

**KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI**

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish
instituti Nukus filiali o'qituvchisi
Xudaybergenov Jenis Otepovich

Annotatsiya: Maqolada kurashchilarning kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish xususiyatlari ko'rib chiqilgan. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yaxshi jismoniy tayyorgarlik kurashchi tayyorgarligining barcha jihatlarini takomillashtirishning poydevori hisoblanadi. Shu sababli, ham endigina sport bilan shug'ullanishni boshlagan, ham yuqori malakali sportchilar jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Kalit so'zlar: sport kurashi, tezkor-kuch sifatleri, jismoniy sifatlar, sport, jismoniy mashqlar.

Kirish. Yakkakurashchilarning sport mashg'ulotlaridagi zamonaviy jahon yutuqlari shunchalik yuqoriki, yoshlikdan jismoniy tayyorgarliksiz sportchining yetuk yoshida yuqori natijalarga erishishi mumkin emas. Shu bois, yosh kurashchilarni tayyorlash mamlakatimizda sport zaxirasini shakllantirish va kurash sport turining nufuzini oshirishda eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq masalalar o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda alohida ahamiyat kasb etadi. Bu masalalarning qanchalik oqilona hal etilishiga qarab sportchilarning jismoniy sifatleri rivojlanishi, texnik mahorati shakllanishi va keyinchalik sport-texnik natijalarining o'sishi belgilanadi.

Kurashchining jismoniy sifatleri, ularning yosh jihatidan rivojlanish xususiyatlari muhim ahamiyatga ega, chunki butun sport mahorati, sport kurashi bilan shug'ullanish uchun asosiy harakat qobiliyatlarini shakllantirish poydevori aynan o'smirlik davrida qo'yiladi. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlari har bir sport turiga xos bo'lib, motivatsiya, maqsadlar, sport turining rivojlanish tarixi, sport faoliyati qoidalari va shu kabilar bilan belgilanadi. Harakat faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan to'g'ri qaror qabul qilish uchun ma'lum bir sport harakati qanday tashkil etilganligini va qanday sharoitda amalga oshirilishini bilish kerak. Sport mashg'ulotlarida o'quv jarayonini uslubiy jihatdan to'g'ri amalga oshirish va muvaffaqiyatli tashkil etish zarur, bunda bolalar va o'smirlarning harakat funksiyasining turli jihatlarini rivojlantirish, shakllantirish va maqsadli takomillashtirish qonuniyatlari to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lish kerak.

Jismoniy tayyorgarlik sport mashg'ulotlarining asosidir. Kuch va tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatler yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, texnik va taktik tayyorgarlik yaxshi bo'lgan taqdirda ham yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi.

Yuqori malakali kurashchilarda tezkorlik, portlovchan va mushak kuchi, chidamlilik,



chaqqonlik va egiluvchanlik yaxshi rivojlanganligi aniqlandi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ustuvor ahamiyat nafaqat yuqori ish qobiliyatiga ega bo'lishga, balki sportchining kurashda yuqori sport natijalariga erishishiga ham yordam beradi [1, 2, 3]. Kurash sport turida murakkab o'zgaruvchan vaziyatlarda amalga oshiriladigan yuklamaning katta hajmi bilan tavsiflanadi, bu harakat reaksiyalarining tezkorligi va kuchiga, kurashchining bir zumda optimal qarorlar qabul qilish va samarali texnik-taktik harakatlarni maksimal mumkin bo'lgan tezlikda bajarish qobiliyatiga yuqori talablar qo'yadi.

Shuning uchun yakkakurashlarda tobora kuchayib borayotgan raqobat sport kurashi oldiga qo'yiladigan talablarga javob beradigan sport tayyorgarligining yangi, yanada samaraliroq vositalari va usullarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Shu bilan birga, yosh sportchilarning musobaqa bellashuvlarida yuqori sport natijasiga erishish va umuman o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatini yanada muvaffaqiyatli o'tkazishga qaratilgan tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish masalasi yuzaga keladi.

Sportning amaliy faoliyati shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar sportchi organizmining holatiga ta'sir ko'rsatishning turli yo'nalishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligi qo'llaniladigan vosita va usullarning salmog'i bilan uzviy bog'liq.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga mintaqaviy va global ta'sir ko'rsatadigan turli xil mashqlar ta'sir qilishi mumkin. Sportning biror turiga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish haqida gap ketganda, asab-mushak kuchlanishlarining tabiati va tuzilishi bo'yicha muayyan sport turidagi harakat harakatlariga yaqin bo'lgan maxsus tanlangan mashqlar eng maqsadga muvofiqdir. Muayyan sport mashqining harakat xususiyatidan kelib chiqqan holda mashg'ulot jarayoni texnologiyasini tanlash zarurligi haqidagi ushbu qoida sport metodikasining eng qimmatli yutuqlaridan biri bo'ldi [2,8].

Kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi amaliyotida portlovchi kuchni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, mashg'ulot jarayonining dastlabki bosqichlarida portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni qo'llash kerak, keyinchalik ularning ulushi sezilarli darajada oshadi.

Kuch tayyorgarligi vositalari va texnologiyalarini tanlashda harakatning asosiy parametrlari va mushak kuchlanishlari dinamikasini kuzatib borish zarur. Bir qator mualliflar [8] og'irliklar bilan kurashchining portlovchi kuchini rivojlantirish uchun mashqlarning uchta guruhini ajratadilar:

- 1) sezilarli og'irliklar bilan mashqlar (maksimal og'irliklarning 80-90%);
- 2) katta bo'lmagan og'irliklar bilan (maksimal og'irliklarning 80% i) katta tezlikda bajariladigan mashqlar;
- 3) chegaraviy tezlikda bajariladigan musobaqa og'irliklari bilan bajariladigan mashqlar.

Maksimal og'irlikdagi jismoniy mashqlar mutlaq kuchni oshiradi va portlash qobiliyatlarini



samarali rivojlantirishga yordam beradi [2].

Kichik og'irlikdagi jismoniy mashqlar harakatning o'ziga xos tuzilishini saqlab qolgan holda texnik harakat harakatlari va ularning elementlarini musobaqaga qaraganda yuqori tezlikda takomillashtirish imkonini beradi, bu esa portlash qobiliyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2].

Og'irliklarning musobaqa rejimlarini bajarishda portlovchi kuchni rivojlantirish bilan birga texnika ham takomillashtiriladi, chunki bunday mashqlarda harakatlanish harakatining tashqi va ichki tuzilishi saqlanib qoladi.

Sport yakkakurashlarida tezkor-kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uchun bir qator mualliflar [1, 3, 4, 5, 9.] quyidagi usullarni taklif qiladilar: cheklanmagan kuchlanishlar, zarbali, maksimal kuchlanishlar, o'zgaruvchan, aylanma va takroriy.

Cheksiz zo'r berish usuli - jismoniy mashqlarni maksimal og'irlik bilan emas, balki maksimal tezlikda bajarish bilan xarakterlanadi. Bu usul sport kurashida muvaffaqiyatga erishish uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan "portlovchi kuch"ni rivojlantirish vazifasini hal qiladi, chunki hujum, qarshi hujum va himoya harakatlarini bajarish raqib bilan bevosita atletik yakkakurash doirasida amalga oshiriladi. Portlash kuchini rivojlantirish mezonlari:

- mushak kuchlarining konsentratsiyasi va dastlabki deformatsiya. Sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan sharoitlarda mushak kuchlarini jamlash qobiliyatini takomillashtirish, xususan, texnik harakatlarni bajarishda mushak guruhlarining xarakteri va ish rejimiga o'xshashlik;

- maxsus mashqlar. Yakkakurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini, uning portlash sifatlarini tarbiyalashda turli xil og'irliklar bilan jismoniy mashqlardan foydalanish zarur. Biroq, barcha og'irliklar uchun umumiy talab bo'lishi kerak, bunda har bir mashg'ulotda sportchi berilgan og'irlik bilan tezlikni pasaytirmasdan mashqlarni takrorlay oladigan jismoniy mashqlar sonini bajarishi kerak.

Shu munosabat bilan portlovchi kuch va koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishda og'irliklarni almashtirishni qo'llash maqsadga muvofiq [4, 8]:

- 1) dastlab musobaqa og'irligidan kamroq, keyin esa ko'proq og'irlik (og'irliklarning og'irligi sportchining maksimal natijasiga nisbatan foizlarda tanlanadi);
- 2) og'irliklar dastlab musobaqa og'irligidan ko'p, keyin esa kam bo'ladi;
- 3) og'irliklar dastlab kamroq, keyin esa musobaqa og'irligiga teng bo'ladi;
- 4) og'irliklar dastlab katta, keyin esa musobaqa og'irligiga teng bo'ladi.

Oyoq mushak guruhlarining portlovchi sifatlarini rivojlantirishning zarbdor usuli ma'lum balandlikdan sakrash natijasida sezilarli darajada rag'batlantirish, shuningdek, sakrashni keyinchalik balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan birlashtirishdan iborat. Qarshilik darajasi xususiy og'irlik va tushish balandligi bilan aniqlanadi [1, 2].

Mushaklarni qo'zg'atishni oldindan cho'qqayib o'tirish va keyin keskin to'g'rilanish yoki sakrab tushish bilan chaqirish mumkin. Sakrash chuqurligining optimal diapazoni 0,75-1,15



m, to'liq tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilarda 0,25-0,5 m pastroq balandliklardan foydalanish maqsadga muvofiq. Harakat tezligi mumkin qadar yuqori, takrorlashlar soni 3-4 minutda 5-10 ta.

Takroriy usulda 50-80% kuch ishlatish tavsiya etiladi, takrorlashlar soni kam bo'lganda maksimal tezlik bilan amalga oshiriladi - bu portlash turidagi kuchdir. Yakkakurashchilar tayyorgarligi amaliyotida 20-40% kuchlanishlar odatda nisbatan ko'proq takrorlashlar soni bilan bog'liq va natijada tezkor ishlarga kuch chidamliligini ko'proq darajada rivojlantiradi. Musobaqa usulidan foydalanib, portlovchi kuchni rivojlantirishda ijobiy samaraga erishish mumkin.

Maxsus mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatishning optimal vositasi texnik harakat amallarining o'zi bo'ladi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda xususiy uslubiy usullardan biri maxsus mashq (texnik harakat harakati) bo'lib, u natijaga qarab bajariladi - manekenni sinov uchun ulotirish [3, 6, 7].

Tezlik-kuch sifatlarini namoyon qilish davomida mushaklar, odatda, yon beruvchi va yengib o'tuvchi rejimlar uyg'unligida ishlaydi. Biroq, shunday vaziyatlar ham bo'ladiki, yon beruvchi rejimda muskullarda sezilarli darajada zo'riqish paydo bo'la boshlaydi, shu tufayli bunday muskullarning yengib o'tuvchi ishida kuch ifodalanishining kattaligi sezilarli darajada ortadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish uchun ba'zi murabbiylar parterda kurashga murojaat qilishadi va bu ularga maxsus tezkor-kuch tayyorgarligining bir nechta global vazifalarini hal qilish imkonini beradi [6]. Yotgan holatda kurashni har qanday tayyorgarlik darajasidagi sportchilar bilan ishlashda va tayyorgarlikning turli bosqichlarida qo'llash mumkin, ammo parterdagi usullar ko'pincha kuch rejimida bajariladi va faqat ba'zi elementlar tezlik-kuch yo'nalishiga ega.

Shunday qilib, “portlovchi” kuchning rivojlanishini ta'minlash uchun turli xil to'ldirma to'plar, yadrolar, toshlar va toshlarni final qismida eng katta tezlanish bilan turli holatlardan ulotirish va itqitish; bolta va bolg'a bilan ishlash; biron-bir shtangani siltash va itarish; shuningdek, zarbalar paytida, himoyalanishda, himoyadan zarbalarga o'tishda va aksincha, o'z tanasining inersiyasini yengib o'tishdan foydalanish mumkin. Zarba harakatlarida asosiy yukni ko'taradigan qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchini rivojlantirishni ta'minlash uchun muvaffaqiyatli va tez-tez qo'llaniladigan mashq yotgan holda tayanishda turli xil qo'llarni bukish hisoblanadi.

Qorin pressi mushaklarini mustahkamlashga ham kam e'tibor bermaslik kerak. Bundan tashqari, atletik tayyorgarlik uchun turnikda, bruslarda, gimnastika devorida, amortizatorlar va og'irliklar bilan, sheriklar bilan turli mashqlardan ham keng foydalaniladi.

Xulosa: Taklif etilayotgan kuch mashqlari va ularning majmualari haftada kamida ikki marta qo'llanilishi kerak. Ko'pincha turli kuch ko'nikmalarini rivojlantirish vazifalari mashg'ulotning asosiy qismining ikkinchi yarmida (yoki oxirida) hal qilinadi. Shu bilan



birga, mashg'ulotni bir nechta kompleks “blok”lardan tuzish ham mumkin, ularning har birida texnikani ko'rib chiqish va takomillashtirish, kuch va egiluvchanlikni rivojlantirish vazifalari izchil hal qilinadi. Kuchning rivojlanish darajasi yuqori bo'lmaganda, qo'shimcha kuch mashg'ulotlarini atletik tayyorgarlik zalida, maktab sport maydonchasida, uyda o'tkazish yoki ertalabki jismoniy mashqlar paytida kuch yuklamasini oshirish mumkin. Shu bilan birga, oshirilgan kuch yuklamasini oladigan mushaklarning cho'zilishi va bo'shashishi majburiy hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Алиханов И.И. Молниеносная атака / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1974.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Волков В.П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Волков. М.
4. Воротник А.Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А.Н. Воротник, П.Н. Войнов, А.В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России, 2014. № 1.
5. Галковский Н.М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н.М. Галковский, А.А. Новиков, Б.Н. Щустин // Спортивная борьба: ежегодник. М.
6. Дахновский В.С. Повышение специфичности применяемых средств / В.С. Дахновский, А.А. Ишмухаммедов, М. М. Чубаров // Спортивная борьба: ежегодник. М.
7. Дианов Н.Д. Эффективное совершенствование специальной выносливости борцов в процессе тренировки с дополнительным сопротивлением внешнему дыханию: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Д. Дианов. М.
8. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовки юных борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Д. Егизарян. М.
9. Егизарян А.Д. Пути совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных борцов / А. Д. Егизарян // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1976.