KURASHCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TARBIYALASH

B.I.Xo‘janiyozov - CHDPU o‘qituvchisi
Ashirboyev Eldor Ilhomboy o‘g‘li - CHDPU talabasi
Muradova Ruxshona Ilxomjon Qizi - CHDPU talabasi
Suyunov Rixsitilla Fayzulla o‘g‘li - CHDPU talabasi

Kalit so‘zlar*: jismoniy tayyorgarlik, ko‘nikma, malaka, kuch, tezkorlik, yuklama, jismoniy mashq.*

Keywords: *physical preparation, skills, qualification, strength, agility, loading, physical exercise.*

Kurash bu ota bobolarimizdan me’ros qolgan tarixiy sport turlaridan biri hisoblanib 3000 yillik tarixga ega. Kurash qisqacha qilib aytadigan bo‘lsak yakkama-yakka olishuvda o‘zini himoya qilish uchun qulay sport turlaridan biri desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Shuningdek hozirgi kunda kurashni rivojlantirsh, omalashtirish hamda yurtimiz bo‘ylab keng targ‘ib qilish uchun bir qancha chora tadbirlar olib borilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi prezidentning 2024 yil 20 dekabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-son qarori”giga misol bo‘la oladi. Bundan tashqari 6 sentiyabr kurash kuni deb belgilandi. Kurashni rivojlantirishga to‘sqinlik qilayotgan sabablar ham yo‘q emas albatda:

1.Kurash milliy sport turini ayniqsa voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida o‘sib kelayotgan avlodning milliy iftixori va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamalash maqsadida ommalashtirish borasida amalga oshirilyotgan ishlar zamon talabiga javob bermayapti.

2.Maskur sport turi bo‘yicha qobilyatli sportchi kurashchilarni aniqlash va saralash hamda, ularning mashq qilishi shuningdek, murabbiy va hakamlarni tayyorlashning samarali mexanizmlarini joriy etish imkoni beradigon klub va seksiyalarning yaxlit tizmi shakillantirilmagan.

3.Yoshlarni ushbu sport turi bilan shug‘ullanishiga kengroq jalb etishiga qaratilgan xalqaro musoboqalar g‘oliblar sovrindorlarni rag‘batlantishning samarali tizimi joriy etilmagan.

4.Zarur moddiy-texnik bazasi va sport infuratuzulmasining yetarli emasligi sport anjomlarini ishlab chiqishni yaxshi yo‘lga qo‘yilmaganligi ,sportchining mashg‘ulotlarni talab darajasida tashkil etishga hamda kurash bo‘yicha xalqaro musoboqalarni o‘tkazishga to‘sqinlik qilmoqda.

Kurashchilar trenirovka tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorlikni egallashga, sog‘liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma-xil ko‘nikma va malakalarni egallab olishga, kurashdagi bellashuv texnikasi va taktikasining boshlang‘ich asoslariga o‘rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi kurashchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o‘z harakatlarini vaqt oralig‘ida, havoda va muskullarning zo‘r berish darajasiga ko‘ra boshqara bilish harakat funktsiyasining asosiy komponetlaridir) shakllantirishdan iborat bo‘ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e’tibor berish kerak, chunki bolalik va o‘smirlik yoshida ana shu eng muxim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur’ati va katta muskul kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko‘proq o‘rin berish lozim. Bellashuv, musobaqa formasida bajariladigan mashqlar ham juda katta yordam ko‘rsatishi mumkin.

Kurashchilarda kuch sifati biologik harakatlarning barchasida namoyon bo‘ladi. Kuch sifatini rivojlantirish uchun 14 –16 yosh eng qulay hisoblanadi. Kuchni rivojlantirishda turli qarshiliklarni engib bajarish bilan bog‘liq jismoniy mashqlar qo‘llaniladi. Bularga asbob anjomlarning og‘irligi, o‘zining og‘irligi va maxsus trenajyorlar kiradi.

Kuchni rivojlantirishda ko‘p hollarda quyidagi jismoniy mashq vositalaridan foydalaniladi: predmet va predmetlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; to‘ldirma to‘plar va gantellar bilan bajariladigan mashqlar, yugurishlar (turli yo‘nalishlarda, joylarda va xokazo), sakrashlar; irg‘itishlar; og‘irliklar bilan mashqlar (qo‘rg‘oshin joylashtirilgan belbog‘, kazullar, qum to‘ldirilgan qopchalar, rezinkali, prujinali amartizatorlar va espanderlar); shtanga va trenajerlarda mashqlar; maxsus mashqlar (to‘p uchun kurashish, seriyalar bilan sakrab to‘p tashlash, og‘irliklarni qo‘llab to‘pni olib yurish va aylantirib o‘tishlar va shu kabilar)

Kuchni rivojlantirish og‘irlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Absolyut rivojlantirishda og‘irlik kattaligi maksimumning 80% tashkil etadi. Tezkor – kuchni rivojlantirishda og‘irlik kattaligi 30-70 % gacha bo‘lishi kerak. Kichik og‘irliklar (50 %) gacha faqatgina tezkor – kuchnigina emas shu bilan birga kuch chidamliyligini xam rivojlantiradi.

Trenirovka yuklamalarini bajarish kurashchi musobaqada g‘alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. Trenirovka yuklamalarini umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 sek) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 min bo‘ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg‘ulotlarga estafetalardag tashkari 10-15 m ga yugurish bo‘yicha kontrol mashqlarni kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaktsiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko‘ruv signallariga binoan, yugurish yo‘nalishini o‘zgartirib bajariladi. Bu esa o‘yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, stgnallarning har biriga javob harakatlari bilan reaktsiya ko‘rsatish imkonini beradi.

Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko‘lamdagi o‘yinlar, o‘yin mashqlarini qo‘llashdan tashqari, asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay-shart-sharoit yaratadi. Ko‘proq tezkorlikni rivojlantirishga karatilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo‘llanish kerak, shundan so‘ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o‘yinlarni qo‘llanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o‘yinlar va o‘yin mashqlari kompleksiga, shuningdek chidamlilik ko‘rsatishni talab etadigan o‘yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli darsning o‘rtasida va oxirida o‘tkaziladi.

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo‘lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg‘ulot yoki mashg‘ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o‘rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funktsional zahiralari sarfi bilan bog‘liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko‘rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta’sir ko‘rsatadi:

1-rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik qobiliyati to‘la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyati-ning barcha ko‘rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivoj-lanishiga mosdir.

2-rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funktsional ko‘rsatkichlarini faoliyat ko‘rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik qobiliyati to‘la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan darslarga xos bo‘ladi.

3-rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig‘i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o‘zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

Xulosa:

Xulosa qiladigan bo‘lsak kurash sport turini rivojlantirishda yuqoridagi kamchilik va xatolarni bartaraf etish lozim deb hisoblaymiz. Kurash sport turi bu bizning milliy sport turlarimizdan biri hisoblanganligi uchun ham boshqa davlatlarda ham keng miqyosda ommalashtirish lozim. Ko‘pgina davlatlarni o‘zini maxsus sport turi mavjuddir shu sport turlari olimpiadalardan ham o‘rin olgan, shular qatorida bizning milliy sport turimizni ham olimpidaga qo‘sha olsak eng katta yutuqlarimizdan bir bo‘lar edi.Rivojlantirish uchun bundan tashqari xalqaro musobolarni ko‘p tashkillashtirish lozim boshqa davlat bilan birgallikda o‘quv yig‘in mashg‘ulotlarini tashkillashtirish lozim. O‘zimizning terma jamoa a’zolarini shakillantirishda o‘quv yig‘in mashg‘ulotlarni ko‘paytirish lozim zaxiradagi sportchilarni ham o‘quv yig‘in mashg‘ulotiga jalb qilish lozim deb xisoblayman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning 2024 yil 20 dekabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-son qarori.
2. Abdullayev SH.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy uslubiy asoslari. – Toshkent, 2012. -32-38 b
3.Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.,2015.
4.Ataev.A.K. Kurash. O‘smirlar va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metodikasi va vositalari. T.,1987.
5.Tastanov N.A. Kurashturlarinazariyasivauslubiyati.T.,2014