

МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИ-ТАЛАБАЛАР ЎТКАЗИЛАДИГАН АНЪАНАВИЙ МАШҒУЛОТЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ШАКИЛЛАНИШ СУРЪАТИ

U.S. Xolmatov

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети Фарғона филиали
асистент ўқитувчиси

АННОТАТСИЯ

Белбоғли курашнинг бошқа кураш турларидан кескин фарқланадиган хусусиятларидан бири шуки, курашчилар беллашув давомида барча ҳаракатларни шу жумладан рақибни у ёки бу томонга кўтариб ташлаш усулларини ижро этишда уларнинг қўллари доимо белбоғни ушлаш билан банд бўлади. Шунинг учун ҳам бир қатор мутахасислар белбоғли кураш билан шуғулланувчи спортчиларда рақибни кўтариб ташлаш усуллари билан боғлиқ техник-тактик ҳаракатларга ўргатишда ва уларнинг самарадорлигини таъминлашда муҳим роль ўйновчи жисмоний сифатларни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш зарурлигига жиддий эътибор қаратишган

Калит сўзлар: Белбоғли курашчи, манекен, тезкор куч, кўтариб ташлаш, анаэроб чидамкорлик, мувозанат сақлаш.

МАВЗУНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ

Белбоғли курашнинг бошқа кураш турларидан кескин фарқланадиган хусусиятларидан бири шуки, курашчилар беллашув давомида барча ҳаракатларни шу жумладан рақибни у ёки бу томонга кўтариб ташлаш усулларини ижро этишда уларнинг қўллари доимо белбоғни ушлаш билан банд бўлади. Шунинг учун ҳам бир қатор мутахасислар белбоғли кураш билан шуғулланувчи спортчиларда рақибни кўтариб ташлаш усуллари билан боғлиқ техник-тактик ҳаракатларга ўргатишда ва уларнинг самарадорлигини таъминлашда муҳим роль ўйновчи жисмоний сифатларни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш зарурлигига жиддий эътибор қаратишган (Н.Н.Чельшев 2013, 191-196-б; М.А.Правдов; Н.Н.Чельшев, Б.П.Бубочкин, Ю.М.Баженов 2013, 1-32-б; Р.Ф.Гайнонов 2008, 112 б)

ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ

Малакали белбоғли курашчи-талабаларда жисмоний тайёргарлик бир қатор компонентлари, шу жумладан манекенни кўтариб ташлаш ҳажми ва шиддатини ўқув йили давомида ўсиш суръатини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотга ҳар бири 15 нафардан иборат 61-66 ва 67-73 кг вазн тоифаларига мансуб курашчилар жалб қилинган бўлиб, барча қўлланилган педагогик тестлар 4 мартадан қабул қилинган ($n=15 \times 4=60$).

ТАТҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

Татқиқот натижалари шуни кўрсатдики, қўлларни букувчи мушакларнинг мах динамик куч турникда имкон борича тортилиш тести бўйича 61-66 кг вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб (2022 йил, сентябрь) $15,3 \pm 2,05$ мартани ташкил этган бўлса, орадан 10 ой ўтгач ёки ўқув йили якунига келиб, ушбу кўрсаткич $16,7 \pm 2,16$ мартагача ўсган.

67-73 кг вазн тоифасидаги курашчиларда эса мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда $13,7 \pm 1,77$ ва $15,5 \pm 2,06$ марта билан қайд этилган. Кўриниб турибдики, биринчидан, турникда тортилиш сони иккинчи вазн тоифасидаги курашчиларда нисбатан камроқ бўлган ва фарқи 1,7 мартани ташкил этган. Иккинчидан, иккала вазн тоифасидаги курашчиларда ҳам қўлларни букувчи мушаклар кучи ўқув йили якунига келиб 1,4-1,9 мартагача ўсган, холос.

Тезкор куч сифатини ифодаловчи – турникда 10 сек. давомида тортилиш сони 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб $5,5 \pm 0,48$ мартани, ўқув йили якунида $6,4 \pm 0,53$ мартани ташкил этган. 67-73 кг вазн тоифасидаги курашчиларда эса мазкур кўрсаткичлар мувофиқ тартибда $4,7 \pm 0,38$ ва $5,8 \pm 0,50$ марта билан ифодаланган.

Қўлларни ёзувчи мушаклар кучини акс эттирувчи – брусъяда қўлларни букиш-ёзиш сони 61-66 кг вазн тоифасидаги курашчиларда ўқув йили бошида $16,8 \pm 2,17$ мартагача ўсган. Кейинги вазн тоифасидаги курашчиларда бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $14,6 \pm 1,77$ ва $15,5 \pm 2,11$ мартага тенг бўлган.

Малакали белбоғли курашчи-талабаларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ўқув йили давомида ўсиш суръати – $\bar{x} \pm \sigma$

Педагогик тестлар	Вазн тоифалари		Кўрсаткичлар фарқи
	61-66 кг. n=15x4=60	67-73 кг. n=15x4=60	
Турникда тортилиш (марта)	$15,3 \pm 2,05$	$13,6 \pm 1,72$	$1,7$
	$16,7 \pm 2,16$	$15,5 \pm 2,06$	$1,2$
Турникда 10 сек. тортилиш (марта)	$5,5 \pm 0,49$	$4,7 \pm 0,38$	$0,8$
	$6,4 \pm 0,53$	$5,8 \pm 0,50$	$0,6$
Брусъяда қўлларни букиш-ёзиш (марта)	$16,8 \pm 2,17$	$14,6 \pm 1,77$	$2,2$
	$17,3 \pm 2,39$	$15,5 \pm 2,11$	$1,8$
Брусъяда қўлларни 10 сек. букиш-ёзиш (марта)	$5,5 \pm 0,57$	$5,2 \pm 0,48$	$1,3$
	$6,9 \pm 0,62$	$5,5 \pm 0,51$	$1,4$
30 м. га югуриш (сек.)	$5,5 \pm 0,37$	$5,9 \pm 0,32$	$0,4$
	$5,2 \pm 0,35$	$5,6 \pm 0,29$	$0,3$
5x6 м. га югуриш (сек.)	$9,8 \pm 1,21$	$10,3 \pm 1,28$	$0,5$
	$8,3 \pm 1,06$	$8,5 \pm 1,05$	$0,4$
1000 м. га югуриш (мин.)	$3,43 \pm 0,32$	$3,46 \pm 0,37$	$0,3$
	$3,37 \pm 0,28$	$3,41 \pm 0,33$	$0,4$
Манекенни 10 сек. ичида ўнг тизза ёрдамида кўтариб ташлаш (марта)	$5,07 \pm 0,54$	$5,29 \pm 0,77$	$0,22$
	$5,25 \pm 0,58$	$5,38 \pm 0,88$	$0,13$
Манекенни 10 марта ўнг тизза ёрдамида кўтариб ташлаш вақти (сек.)	$24,3 \pm 3,87$	$25,1 \pm 3,32$	$0,8$
	$24,1 \pm 3,24$	$24,5 \pm 3,29$	$0,4$
Манекенни 10 сек. ичида кўкракдан ошириб чап томонга ташлаш сони (марта)	$4,75 \pm 0,48$	$4,89 \pm 0,62$	$0,14$
	$4,87 \pm 0,53$	$5,08 \pm 0,53$	$0,21$
Манекенни 10 марта кўкракдан ошириб чап томонга ташлаш вақти (сек.)	$25,7 \pm 3,31$	$26,2 \pm 3,44$	$0,5$
	$24,3 \pm 3,19$	$24,7 \pm 3,33$	$0,4$

Изоҳ: - суратда – 2022 йил, сентябрдаги кўрсаткичлар;

- маҳражда – 2023 йил, июндаги кўрсаткичлар.

Брусъяда 10 сек. ичида қўлларни тах марта букиш-ёзиш сони 61-66 кг вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб $6,5 \pm 0,57$ марта, 10 ой давом этган анъанавий машғулотлардан сўнг $6,9 \pm 0,62$ мартага тенг бўлган.

67-73 кг вазн тоифасидаги курашчиларда ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда қуйидагича қайд этилди: $5,2 \pm 0,48$; $5,5 \pm 0,51$ марта ёки икки гуруҳда ҳам тезкор кучнинг ўсиш суръати ниҳоятда кам бўлган.

30 м. га югуриш тезлиги вазн тоифалари бўйича мувофиқ равишда дастлаб $5,5 \pm 0,37$ ва $5,9 \pm 0,32$ сек. ни, 10 ойдан сўнг $5,2 \pm 0,35$ ва $5,6 \pm 0,29$ сек.ни ташкил этган.

Кураш турларида курашчилар ўзаро қаршиликда татами бўйлаб кескин ўзгарувчан йўналишларда тезкор ҳаракатланиб, хужумни қулай вазиятда амалга оширишга имкон излайдилар. Бундай ҳаракатлар курашчидан ўзгарувчан тезкор кучни талаб қилади. Шунинг учун биз волейбол амалиётида қўлланадиган 5x6 м. га мокусимон югуриш тестини қабул қилдик. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, 61-

66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда 5x6 м. га моқисмон югуриш тезлиги дастлаб $9,8 \pm 1,21$ сек. бўлган бўлса, 10 ойдан сўнг бу тезликни $8,3 \pm 1,06$ сек. гача қисқаргани аниқланди. 67-73 кг вазн тоифасидаги курашчиларда эса ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $10,3 \pm 1,27$ ва $8,5 \pm 1,05$ сек. билан ифодаланди.

Маълумки, кураш турларида беллашувлар анаэроб режимда кечади. Демак, уларда анаэроб чидамкорлик етарли ривожланган бўлмоғи лозим. Аммо, исбот қилинганки, анаэроб чидамкорлик аэроб чидамкорлик сифатига асосланади. Шунинг учун курашчиларда узоқ масофаларга югуриш машқларини қўллаб бориш одат тусига кирган. 1000 м. га югуриш тести натижаларидан маълум бўлдики, 61-66 кг вазн тоифасидаги курашчиларда ушбу масофага югуриш тезлиги дастлаб $3,43 \pm 0,32$ мин. ни ташкил этган бўлса, 10 ойдан сўнг ушбу кўрсаткич $3,37 \pm 0,28$ мин. гача қисқарди. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $3,46 \pm 0,37$ ва $3,41 \pm 0,33$ мин. билан ифодаланди. Мазкур кўрсаткичлар даражаси тадқиқотда иштирок этган курашчиларда аэроб чидамкорлик сифати етарли ривожланмаганлигидан дарак беради. Уларда рақибни кўтариб ташлаш билан боғлиқ махсус иш қобилияти ҳам етарли сайқал топган, деб бўлмайди. Масалан, 50 кг. ли манекенни 10 сек. ичида ўнг тизза (қулай томон) ёрдамида кўтариб ташлаш сони 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб $5,07 \pm 0,54$ мартани, 10 ойдан сўнг $5,25 \pm 0,58$ мартани ташкил этган. Ушбу қобилиятнинг 10 ойлик ўсиш суръати 0,17 марта билан қайд этилган. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда эса бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $5,29 \pm 0,77$ ва $5,38 \pm 0,82$ мартага тенг бўлган ёки мазкур кўрсаткичнинг 10 ойлик ўсиш фарқи 0,19 мартани ташкил этган.

Манекенни 10 марта ўнг тизза ёрдамида кўтариб ташлаш вақти 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб $24,3 \pm 3,27$ сек. ни, 10 ойдан сўнг $24,1 \pm 3,21$ сек. ни ташкил этган ёки рақибни кўтариб ташлаш вақтида деярли ўсиш белгиси бўлмаган. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда ҳам ушбу кўрсаткичлар бир-биридан кескин фарқ қилмаган.

Манекенни 10 сек. ичида кўкракдан ошириб, чап томонга (қулай томон) ташлаш сони 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб $4,75 \pm 0,48$ мартани, 10 ойдан кейин $4,87 \pm 0,53$ мартани ташкил этган. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда $4,89 \pm 0,62$ ва $5,08 \pm 0,53$ марта билан қайд этилган.

Манекенни 10 марта кўкракдан ошириб, чап томонга ташлаш вақти 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб $24,7 \pm 3,91$ сек. билан ифодаланган бўлса, 10 ойдан сўнг бу кўрсаткич $24,3 \pm 3,19$ сек. гача қисқарди, холос. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда $26,2 \pm 3,44$ ва $24,7 \pm 3,33$ сек. давомида қайд этилди.

Тадқиқотда иштирок этган малакали белбоғли курашчи-талабаларда, юқорида қайд этилганидек, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик компонентлари етарли шаклланмаганлиги аниқланган бўлиб, улар 10 ойлик анъанавий машғулотлар давомида ҳам яққол кўзга ташланувчи ўзгариш динамикаси билан фарқланмаганлиги кузатилди.

Тадқиқот натижаларига асосан шуни таъкидлаш жоизки, курашчилар билан ўтказиладиган анъанавий машғулотларда умумий жисмоний машқлар ҳам, махсус жисмоний машқлар ҳам, биринчидан, мақсадли ва табақалаштирилган тартибда қўлланилмайди, иккинчидан, машқларнинг такрорланиш сони ёки ҳажми, уларни бажариш вақти, айниқса уларнинг самарадорлиги жиддий назорат қилинмайди, деб эҳтимол қилиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати: (REFERENCES)

1. М.А.Провдов, Н.Н.Чельшев, Б.П.Бубочкин, Ю.И.Баженов, Физическая подготовка юных спортсменов, занимающиеся борьбой на поясах./ Современные исследования социальных проблем. Научный журнал № 1 (21), -2013., 1-32-с.
2. Н.Н.Чельшев Физическая подготовка юных борцов на поясах с использованием упражнений в замкнутой биокинематической цепи рук./ Вестник ЧГПУ им. И.Я.Яновлева 2013, №1 (77), Ч 3, 191-196-с
3. Р.Ф.Гайнанов Борба на поясах./ Учебная программа для ДЮСШ М., Сов.спорт 2008, 112 с