

**KURASHCHILARDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING
XUSUSIYATLARI.**

Yo`ldoshev Ilxomjon Shavkat o`g`li

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya. *Maqolada Ko`p yillik sport mashg`ulotlari jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi ustuvor jihatdan qo`llaniladigan kurash bo`yicha adabiyotlar tahlili va etakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borilganligi xaqida so`z boradi.*

Kalit so`zlar *jismoniy sifatlar kurashchi harakatlar tezligi , chidamlilik hamda chaqqonlik, texnik, taktik tayyorgarlik*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ.

Юлдошев Илхомжон Шавкат угли.

Наманганский государственный университет

Преподаватель кафедры физической культуры –

независимый исследователь

Аннотация: *В статье изложено эффективность подготовки квалифицированных спортсменов в процессе многолетней спортивной подготовки в первую очередь использована для анализа литературы, обобщен опыт работы ведущих тренеров и специалистов, проведены исследования.*

Ключевые слова – *физические качества бойца, скорость передвижения, выносливость и ловкость, технико-тактическая подготовка.*

FEATURES OF DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES OF WRESTLERS.

Yuldoshev Ilkhomjon

Namangan State University

Lecturer at the Department of Physical Education –

independent researcher

Abstract: *The article outlines the effectiveness of training qualified athletes in the process of many years of sports training, primarily used to analyze the literature, summarizes the experience of leading coaches and specialists, and conducts research.*

Key words – *physical qualities of a fighter, speed of movement, endurance and agility, technical and tactical training.*

Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida kurash bo'yicha adabiyotlar tahlili va etakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi.

Olingan natijalar asosida aniqlandiki kurashchilarning kuch qobiliyati muayyan darajada harakatlar tezligini belgilaydi va chidamlilik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ldi. Sportchilarda turli mushak guruhlari kuchining ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va 11-16 yoshda yuqori shiddatga erishadi. Bunday sport turi bilai shug'ullanish kuch sifatlari topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarning maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi. Mushak guruhlari kuchining topografiyasi hakidagi ma'lumot trenerlar tomonidan sportchilar tayyorlashni mutonasiblashtirish uchun qo'llaniladi. (Matveev L.P 1999, Platonov V.N. 1997).

Trenerlar va sportchilar orasida kurashdagi sport natijasi kurashchi uchun alohida asosiy yoki maxsus mushak guruhlarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq, degan fikr keng tarqalgan. Ularga ko'pincha oyoqlarni bukuvchi, kurash usullarini bajarishda asosiy ishni amalga oshirishda mushaklarni kiritadilar. Shuning uchun ularni rivojlantirishga alohida ahamiyat beriladi (Kerimov F.A. 2001).

Extimol, muammoni hal etishga bunday yondoshish unchalik to'g'ri emasdir. Tezlik-kuch tayyorgarligida barcha mushakni birinchi guruhlari (garchi ulardan ayrimlari ko'prok, boshqalari kamroq jismoniy yuklamani bajarsa ham) ishtirok etadi. Ularning har biri etarlicha funktsional tayyorgarlikka ega bo'lmagan holda sport natijalari ham o'smaydi. Ko'pincha nisbatan kuchsiz, harakatda kam qatnashadigan va mashg'ulotda ko'p yuklama berilmaydigan mushak guruhlari bo'sh halqaga aylanib qoladi.

Biz olgan natija mutaxassislarning kurashchilarning sport mahorati oshgani sayin ularning turli mushak guruhlari kuchi ortib boradi, degan ma'lumotlarini tasdiqladi, bu juda mantiqli fikr. Biroq eng qiziqarli natijalar son, boldir va kaftning bukuvchi va to'g'rilovchi mushaklari kuch ko'rsatkichlarining nisbatlarini tahlil qilish paytida olinadi.

Kurashchi sportchilarda oyoqdagi mushak guruhlarning ko'rsatkichlari nisbatan ko'rsatkichlariga 8-10 yillik muntazam mashg'ulotlardan keyin sportchilar tabiatning o'zi yaratib qo'ygan holatga qaytar ekanlar (turli mushak guruhlarning kuch ko'rsatkichlari orasidagi to'g'ri nisbat). Shunday qilib, ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida yosh sportchilarning kuch sifatlari rivojlanishini mutonosib deb bo'lmaydi.

Yuqorida aytilgan fikrlar kurashchilarning sport maxoratini oshirishda nisbatan bo'sh (kuchsiz) mushak guruhlarning ahamiyati oshib borishi kerak, degan ishchi farazning yuzaga kelishi uchun asos bo'ldi. Biziingcha, bukuvchi mushaklarni (roslovchi mushaklar bilan bir qatorda)

rivojlantirishga yo`naltirilgan maxsus mashqlar yordamida mashq jarayoni samaradorligini bajarilayotgan ishning hajmi hamda shiddatini oshirmagan holda anchagina ko`tarish mumkin. Bu yosh sportchilarga o`zini oqlamaydigan yuklamalardan voz kechish imkonini beradi.

Bukuvchi mushaklar uchun maxsus rivojlantirish mashqlarini qo`llanar ekan, kurashchilarda mavjud bo`lgan turli mushak guruhlarini kuchi orasidagi to`g`ri nisbatni saqlab qolishga harakat qildik. Pedagogik tajriba natjalari bizning farazimizni tasdiqladi. Tajriba guruhi tezlik-kuch tayyorgarligida nazorat guruhidan jiddiy ustunlikka erishdi, bu texnik tayyorgarlikda katta ahamiyatga ega.

Alohida mushak guruhlarini ayirib rivojlantirishining yanada samarali vositalarini izlash natijasida maxsus trenajyor qurilmalaridapn foydalanildi, bu mashq jarayonining yanada shiddatliroq bo`lishiga, mashg`ulotlarni hissiy ko`tarinkilik bilan, qiziqarliroq o`tkazishga imkon beradi.

Shunday qilib, bizning turli mushak guruhlarining uyg`un rivojlanishi yosh sportchilarga tezlik-kuch tayyorgarligida yanada ham yuqori natijalarga erishish sharoitini yaratishi to`g`risidagi farazimiz tasdiqlandi.

Kuchni keng ma`nosi ostida organizmning noxush ta`sirlarini bartaraf eta olish qobiliyati tushiniladi. Fizikaviy tomondan kuch bu sportchi organizmining turli yuqori darajadagi jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati.

Kurashchining kurash vaqtida berilgan yuklamalarga bardosh bera olishi, organizmning bardosh bera olmaslik ko`rsatkichi ish qobiliyatining pasayishi bilan tushuntiriladi. Kurashchining chidamliligi kurashning yuqori tempda davom etgan vaqti va butun musobaqa davomida saqlangan xolati bilan o`lchanadi.

Kurash jarayonida sportchiga quyidagi talablar qo`yiladi: katta hajmdagi ishni bajarish va ish faoliyatini yuqori darajada uzok vaqtgacha ushlab turish, bu talablarning bajarilishi kurashchining mushak, yurak qon tomir tizimi, asab tizimi faoliyati va alohida ish bajarayotganda qiladigan mashqlarini, butun musobaqada bajara olish qobiliyatiga bog`lik.

Shunday qilib, kuchni rivojlantirishga o`tishdan oldin kurashchi mashqlardan shunday foydalanishi kerakki, butunlay mashqlar yurak qon-tomir tizimi, nafas olish tizimi, asab tizimi, mushak tizimlariga yuqori funksional ta`sir ko`rsatsin.

Nafas olish tizimining funksional o`sishi, nafas olish tizimi bo`lgan talablarning yuqoriligi bilan, o`pkaning tiriklik sig`imining kattaligi bilan, nafas mushaklarining ishlash kuchi bilan, chuqur va energiyali nafas olishda o`pka ventilyatsiyasining amalga oshishi bilan karakterlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida bu katta ahamiyatga ega. Kurash -jarayonida kurashchilar bunday nafas harakatlarini amalga oshirmaydi.

Kurashchilarning kurash vaqtida nafas olishi noritmik bo`ladi. Ko`p Xollarda nafas olish qiyinlashadigan xolatlar keladi. Sport turlarining boshqa usullarida (suzish, yengil atletika, chang`i va boshqalar) kurashchilar o`pkasining tiriklik sig`imi pastrok bo`ladi. Havodagi O₂ ga bo`lgan maksimal talab kurashchilarda atigi 3, 5-4 l/min teng bo`ladi.

Zamonaviy kurashchining talabi bo`yicha O₂ ni havoda iste`mol qilish maksimal xolatda 5 l/min bo`lishi kerak.

Kurashchi o`z nafasini iloji boricha ixtisoslashtirish kerak. Bunda maksimal ravishda havoda O₂ ni qabul qilishni, bu darajani uzoq vaqt ushlab turishni va maksimal ravishda nafas jarayonlarining tez tiklanishini o`zida tarbiyalash lozim. Shu maqsadda quyidagi usullardan

foydalaniladi:

- mashqlar bajarishni vaqtini oshirish;
- mashklar bajarishni intensivligini oshirish;
- yuklamalarni oshirish;

¶Mashqlar bajarishda vaqtni oshirish usuli mashg`ulotlarda asta-sekinlik bilan ko`p marta mashq qilish vaqtining uzayib borishini taxminan qiladi. Bunda mashqlarning intensivligi o`zgarmaydi.

Bu usul nafas tizimi ishini yaxshi yo`lga qo`yishi maqsadida ma`lum bir ishni bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta`minlaydi. Shu sababli ishdagi intensivlik kurashchiga kerakli miqdorda bajarilishi shart.

Vaqt asta-sekinlik bilan kerakli kattalikgacha oshiriladi. Juda yuqori bo`lgan intensivlik kurashchining dam olish vaqti - 10 daqiqagacha davom etadi.

Kurashchining bir kungi davomidagi 4-6ta kurashni hisobga olgan holda, to`liq bo`lmagan tiklanishlarda ham unga o`zini ma`lum tempda ushlab turishni o`rgatish kerak.

Demak, vaqtni oshirish usuli mashg`ulotda bir kurashdan so`ng ikkinchi kurashda vaqt davomiyligini oshib borishi ta`minlaydi. Bunda bajarilayotgan mashq iloji boricha ko`p vaqtni o`z ichiga oladi.

Shuni kuzatish kerakki, mashqlarni bajarish jarayonida nafas olish bir darajada bo`lishi kerak. Me`yoriy kattaliklarga javob berish kerak (60-80%) kerakli bo`lgan kattalikda, pul`s 160-180 ur/min.

Buning lozimligi shundan iboratki, mushaklar o`zining kuchiga yaqin bo`lgan maksimal yuklamalarda o`shish, rivojlanish qobiliyatiga ega.

Mashqlarni bajarishda intensivlik oshirish usuli. Intensivlik bir xil vaqt birligida qaytarilishlar miqdori bilan aniqlanadi. Mashq bajarishda tempni oshirish yuklamani oshiradi va nafas jarayonlarini tez tiklanishiga olib keladi. Mashqlarni bajarishdagi intensivlikni mashg`ulotdan mashg`ulotgacha bo`lgan vaqtda asta-sekinlik bilan oshirib borilsa nafas olish imkoniyatlari ko`payadi.

Bu usulning turli-tumanligi shundan iboratki, u o'z ichiga intervalli va qaytar usullarini o'z ichiga oladi.

Intervalli usulning asosi shundan iboratki, kuch vaqt kisqarishi hisobiga (dam olish) oshib boradi. Kurashdagi mashqlar yuqori intensivlik bilan bajariladi. Bunda dam olish tanaffuslari qisqa bo'ladi. Asta-sekinlik bilan mashg'ulotdan mashg'ulotgacha dam olish oralig'i qisqarib boradi va oxiri yo'q qilinadi. Hamma kurash ma'lum tempda bajariladi. Bu usul musobaqa uchun zarur bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Kurashchi musobaqalardagi yuklamani bajarish uchun, oldin katta oraliqli dam olish vaqti bo'lgan kurashga tushiladi, so'ngra bora-bora oraliq kichraytiriladi.

Qaytarish usulining oraliqli usuldan farqi shundan iboratki, bunda mashqlar jarayonidagi dam olish ish intensivligining pasayishi hisobiga bosqichma-bosqich yuzaga chiqadi.

Asta-sekinlik bilan kichik intensivlikka ega bo'lgan ish qisqarib boradi. Musobaqalardagi bir xil mashqlar har xil vaqt chegaralarida (6-10 daq) bajariladi, lekin uning intensivligi o'zgaradi.

«Faol dam olish» vaqtini kisqarishi hisobiga oshib boradi. Shu bilan birga yuklama oshadi, natijada nafas jarayonlaridagi O₂ ni kabul qilish darajasiga bo'lgan talab oshib boradi.

Yuklamani mashqlarni bajarganda oshirish usuli doimiy vaqtni va mashqlar darajasini bir me'yorida ushlab, katta kuchlanishdagi yuklamalardan foydalanishni talab qiladi. Kurashchilarning yuklamalari oshib borishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni bajaradi. Raqibning katta kuchlanishga qarshi qarshilik ko'rsata oladigan bo'ladi. Yuklamani oshirish katta energiyani talab qiladi va nafas olish tizimining faoliyatiga katta talablar qo'yadi.

Nafas olish tizimining ixtisoslashuvchi boshqa vositalari yordamida ham amalga oshiriladi - eshkak eshish, suzish yugurish eng samaradorligi uzoq yugurish. Tayyorlov bosqichi mashg'ulotlarning haftalik tsiklida 15-20 km (umumiy holda) dan kam bo'lmagan, o'rtacha tezlik 2 min. 10 sek. 400 metrga yugurishni tavsiya etadi.

Yurak, qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirish uchun yurakning qisqarish kuchini ko'paytiruvchi va sistolik hajmini oshiruvchi mashqlar qilinadi.

Yurak mushagi o'z kuchini xuddi ko'ndalang-tangil mushaklarga o'xshab turli ta'siroatchilar ta'sirida oshiradi. Demak, yurakni me'yorida, ya'ni maksimal holatda ishlashi yurak mushaklari kuchini oshirishga olib keladi. Yurakka shunday kuchlanish berish kerakki, bunda yurak me'yoriy va me'yorga yaqin kuchlanish bilan qisqa kisqarishi kerak. Ammo bunday mashqlarni bajarganda extiyotkorlikka rioya qilish kerak. Bulardan so'ng ma'lum bir tiklanish bosqichi kerak bo'ladi.

Mushak tizimining funksional imkoniyatlari tiklanishi jarayonlarining kechishiga, mushakning tiklanishgacha boʻlgan vaqtda ishlash rejimiga va mushakning kuchiga bogʻliq.

Tiklanish jarayonlarining kechish tezligi mushaklarning kerakli vositalari va fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlari, hamda glikolitik mexanizmining funksional imkoniyatlari bilan taʼminlanganligiga bogʻliq

Ishlayotgan mushakda aerob jarayonlarining rivojlanish uning chidamliligini ixtisoslashtirishga yordam beradi. Aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi.

Ish intensivligining oshishi (intervalli, qaytar tanaffusli usullar). Bunday holatda koʻp miqdordagi mushaklar dinamik rejimi ostida katta ish bilan taʼminlanadi.

Musobaqalardagi aqliy charchash asosan quyidagi holatda yuzaga keladi, qachonki kurashchi endi boʻlishi kerak boʻlgan kurash rejasimi kuchli oʻylab tursa, murakkab masalani yechsa bellashuvlar orasida dam olish vaqti koʻp oʻylasa, hamda endi boʻladigan kurashga turli taktik taʼsir variantlarini ishlab chikiladi. Koʻpincha dam olish va uyqu bosqichlariga toʻgʻri keladi. Natijada charchash yuzaga chiqadi. Bu natijasiga musobaqalardagi kurashchilarni kuzatib, kurashchi «muxlisga» aylanadi. Ayniqsa, kurashga qiziqish bilan birga kurashchi koʻp miqdorda asabiy va jismoniy kuchni yoʻqotadi. Koʻp miqdordagi kurashlarni tomosha qilish aqliy charchashga olib keladi, chunki kurashni kuzatish bilan bir vaqtda kurashchi mashq usullarni ishlab chiqa boshlaydi.

Bu shunga olib keladiki, kurashchi oʻzining kurashga asabiy charchoq bilan yondoshadi. Mashgʻulotlarda kurashchi mashqlarni oʻzlashtirib katta aqliy yuklama oladi. Bu koʻpgina aqliy kuchni talab etadi. Masalan, bu holat jismoniy kuchlanishni talab etmaydigan, koordiiatsmyasi boʻyicha murakkab boʻlgan usullarni bajarish kerak boʻlgan vazifalardan kuzatiladi. Bu vaqtda yuzaga keladigan aqliy charchash mashgʻulot vazifasining samaradorligini tutishishi mumkin.

Charchash shunday holatlarda yuzaga keladiki, qachonki kurashchning eʼtibori maʼlum bir obʼyektga uzoq vaqt kuzatishga qaratilgan boʻladi. Shu bilan birgalikda charchash kuzatuv birligi va taʼsirotini kuchiga toʻgʻri proporsional boʻladi, kuchli yorugʻlik, tikilib kuzatish, maʼlum bir narsaga uzoq vaqt qarab turish tezda charchashni yuzaga keltiradi.

Emotsional holat qoʻzgʻaluvchi yoki tormozlanish taʼsirotlarining pasayishi orqali boshqariladi. Agar kurashchi oʻzidan kuchli boʻlgan raqibni ustidan gʻalaba qozonib haddan tashqari xursand boʻlsa, bunda turli mashqlarni bajartirib his-xayajon intensivligini pasaytirish kerak.

Agar kurashchi oʻzi uchun asosiy boʻlgan kurashni yutqazsa, qattik hafa boʻlib, tushkunlikka tushadi. Bunday xolatda kurashchini chalgʻitgan holda shartli qoʻzgʻaluvchilarni taʼsirini pasaytirish kerak.

His-hayajon yuklamalari taqdirlash va rag'batlantirish yo'llari orqali boshqariladi. Mashg'ulotlarda kurashlarni turli hayajonlanish yuklamalari ostida bajarish kerak. Qo'zg'atuvchi va tormozlovchi shartli ta'sirotni yuklamasini o'zgartirib yoki kattaytirib ahamiyatini oshirish mumkin. Agar mashg'ulotdagi kurashlarni «baho berish» orqali, ya'ni har bir kurashchini ta'siriga baho berish orqali o'tkazsa u holda turli usullar ishlatishni salbiy tomoni pasayib, o'zini himoya qilish, hamda ijobiy tomoni oshib boradi.

Musobaqalarda ta'sirlarning muvaffaqiyatli va muvaffakiyatsizligi shartli qo'zg'atuvchilar kabi yuqoridir. Trener sharoitga qarab taqdirlash yoki rag'batlantirishni qo'llagan holda qo'zg'atuvchilarning ta'sirini kamaytirish yoki ko'paytirishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Kerimov F. A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.-T.: “Zar qalam”, 2004. -334 b.
- 2..Kerimov F. A., Umarov M. N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish: Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakul'tetlari magistrleri uchun darslik. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005.-280 b.
- 3.Matveev L. P. Osnovi sportivnoy trenirovki. M.: Fizkul'tura isport. 1977.-280 s.
- 4.Matveev L.P. K teorii postroeniya sportivnoy trenirovki // Teoriya praktika fizicheskoy kul'turi. – M., 1991. - № 12. – S. 11-20.
- 5.Matveev L.P. Obshaya teoriya sporta i ee prikladnie aspekti. – M.: Izvestiya, 2001. – S. 333.