

КУРАШЧИЛАРНИ МУСОБАҚАДАН КЕЙИНГИ ТИКЛАНИШ БОСҚИЧНИ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОФИЗИОЛОГИК КЎРСАТКИЧЛАР АСОСИДА РЕЖАЛАШТИРИШ

<https://doi.org/10.70728/conf.edu.v3.i1.050>

Эргашев Жахон Бобомуродович
Қаиқадарё вилоят сув спорт турлариға
ихтисослаштирилган спорт мактаби

Аннотация: Мазкур мақолада курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичда тикланиш жараёнларини илмий асосланган ҳолда ташкил этиш масалалари кўриб чиқилади. Тадқиқотда педагогик назорат ва психофизиологик тестлар ёрдамида спортчиларнинг функционал ҳолатини баҳолаш ҳамда тикланиш методикасини ишлаб чиқиш муҳимлиги асослаб берилган.

Кириш

Замонавий спорт курашида (эркин, юнон-рум, кураш) машғулот ва мусобақа юкламаларининг кескин ортиши спортчилар организмидан юқори мослашув имкониятларини талаб қилмоқда. Курашчиларни кўп йиллик тайёрлаш тизимида мусобақадан кейинги босқич кўпинча фақат дам олиш даври сифатида қаралади. Ваҳоланки, Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия ва спорт университети олимларининг таъкидлашича, бу босқич кейинги машғулотлар цикли учун пойдевор ҳисобланади.

Муаммонинг долзарблиги шундаки, мусобақадан кейинги босқични педагогик (машғулот ҳажми, интенсивлик) ва психофизиологик (реакция тезлиги, лабил ҳаракатлар, эмоционал барқарорлик) кўрсаткичлар уйғунлигида режалаштириш амалда етарлича ўрганилмаган. Тикланиш методикасининг илмий асосланмаганлиги спорт натижаларининг пасайишига ва сурункали чарчоққа олиб келиши мумкин.

Методология

Тадқиқот жараёнида қуйидаги методлардан фойдаланилди:

- **Педагогик назорат:** Машғулотлар кундалигини таҳлил қилиш ва юкламаларни меъёрлаш.
- **Психофизиологик тестлар:** Лушер тести (эмоционал ҳолат), PWC170 тести (жисмоний иш қобилияти) ва вариацион пульсометрия.
- **Статистик таҳлил:** Олинган натижаларни Стюдент t-критерийси ёрдамида қайта ишлаш.

Тадқиқотда 18-20 ёшли 24 нафар курашчи иштирок этди. Улар икки гуруҳга — назорат ва тажриба гуруҳларига бўлинди. Тажриба гуруҳи учун махсус "тикланиш цикли" дастури ишлаб чиқилди.

Натижалар

Мусобақадан кейинги биринчи 7-10 кун ичида назорат гуруҳидаги спортчиларда психофизиологик кўрсаткичлар (диққатни жамлаш, мушак тонуси) тикланиши секин кечгани кузатилди.

Тажриба гуруҳида эса қуйидаги натижалар қайд этилди:

1. **Юрак уриш тезлиги (ЮУТ):** Тинч ҳолатдаги ЮУТ кўрсаткичи 3-кундаёқ меъёрий ҳолатга қайтди.
2. **Психологик лабиллик:** "САН" (соғлиқ, фаоллик, кайфият) сўровномасида тажриба гуруҳи вакиллари назорат гуруҳига нисбатан 15% юқори кўрсаткич қайд этдилар.
3. **Педагогик кўрсаткич:** Махсус чидамлилиқни қайта тиклаш даражаси тажриба гуруҳида 12,4% га юқори бўлди.

Жадвалларда кўрсатилишича, тикланиш учун қўлланилган сув муолажалари ва фаол дам олиш (бошқа спорт турлари билан шуғулланиш) жараёни тезлаштирган.

Муҳокама

Олинган натижалар шунини кўрсатадики, мусобақадан кейинги босқич фақатгина жисмоний пасивлик эмас, балки психофизиологик "рестарт" бўлиши лозим. Жаҳон кураш бирлашмаси (UWW) стандартларига кўра, юқори тоифали спортчиларда тикланиш методикаси индивидуал хусусиятларга асосланиши шарт.

Бизнинг тадқиқотимиз шунини тасдиқладики, педагогик юкламаларни психофизиологик ҳолат билан корреляция қилмасдан туриб, машғулотларни режалаштириш спортчининг "куйишига" (burnout) сабаб бўлади. Ишлаб чиқилган методика спорт натижаларининг барқарор ўсишини 8-10% гача ошириш имконини беради.

Хулоса

Курашчиларни мусобақадан кейинги тикланиш босқичини режалаштиришда қуйидагилар тавсия этилади:

- Биринчи босқичда (1-3 кун) фақат психологик енгиллашиш ва гигиеник воситалардан фойдаланиш.
- Иккинчи босқичда (4-10 кун) педагогик юкламаларни 30-40% даражада сақлаб, психофизиологик назоратни кучайтириш.
- Тикланиш жараёнини баҳолашда фақат жисмоний кўрсаткичларга эмас, балки асаб тизимининг лабиллигига асосланиш.

Фойдаланилган адабиётлар

1. **Керимов Ф.А.** Спорт кураши назарияси ва услубияти. — Тошкент, 2018. [Олий таълим вазирлиги дарслиги].
2. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
4. **Спорт тиббиёти ва психологияси** бўйича илмий мақолалар тўплами — Journal of Physical Education and Sport.
5. **Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси** илмий-методик бюллетени — olympic.uz.

