

**DYNAMICS OF MORPHOFUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL FITNESS OF  
WRESTLERS**

**Tokhtayev Jakhongirbek Bakhtiyorovich**

PhD Assistant Andijan State Medical Institute

Department of Rehabilitation, Sports Medicine and Traditional Medicine

Uzbekistan, Andijan. [beka\\_7891@mail.ru](mailto:beka_7891@mail.ru); +99890 3839911

**Abstract:** This article will consider the issue of the national sport – kurash, as well as the expediency of the joint work of a coach and a sports doctor to obtain significant results in the preparation of young athletes for competitions.

**Keywords:** kurash, physical exercises, cardiovascular system, somatic health.

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС И ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРАШИСТОВ**

**Тохтиев Жахонгирбек Бахтиерович**

PhD ассистент Андижанский государственный медицинский институт

Кафедра “Реабилитологии , спортивная медицина и народная медицина”

Узбекистан, г.Андижан. [beka\\_7891@mail.ru](mailto:beka_7891@mail.ru); +99890 3839911

**Аннотация:** В данной статье будет рассмотрен вопрос о национальном виде спорта – кураш, а также целесообразность совместной работы тренера и спортивного врача для получения значимых результатов в подготовке молодых спортсменов к соревнованиям.

**Ключевые слова:** кураш, физические упражнения, сердечно-сосудистая система, соматическое здоровье.

**Актуальность :** В последние годы в связи с растущей популярностью кураша в мире и нашей Республике значительно возросло количество спортсменов, культивирующих данный вид единоборств . Борьбу кураш практикуют в более чем 50 странах мира, где помимо региональных

чемпионатов, проводятся и континентальные соревнования. При этом особую важность приобретают вопросы управления тренировочным процессом в кураше . В течение многих лет на международной арене идут многочисленные споры о включении кураша в программу олимпийских игр, чему препятствует мнение о том, что конкурентность и спортивная составляющая в данном виде единоборств уступает признанным видам борьбы, таким как дзюдо, самбо и вольная борьба.

Во всем мире на сегодняшний день продолжается аргументированный поиск эффективных методов для достижения высоких спортивных результатов у спортсменов при сохранении темпа гармоничного развития и здоровья атлетов, минимизации спортивного травматизма. При этом, следует отметить, что наиболее часто имеют место такие травмы как менископатии, смещение межпозвоночных дисков, травмы спины, растяжение связок акромиально-ключичного сочленения и вывихи плеча, что подтверждено нашими

исследованиями.

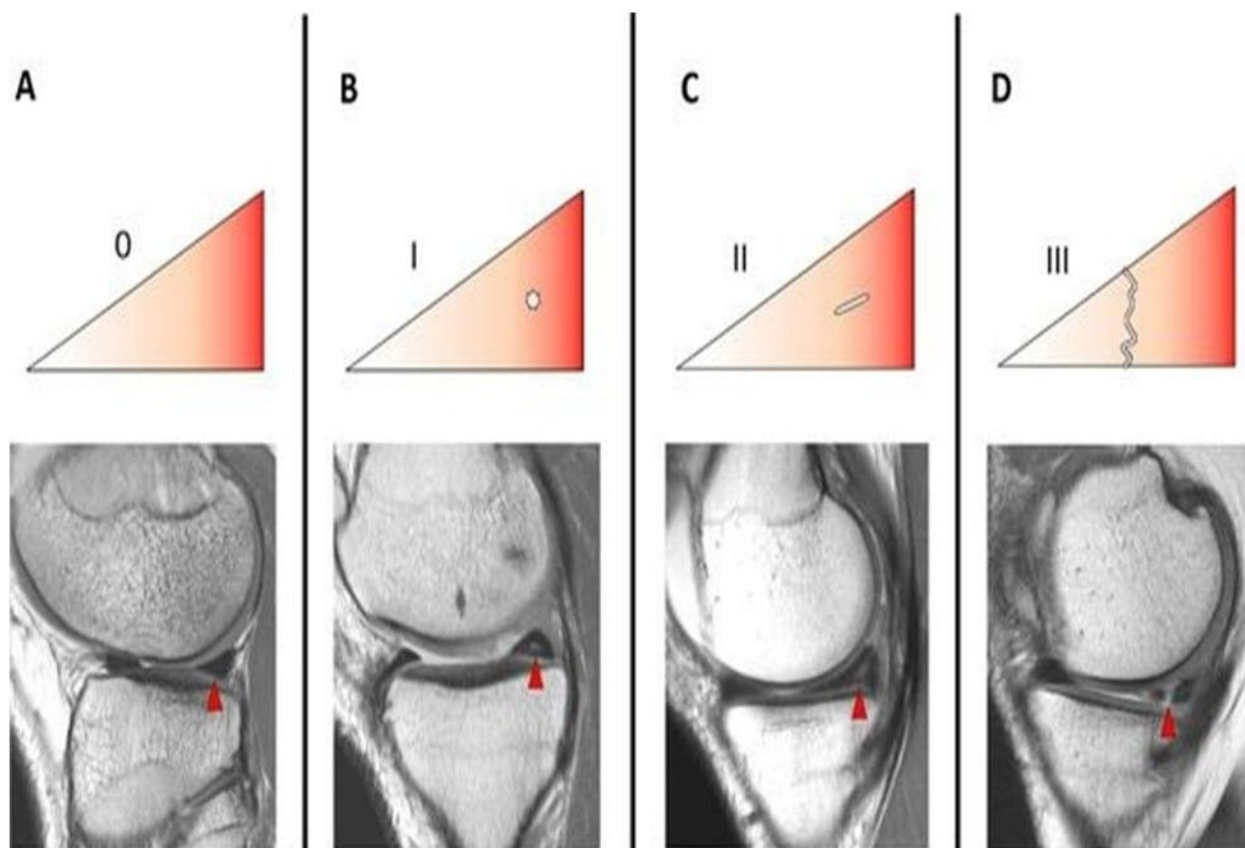
**Цель исследования:** Оценить результаты изучения особенностей спортивного травматизма у борцов, занимающихся курашом. Оценить состояние и динамику физического развития, а также показателей общей и специальной физической подготовки у спортсменов с различным уровнем двигательной активности

### **Материал и методы**

Исследование включало 130 спортсменов, занимающихся национальными и международными видами борьбы. Возрасте исследуемых борцов варьировал от 14 до 30 лет (средний возраст в общей когорте пациентов составлял  $22,23 \pm 3,84$  лет). В исследовании принимали участие борцы всех весовых категорий, имеющие спортивную квалификацию кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Национальные виды борьбы были представлены курашем и его различными разновидностями, а международные виды борьбы были представлены дзюдо и самбо, так как исходя из правил, принятых в этих видах борьбы, именно они были наиболее схожими с курашем. В исследовании были использованы методы анкетирования, тесты для оценки уровня физической подготовленности, антропометрические методы, методы клинического обследования, методы визуализации (магнитно-резонансная томография). Полученные данные подвергали статистической обработке с использованием пакета прикладных программ статистического анализа с вычислением среднеарифметической ( $M$ ), среднего квадратичного отклонения ( $\sigma$ ), стандартной ошибки ( $m$ ), относительных величин (частота, %). За статистически значимые изменения принимали уровень достоверности  $p < 0,05$ .

### **Результат и обсуждение**

Результаты показали, что у борцов, занимающихся курашем встречались следующие виды спортивных травм: менископатии (20%), смещение межпозвоночных дисков (2%), травмы спины (2%), растяжение связок акромиально-ключичного сочленения (2%) и вывихи плеча (6%). Как показывает встречаемость травм в группе борцов, занимающихся курашем, у большей части из них в анамнезе имеются данные о менископатии, тогда как остальные типы травм представлены единичными случаями (рис.1).



В целом, на основании полученных результатов можно сделать заключение, что

является достаточно травмоопасным видом борьбы, который приближается по частоте повреждений к таким единоборствам, как вольная борьба, большинству игровых видов спорта, спортивную гимнастику и другие неконтактные виды спорта. При этом следует учитывать, что первичный анализ производился лишь на основании данных анамнеза без учета объективного обследования пациентов.

На этапе изучения особенностей поражения менисков коленного сустава у борцов, занимающихся курашом была отобрана ограниченная однородная выборка из 20 наблюдений борцов- курашистов, которые составили основную группу. Соответственно с целью сравнения была также отобрана однородная и сопоставимая по полу, возрасту и стажу спортивной деятельности группа борцов, занимающихся международными видами борьбы, то есть дзюдо и самбо. Таким образом, по нашему мнению, работа тренера должна быть совмещена с деятельностью спортивного врача, что предполагает значительный объем знаний по различным вопросам. К ним относятся:

1. Вопросы непосредственно клинической медицины (спортивная травматология, неотложная помощь, кардиология, восстановление и реабилитация спортсменов, периодическое комплексное обследование спортсменов, функциональное нагрузочное тестирование спортсменов).



2. Вопросы функциональной физиологии спортсменов (уровень здоровья спортсменов; адаптационные, функциональные и психологические резервы;

3. Теория стресса и адаптации в практике спортивной медицины; система повышения работоспособности спортсмена, спортивная биомеханика; спортивная биохимия; психофизиология труда спортсмена, режим нормирования спортивной нагрузки, системы скрининг-оценки функционального состояния спортсмена; самооценка состояния спортсмена; система питания спортсмена; климатические нагрузки в спорте; гигиена спортивных сооружений и экипировки спортсменов; фармакологическая поддержка спортсмена с учетом соблюдения антидопинговых правил).

### **Заключение**

Проведенные исследования показали, что независимо от уровня ДА, все группы в течение года имеют положительную динамику основных параметров физического развития, свидетельствуя о продолжающихся процессах роста и формирования структуры тела. Спортсмены, находящиеся на повышенном двигательном режиме, имеют более высокий уровень ( $p < 0,05$ ) обхвата грудной клетки (ОГК в паузе на 3,50–3,00 см и 1,00 см у лиц мужского и женского пола соответственно), индекса Эрисмана (на 2,30–3,00 см и 0,40–1,40 см), индекса Пинье (на 11,9–18,9 % и 7,9–13,7 %) и показателей физической подготовленности.

Степень прироста показателей физического развития и физической подготовленности значимо выше у лиц, систематически занимающихся циклическими и игровыми видами спорта. Это проявляется в развитии общей и специальной выносливости.

Значительные по объему и интенсивности физические упражнения влекут за собой перегрузки, нарушения гармоничности развития, приводят к формированию различной патологии. Исследования показывают, что от 26% до 45% спортсменов подросткового возраста, имеют крайне низкий уровень соматического здоровья и функциональных резервов организма. Отмечается увеличение патологии опорно-двигательного аппарата (сколиозы и плоскостопие), сердечно-сосудистой системы (нарушения ритма сердца, дистрофия миокарда вследствие острого и хронического физического перенапряжения), пищеварительной системы (гастродуодениты, дискинезии желчевыводящих путей), заболеваний полости рта и носоглотки.

### **Список литературы.**

1. Алпомиш героический эпос узбекского народа. – Ташкент 1998.
2. Керимов Ф.А., Теория и методика спортивного кураша Ташкент 2001
3. Национальная энциклопедия Узбекистан Ташкент 2001
4. Азизов Х.Н., «Туркестанская белбогликураш» Ташкент 1998