдирни навбатда кўпроқ катта мушак юкламаларига бардош беради, билакни ёзувчи, елка, болдир ва сонни букувчи мушаклар эса камроқ юклама таъсирига учрайди. Шу сабабли ўқув – машғулотларни ўтказишда курашчиларнинг етакчи мушаклари (сонни, болдир ва елкани букувчи мушаклар) ва фаол ҳолатдан ташқарида турган мушакларини тавсия қилиш мумкин.

2. Мушак кучи ва таранглашиши ҳамда бўшашиш ҳолатидаги мушак тонуси фарқи каби кўрсаткичларнинг ошиш спорт - техник натижаларининг ўсишига олиб келади, айтилган пайтда мушак тонусининг таранглашиш ва бўшашиш спорт техник натижаларининг ўсиши билан

уйғун эканлигини аниқлаб олинди. Мазкур спорт турида фаол хисобланганмушак гурухларини фаол бўшаштиришга қаратилган машқлар шаклидаги қўшимча воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

3. Шарқона массаж усуллари комплексида бир қатор усулларни мақсадга мувофиқлигини (эстетик ва гигиеник нуқтаи назардан) инобатга олган ҳолда фойдаланиш лозим, айти пайтда, умуман олганда, мазкур комплекси ижобий баҳолаш зарур. Зеро, Ўзбекистонда мавжуд анъаналарга мувофиқ шарқона массаж умумий қабул қилинган спорт массаждан афзалроқ саналади. Шу сабабли бундай массаждан қарши кўрсатмалар йўқлиги сабабли уни оммавий қўллаш учун тавсия этиш мумкин. Шарқона массаж билан бир қаторда ёш спортчиларни муваффақиятли тиклантириш учун (узоқ муддатли машғулотлар қўлланилганда) ҳаракатли ўйинлар ва душдан фойдаланиш тавсия қилинади.

Адабиётлар таҳлили

1. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. учебник для ифк. М. 1962.
2. Лях В.И., Садовский Е.О., о концепциях задачах, места и основной положений координационный подготовки в спорте. Теория и практика физической культуры. - №5, 1999. - С. 40-46.
3. Рихсиева О.А., Саидов Т.М., Нурмухамедов А.И., Рихсиев А.И., Массаж. Ўқув адабиёти. Т.: Ибн Сино, 1996. 100-165 б.
4. Керимов Ф.А. Теоретико – методические направления содержания и структуры дисциплины спортивной борьбе: Автореф. Дис. Д-ра пед.наук. -М., 1995.-53 с.
5. Плотонов В.Н., общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев олимпийская литература. 1997.
6. Сафарова Д.Ж. Спорт морфологияси, Т.: 2015. 30-55-б.
7. Мирзанов Ш.С. – “ Белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантиришнинг баҳолаш методикаси” Дисс. Ч. 1920-135 б.
8. Артиқов З.С. ва бошқ. Малакали курашчилар мусобақа ва машғулот жараёнини педагогик назорат қилишнинг назарий методик асосларини такомиллаштириш, Дисс. канд. пед.наук -М. 2020, Б. 14-85.