



BELBOG'LI KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNING AHAMIYATI

Sotvoldiyev Jasurbek Baxtiyor o'g'li

O'zDJTSU, II kurs magistranti,

Annotatsiya: Ushbu maqolada belbog'li kurash sport turida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning ustuvor ahamiyat shuningdek statik va dinamik muvozanat saqlash, ushbu jarayonni jadal shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan omillar haqida muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, tezkorlik, chaqqonlik, sakrash, analizator, muvozanat, chidamkorlik, raqib, egiluvchanlik.

Kirish: Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning yuksak darajada rivojlanganligi belbog'li kurashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi statik va dinamik muvozanat saqlash, ushbu jarayonni boshqaruvchi markaz – vestibulyar analizatorining funksional faoliyatining jadal shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim mualliflarning fikrlariga qaraganda to'g'ri va o'zgaruvchan yo'nalishlarda yugurish (tezkorlik, chaqqonlik), sakrash (portlovchi kuch), turli tomonlarga tana va tana qismlarini bukish-yozish (egiluvchanlik) mashqlari vestibulyar apparatni shakllantirib, statik va dinamik muvozanat saqlash funksiyasining mukammallashishiga imkon yaratadi ekan. Lekin ko'rib chiqilgan manbalarda qayd etilgan mashqlar natijalari va ularning funksional qiymatini ifodalovchi ko'rsatkichlar o'rganilmaganligi aniqlandi. Bunday mashqlarning funksional qiymatini bilish ularning yuklamasini shug'ullanuvchilarga nisbatan tabaqalashtirilgan (me'yorlangan) holda qo'llash imkoniyatini beradi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar (tezkorlik yoki tezkorlik-kuch, kuch va uning turlari, chidamkorlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar)ning funksional qiymatini bilmasdan va bunga e'tibor bermasdan ulardan foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Mashqlarni bajargandan so'ng ularning pulsometrik qiymatini aniqlash, birinchidan, shu mashqlarni shug'ullanuvchilarning yoshi, sport tayyorgarligiga mos ravishda qo'llash imkoniyatini yaratadi.

Vestibulyar analizatorining funksional imkoniyati statokinetik va dinamik harakatlar davomida muvozanat saqlash turg'unligining keskin tushib ketishiga olib keladi. Tadqiqotchi olimlarimiz tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalaridan shunday to'xtamga kelish mumkinki, muvofiq test mashqlari yordamida tekshirilgan kurashchilarda jismoniy sifatlarning noproporsional tartibda rivojlangan, hatto belbog'li kurashda hal qiluvchi ahamiyatga ega statik va dinamik muvozanat saqlash, egiluvchanlik sifatlari ham zaif shakllanganligini ko'rsatadi. Aksariyat mutaxassis-olimlarning fikriga muvofiq, jismoniy sifatlarni bir tomonlama rivojlantirish yoki sport turiga qarab u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirishga urg'u berish pirovardida



texnik-taktik usullarni qo'llash ko'lamining torayishiga olib keladi, uzoq davom etuvchi musobaqa sikllarida salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin

Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z maqsadi va vazifalariga muvofiq kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va har bir sport turiga xos maxsus jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlikni jadallashtirishga mo'ljallangan fundamental. Har bir sport turida, shu jumladan, kurash turlarida "Umumiy jismoniy sifatlarni proporsional tartibda yoki shu sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga mos sifatlarga ustuvorlik berish asosida rivojlantirish zarurmi" degan savolga yuqorida qayd etilgan mutaxassis-olimlar tomonidan aniq fikr bildirilmagan. Ular va aksariyat sport turlari bo'yicha faoliyat olib borayotgan tadqiqotchi-mutaxassislar umumiy jismoniy sifatlarni maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirish samaradorligini ta'minlovchi poydevor omil o'rnida xizmat qilishi sababli proporsional tartibda rivojlantirilishi darkor, degan fikrni ilgari suradilar. Lekin shunday mutaxassislar ham borki, ular har bir sport turida umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda bari bir shu sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish zarurligini ta'kidlashadi.

Ushbu holatda shunday to'xtamga kelish mumkinki, bu borada hali aniq fikrni asoslovchi chuqur tadqiqotlar o'tkazilishi lozimdir. Ammo, shunga qaramasdan ehtimol qilish o'rinliki, muayyan sport turida nafaqat umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda shu sport turining o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi darkor, balki hatto har bir jismoniy sifatning turlari ham (absolyut, nisbiy, statik va dinamik kuch turlari, tezkorlik, chidamkorlik turlari) nazarda tutilishi muhimdir. Masalan, kurash turlariga mansub bo'lgan yunon-rum, erkin kurash, belbog'li kurash, dzyudo, samboda qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar koordinatsiyasi bir-biridan keskin farqlanadi. Shunga yarasha ularning birida bir yoki ikki jismoniy sifat ustuvor ahamiyatga ega bo'lsa, ikkinchisida boshqa jismoniy sifat hal qiluvchi qiymatga ega bo'ladi. Shuning uchun ham ehtimol qilish mumkinki, kurash turlariga tanlashda ana shu ustuvor jismoniy sifatlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Jismoniy sifatlarni bir-biriga uzviy bog'liq bo'lib, ularning har birini muvofiq mashqlar yordamida rivojlantirish natijasida biri ikkinchisiga ko'chadi. Masalan, kuch turlarini (absolyut yoki nisbiy kuch, statik yoki dinamik kuch va h.k.) rivojlantirish oqibatida tezkorlik sifati ham rivojlanadi va aksincha. Umumiy jismoniy sifatlarni proporsional nisbatda rivojlantirish maxsus jismoniy sifatlarning samarali shakllanishiga asos bo'ladi. Kurash turlariga xos ustuvor jismoniy sifatlarni deganda boshqa sifatlarni ikkinchi darajali deb bo'lmaydi. Har bir sport turida har bir jismoniy sifatning o'z ulushi mavjuddir. Yillik tayyorgarlik siklining u yoki bu bosqichlarida kurashchiga o'ta zarur bo'lgan va ustuvor ahamiyatga ega anaerob (maxsus) chidamkorlikning samaradorligi umumiy (aerob) chidamkorlik darajasiga asoslanadi. Lekin muayyan kurash turi bilan shug'ullanuvchi kurashchida barcha umumiy va o'ziga xos ustuvor maxsus jismoniy sifatlarni yuksak shakllangan bo'lsa-yu, texnik-taktik



tayyorgarlik zaif bo'lsa, yuqori sport natijasiga erishish imkoniyati o'ta chegaralanadi. Shunday ekan, barcha jismoniy sifatlarning o'zaro bog'liqligi, ularning mantiqiy mohiyati va terminologik ma'nosini bilish jismoniy tayyorgarlik jarayonini maqsadli tashkil qilish imkoniyatini yaratadi. Ma'lumki, "jismoniy sifatlari" va "harakat sifatlari" atama sifatida deyarli barcha mutaxassis-olimlar fikriga ko'ra bir xil ma'noni anglatadi.

Muhokama : Kuch yoki kuch qobiliyatlari tashqi qarshiliklarni (havo, suv, og'irlik va h.k.) mushaklar faoliyati yordamida yengish imkoniyatini anglatadi. Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda mushaklar faoliyati to'rt xil sharoitda "ish" ko'rsatishi belgilangan:

- 1) mushak tolalarining uzunligining qisqarishi yoki yenguvchi kuch. Mushak tolalarining bunday tartibda faoliyat ko'rsatishi miometrik sharoit deb ataladi;
- 2) mushak tolalarining cho'zilishi – yengiluvchi kuch, bu ularning pliometrik sharoitda faoliyat ko'rsatishini bildiradi;
- 3) mushak tolalari uzunligining o'zgarmasligi yoki holatni saqlovchi kuch. Bunda mushaklar izometrik tartibda faoliyat ko'rsatadi;
- 4) mushak tolalarining goh cho'zilishi (yozilishi), goh qisqarishi yoki mushaklarning aralash faoliyati. Mushaklarning bunday faoliyati auksotonik tartibda ishlash qobiliyati deb ifodalanadi.

Belbog'li kurash amaliyotida mushaklarning aksariyat birinchi, uchinchi va to'rtinchi toifali mushaklar faoliyati o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Bu haqida ushbu bobning ikkinchi bandida batafsilroq so'z yuritiladi.

Mushak faoliyatining mazkur tartiblarda (sharoitlarda) ishlash qobiliyatiga muvofiq insonning kuch qobiliyatlari ikki turga bo'linadi:

- 1) xususiy kuch qobiliyati – statik tartibda (holatda) ishlash va sekin harakatlar bilan farqlanadi;
- 2) tezkor-kuch qobiliyatlari yenguvchi va yengiluvchi yoki tezkor o'zgarish, goh yengish, goh yengilish tartibida namoyish etiladi.

Kuch qobiliyatlari o'zining ichki va tashqi mazmun hamda shakli jihatlarini bilan absolyut, nisbiy, dinamik, statik va portlovchi kuch turlariga ajratiladi. Absolyut kuch – sportchining vaznidan qat'i nazar namoyish etiladigan maksimal kuchlanish darajasini anglatadi. Nisbiy kuch, aksincha, sportchi vazniga nisbatan namoyish etiladigan kuchlanishni ifodalaydi. Dinamik kuch turli va o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etiladigan kuchlanishni anglatadi. Statik kuch yuqorida ta'kidlanganidek uch ko'rinishda namoyon bo'ladi (yenguvchi, yengiluvchi va holatni saqlab turuvchi). Portlovchi kuch o'ta keskin va qisqa muddatda namoyish etiladigan maksimal kuchlanish potentsiali bilan farqlanadi.

Tezkorlik sifatining ana shu tarkibiy komponentlar, mutaxassis-olimlarning ta'kidlashicha, bir-biri bilan umuman bog'liq emas ekan.

Chaqqonlik yoki epchillik sifati. Ushbu jismoniy sifatning jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda amaliyotiga kirib kelishi mutaxassislarning turlicha xulosalari bilan ta'riflanadi. Chaqqonlik darajasini vaqt, muayyan harakatni ko'p martalab aniq



ijro etish soni va harakat sifati asosida baholash qabul qilingan. Harakat vaqti m.sek, sek.daq. bilan, harakat aniqligi muayyan nishonga biror predmetni (to'p, shayba, sharik va h.k.) ko'p marta aniq tushirish soni bilan aniqlansa, harakat sifati ekspert usuli yordamida o'lchanadi. Harakat sifati odatda 10 ballik reyting-tizim asosida baholandi. Masalan, 3 nafar trener-ekspertlardan biri bajarilgan harakat sifatiga 6,3 ball, ikkinchisi – 6,5 ball, uchinchi esa 6,2 ball deb baho berdi. Bu ko'rsatilgan ballar qo'shiladi: $6,3+6,5+6,2=19,0$ ball va yig'indi trener-ekspertlar soniga bo'linadi: $19,0:3=6,3$ ball. Demak, bajarilgan harakat sifati 6,3ballga loyiq ekan.

Chidamkorlik – bu uzoq muddat davomida ish safatini tushirmasdan, toliqishga qarshilik ko'rsatish asosida texnik-taktik harakatlarni yuksak mahorat bilan ijro etish imkoniyatini bildiradi. Sport mahorati faqatgina sport musobaqalarida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlarni sifatli va samarali amalga oshirishni ifodalamaydi. Sport mahoratining shakllanishi va yuksak darajada namoyish etilishi ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik sur'atiga bog'liqdir. Chunki jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa maxsus o'yin chidamkorligi, masalan basketbolda anaerob yo'nalishda ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshiradi, shu harakatlar ijrosini ta'minlovchi funksional organlar (yurak-tomir, nafas olish, nerv-mushak tizimlari va h.k.) faoliyatini shakllantiradi.

Ushbu chidamlilik turlarini rivojlantirish sportchining irodasiga bog'liqdir. Iroda esa o'z navbatida chidamlilikni shakllantiruvchi mashqlar asosida sayqal topadi. Barcha sport turlarida qayd etilgan chidamlilik turlari o'z aksini topadi. Masalan, kurash turlarida aerob-anaerob va maxsus chidamlilik ustuvor ahamiyatga egadir. Lekin keskin raqobatli va uzoq muddatli musobaqa sikllarida aerob-anaerob hamda maxsus chidamlilik psixik, sensor chidamkorlik boshqaruvida bo'ladi.

Uglevodlarning parchalanishi (glikoliz) murakkabroq tartibda, ya'ni ikki fazada yuz beradi:

1-faza: glyukoza + O₂ + ADF – SO₂ + ATF + suv;

2-faza: sut kislotasi + O₂ + ADF – SO₂ + ATF + suv.

Laktat yo'nalishli chidamkorlik. Yuklamaning shiddati orta borgan sari shunday vaqt keladiki, mushak faoliyati O₂ ning yetishmasligi tufayli faqat aerob imkoniyatlar hisobiga davom eta olmaydi. Shu vaqtdan boshlab ATFning laktat mexanizmi asosida qayta tiklanishda ajraladigan sut kislotasi "ishga" tushadi. Lekin sut kislotasi miqdorining oshishi mushaklarda toliqish asoratlarini yuzaga keltiradi. Faqat tezkor tiklanishning ushbu funksional faoliyatini dastlabki holatga keltiradi.

Energiya ajratishning anaerob alaktat manbaalari 15-20 sek. shiddatli mashqlarda ish qobiliyati imkoniyatini yaratadi.

Energiya ajratishning anaerob glikolitik manbalari 20 sek.dan 5-6 daq gacha davrda bajariladigan ishni ta'minlaydi.

Xulosa : Aerob chidamkorlikni rivojlantirishda takroriy va takroriy-o'zgaruvchan uslublardan foydalanish lozim. Ushbu uslublarni qo'llashda quyidagi holatlarni e'tiborga olish tavsiya etiladi:



1. Ish shiddatining maksimal ko'rsatkichi taxminan 75-85% darajada bo'lishi kerak. Past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ish oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 daq.dan oshmasligi kerak.

3. Dam olish oraliqlarini sust suratda bajariladigan ishlar (sekin yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish darkor. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tishi osonlashadi, tiklanish jarayoni birmuncha tezlashadi va h.k.

Takrorlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatda bo'lishi, ya'ni kislorod istemol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'lishini to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Belbog'li kurash amaliyotida statik va dinamik kuchlanish chidamkorligining kurashchining o'z muvozanatini saqlash va raqib muvozanatini izdan chiqarish qobiliyati bilan birgalikda namoyish etilishi hujum va qarshi hujum harakatlarini samarali ijro etishga zamin bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Исломов Э. Ю., Хамроев Б. Х., Сафаров Д. З. У. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке //Вопросы науки и образования. – 2020. – №. 20 (104).

2. Усмонов Ш. Х., Самадов С. С., Фармонов А. Ч. Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов //Вопросы науки и образования. – С. 27.

3. Kh K. R., Shukurov R. S., Samadov S. S. The Inquiry On The Changes Of Relations Towards The Basics Of The Culture Of Healthy Life In The Students Of Elective Courses //International Journal of Progressive Sciences and Technologies. – 2021. – Т. 25. – №. 2. – С. 112-118.

4. Kadirov R. K., Shukurov R. S. The ways of the activization of the independent works of the students in the educational platform moodle //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 5. – С. 27-33.

5. Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж. Физическая культура и спорт – эффективное средство предотвращения вредных привычек у подростков //Человек и природа. – 2018. – С. 195-198.

6. Кузиева Ф. И. Инновационные методологии обучения в физическом воспитании //Проблемы науки. – 2021. – С. 44.