KURASH TURLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNI KUCH TURLARI VA CHIDAMKORLIGINI O‘ZIGA XOS O‘RNI VA AHAMIYATI

Rajabboyev To‘lqinbek Ulug‘bek o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika insituti, Tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 33-22 guruhi talabasi
to‘lqinbekrajabboyev @gmail.com

Annotatsiya. Maqolada kurashchilarga xos kuch sifatlari turlarining semantik mohiyati va mazmuni ochib berilgan. Ushbu kuch sifatlarini maqsadli rivojlantirish uchun tabaqalashtirilgan va ixtisoslashtirilgan mashqlarning tasniflash sxemalaridan foydalanilgan va kuch chidamkorligini ustuvorligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: kurash, statik kuch, dinamik kuch, mutlaq kuch nisbiy kuch, reaktiv kuch, portlovchi kuch, inersion kuch, turnik, brus’ya va maneken.

Аннотация. В стате раскрывается смысловая сущност и содержание типов силовых качеств, характерных для борбы. Для селенаправленного развития этих силовых качеств дифференцируют и исползованы классификатсионные схемы спесиализированных упражнений и обоснован приоритет силовой выносливости.

Ключевые слова: борба, статическая сила, динамическая сила, абсолютная сила, относителная сила, реактивная сила, взрывная сила, инерсионная сила, турникет, дрел и манекен.

Annotation. The article reveals the semantic essence and content of the types of power qualities characteristic of wrestlers. For the purposeful development of these qualities of strength, it is differentiated and classification schemes of specialized exercises are used and the priority of strength endurance is based.

Key words: wrestling, static strength, dynamic strength, absolute strength, relative strength, reactive strength, explosive strength, inertial strength, turnstile, drill and mannequin.

Dolzarbligi. Uzoq o‘tmishidan boshlab noyob bo‘lib kelinayotgan va so‘nggi yillarda yakkakurash sport turi sifatida borgan sari ommalashib borayotgan kurash turlarini o‘ziga xos texnik – taktik harakatlari bilan o‘zga sport turlaridan tubdan farq qiladi. Jumladan, kurash turlarida raqiblar barcha harakat va usullarni qo‘llari bilan bir – birining ushlagan holda ijro etadilar. Bu kurash turida raqibni oyoq bilan chalib yiqitish‖ нщki tepib yiqitish‖ usullarini qo‘llash taqiqlanadi. Bunday kurash turlari deyarli barcha halq – elatlar hayoti, turmush tarzi va madaniyatida ham keng ommalashgan bo‘lib, ular turli nomlar bilan yuritilsada (ruslarda – borba, qozoqlarda – kures, tatarlarda – kuresh, yevropa va boshqa mamlakatda – wrestling), lekin ular ham barcha kurash turlari bir-biridan farqlari bilan ajralib

turadi. Bugungi kunda kurash turlari bo‘yicha milliy, Jahon va Osiyo chempionatlari, turli nufuzli halqaro musobaqalar muntazam o‘tkazilib kelinmoqda. Ushbu sport turiga xos jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik, texnik – taktik mahoratni shakllantirish nazariyasi va metodikasi ma’lum darajada ilmiy asoslangan. Ko‘p yillik sport trenirovkasi sikllarida kurash sirlariga o‘rgatish, turli yosh va sport malakasiga mansub kurashchilarda tayyorgarlik turlarini shaklantirish uchun ajratilgan mashg‘ulotlar hajmi va shiddatini belgilovchi soatlar miqdori, me’yoriy talablar va baholash mezonlari ishlab chiqilgan. Bu borada darslik, o‘quv qo‘llanmalar, dasturlar, ilmiy – metodik manbalar yaratilgan, dissertatsion tadqiqotlar o‘tkazilgan va amaliyotga joriy etilgan. [V.T.Davletshin, 2005, 40 s.; R.F.Gaynanov, 2008, 112 s.; S.V.Ulyankin, 2010, 36 s.; Sh.S.Mirzanov, 2021, 132 b.; N.N.Chelshev, 2013, s. 13-26.; M.A.Pravdov, 2013, s. 37-49; Z.S.Artiqov, 2018, 60-62 s.]. Tadqiqotning maqsadi. Kurash turlarida shug‘ullanuvchi sportchilarda kuch turlari va kuch chidamkorligini o‘ziga xos o‘rni va ahamiyati ularni texnik usullar samaradorligiga ta’sir etishini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotning ob’ekti, metodlari va uni tashkil qilish. Tadqiqot ob’ekti sifatida Guliston davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat yo‘nalishlarida taxsil olayotga talabalarni jismoniy sifatlarni yo‘nalishlarida ta’lim oluvchi talabalar olingan. Kurash amaliyotida zarur bo‘lgan kuch sifati va uning barcha turlari o‘ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Kurash bo‘yicha chop etilgan ilmiy-uslubiy va o‘quv adabiyotlarida shu sport turida muhim rol o‘ynaydigan kuch turlarining tasnifiy mohiyati hamda ularni rivojlantiruvchi maxsus vaziyatli va modellashtirilgan mashqlarga nihoyatda kam e’tibor qaratilgan. Kurash bo‘yicha yuqori malakali sportchilar, mamlakat va jahon birinchiligi musobaqalari chempionlarini tayyorlash, shu jumladan mashg‘ulotlarda jismoniy, texnik hamda taktik mashqlarni qo‘llash tajribasiga asoslangan holda shuni ta’kidlash mumkinki, ushbu sport turida, kurashchilarning vazn toifasidan qat’iy nazar, kuch sifatlari, ayniqsa, portlovchi (tezkor) hamda inersion kuch ustuvor ahamiyat kasb etadi, ammo bunday fikr kuch sifatining boshqa turlari (mutlaq, nisbiy, statik va reaktiv kuch turlari) xal qiluvchi ahamiyatga ega emas, degan ma’noni anglatmaydi. Aksincha, bunday kuch turlari ham deyarli barcha olishuv usullarini ijro etishda kurash kinematikasi, texnikasi va taktikasini boyitadi, binobarin kurashchining har tomonlama (universal) mahorat doirasini kengaytiradi. Shunday ekan, kurash bo‘yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda barcha turdagi kuch sifatlarini rivojlantiruvchi ixtisoslashtirilgan vaziyatli va modellashtirilgan mashqlarni qo‘llash foydali natijaga olib keladi, deb fikr yuritish mumkin. Kurashchilarda o‘ng qo‘l bilak – panja kuchi tajribadan avval 55,63±4,77 kg.ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba yakuniga kelib ushbu ko‘rsatkich 58,08±4,74 kg. bilan ifodalandi ($R<0,05$) yoki uning absalyut o‘sish sur’ati 2,45 kg.ga teng bo‘lganligi aniqlandi (4,40%).

Tajriba davomida eksperimental yondashuv asosida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda shug‘ullanib kelgan TGda esa bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda: 54,73±5,38 – tajriba boshida; 60,56±5,47 – tajriba yakunida – 5,83 kg; (R<0,001) 10,65%. Chap qo‘l bilak – panja kuchi ikki guruhda ham o‘ng qo‘l bilak – panja kuchiga nisbatan sustroq darajada namoyish etilgan bo‘lib, ushbu ko‘rsatkichlar o‘rtasida ma’lum asimmetrik farq mavjudligini ko‘rsatdi. Masalan, tajriba boshida chap qo‘l bilak – panja kuchi NG da 53,34±4,06 kg.ni, tajriba yakunida 55,43±3,93 kg.ni tashkil etgan (R<0,05) yoki uni o‘sish darajasi 2,09 kg. bilan ifodalangan (3,92%). TGda tajribadan avval chap qo‘l bilak – panja kuchi 53,98±4,84 kg.ga, tajribadan keyin bu ko‘rsatkich 59,14±4,78 kg.gacha ortgan (R<0,001) yoki uning o‘sish sur’ati 5,16 kg bilan ifodalangan (9,56%). Ushbu ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlilidan ko‘rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan avval NGda chap qo‘l bilak – panja kuchi o‘ng qo‘l bilak – panja kuchiga nisbatan 2,29 kg.ga kam bo‘lgan. TG da chap va o‘ng qo‘l bilak – panja kuchi o‘rtasidagi farq 0,75 kg.ga – o‘ng qo‘l bilak – panja kuchi‖ foydasiga namoyish etilgan. Biroq, tajriba yakuniga kelib NGda o‘ng va chap qo‘l bilak – panja kuchi o‘rtasida dastlab yuz bergan asimmetrik farq (2.29kg) 2,65 kg.ga ortgan. TGda esa ushbu asimetrik farq 1,42 kg.ni tashkil etgan. O‘ng va chap qo‘l bilak – panja kuchi NGda tajriba yakuniga kelib muvofiq ravishda 4,40% va 3,92% ga o‘sgan holos. TGda esa bu ko‘rsatkichlar 10,65% va 9,56% ga teng bo‘lganligi kuzatilgan. Ma’lumki, barcha kurash turlari ham qo‘l – gavda – qorin mushaklari kuchi ahamiyatga egadir. Biroq tadqiqot natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, ushbu mushaklar kuchi tajribadan avval ikki guruhda ham talab darajasida qayd etilmagan va muvofiq ravishda: NGda – 198,24±11,24 kg.; TG da 197,34±13,74 kg.ni tashkil etgan. Ammo tajriba yakuniga kelib tajriba davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan NG da mazkur mushaklar kuchi 202,05±10,54 kg.gacha ortgan (R<0,05) yoki 2,38% ga o‘sgan.

Eksperimental mashqlarni bajarib borgan TG da esa bu ko‘rsatkich 208,72±13,06 kg.gacha ortgan (R<0,05) yoki uning absalyut uzayish farqi 1,56 s.ni tashkil etgan – 4,95%. TGda esa bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda: 30,88±3,38 – 34,66±3,52 s.; (R<0,001) 3,78 s.; 12,24% bilan ifodalangan.

Turnikda osilib, oyoqlarni 90o ko‘targan holatida max vaqt saqlash muddati NGda 29,53±2,57 s. dan 30,85±2,93 s.gacha uzaygan (R<0,05) yoki uzayish farqi absalyut ko‘rsatkich bo‘yicha 1,32 s.ni tashkil etgan (4,47%). TGda bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda 28,74±3,14 s.dan 32,23±3,26 s.gacha uzaygan (R<0,001) yoki absalyut uzayish vaqti 3,09 s. bilan ifodalangan (12,14%).

Brus’yada tayanib, qo‘llarni 50% bukilgan holatida vaqti NGda 32,68±2,85 s.dan 34,13±2,82 s. gacha uzaygan (R<0,05) yoki uzayish vaqti absalyut darajada 1,45 s.ni tashkil etgan – 4,44%. TG da muvofiq ravishda 33,39±3,33 s.dan

37,06±3,43 s.gacha uzaygan (R<0,001) yoki uning absalyut uzayish vaqti 3,67 s. bilan ifodalangan – 10,99%.

Brus'yada tayanib, oyoqlarni 90º bukilgan holatida max saqlash vaqti NGda 26,92±2,04 s.dan 27,79±1,98 s.gacha uzaygan (R<0,05) Ushbu tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan e'tirof etish mumkinki, tana segmentlarining turli holatlarida mushaklarning izometrik rejimda statik kuchlanish chidamkorligi tajriba boshida ikki guruhda ham malakali kurashchilar uchun belgilangan talablar darajasida qayd etilmagan. Masalan, turnikda osilib, oyoqlarni 90º bukilgan holatida saqlash malakali kurashchilarda 59,67±1,44 – 60,83±1,03 s. gacha davom etishi lozim ekan [V.A.Abramenko, 2013, s. 13-19]. Shuni ham e'tirof etish lozimki, kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilar bilan o'quv mashg'ulotlarni olib boruvchi har bir murabbiy barcha turdagi kuch sifatlarining neyrofiziologik mohiyatini batafsil o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Ana shundagina murabbiy o'z shogirdini raqibning taktik rejasiga qarab muayyan olishuv vaziyatida qanday kuch sifatini yoki uning bir necha turlarini birlashtirgan holda qo'llash imkoniyatini samarali shakllantira olishi mumkin. Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatida muhim rol o'ynovchi bunday bilimlarga ega bo'lishi qayd etilgan kuch turlarini rivojlantiruvchi mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni kurashchining yoshi hamda jismoniy imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirilgan holda qo'llash o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Biz o'z tajribamiz va ilmiy izlanishlarimizga asoslangan holda kuch turlarini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlarning tasnifiy andozalarini ishlab chiqdik va ular kurash murabbiylarining kasbiy pedagogik faoliyatiga joriy etilishi mumkin.

Xulosa. Kuch turlari va kuch chidamkorligini rivojlantirish lozimligi shu bilan asoslanadiki, kurash turlarida raqibni ko'tarish yoki kuch ishlatib ko'tara olmaslik (mushaklar qisqarsada, ish bajarilmaydi) yoki raqibni ko'tarib, bir holatda saqlab turish musobaqa olishuvlarida tez-tez uchrab turadi. Yuqorida qayd etilgan muhokama natijalaridan shunday fikrni ilgari surish mumkinki, kuch turlari va kuch chidamkorligini ayniqsa, kurashga xos kuch sifatlarini rivojlantirishda turli yo'nalishli kuch mashqlarini ixtisoslashtirilgan va tabaqalashtirilgan tartibda muntazam qo'llab borish nafaqat jismoniy, balki, texnik-taktik imkoniyatlarni ham maqsadli shakllantirishga asos bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1) Davletshin V.T. Uprajneniya s kushakom kak sredstvo sportivnoy podgovki borsa: metod posobis. Kazan: KGGU, 2005, - 40 s.

2) Mirzanov Sh.S. Belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya. - T., 2021, – 164 s.

3) Ariqov Z.S.Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta’sirida muvozanat saqlash imkoniyati // Fan sportga №3.2018, - 60-62 s.

4) Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2017. 195 b.

5) Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Toshkent: O‘zDJTI, 2005.-100-b

6) Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent: Lider Press, 2011.- 144 b.

7) Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R. Sport pedagogic maxoratini oshirish (Kurash bo‘yicha). - T., 2018. 95-104-b.