

МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ФУНКЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

З.С. Артиков

Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети
катта ўқитувчиси

У.С. Холматов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети Фарғона филиали
асистент ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Малакали белбоғли курашчиларнинг умумий ва динамикажисмоний тайёргарликлари. Белбоғли курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар – куч, чидамлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараён дир.

Мавзунинг долзарблиги. Аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Кўп босқичли оммавий спорт мусобақалари, Алпомиш ва Барчиной тестлари, Беш ташаббус олимпиадалари ташкил этилмоқда. Шунингдек умумтаълим мактаблари ўқувчилар, касб-хунар коллежлар, акедемик лицейлар ҳамда Олий ўқув юртлари талабалари учун уч босқичли универсиада, баркамол авлод, умид ниҳоллари спорт мусобақалари ўтказиб келинмоқда.

Тадкикотнинг максоди. Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларини ошириш дир.

Тадкикотнинг вазифалари. спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш;

- жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва динамикатайёргарликка бўлинади

Тадқиқотнинг объекти Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Фарғона филиали.

Тадқиқотнинг предмети Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ва Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Фарғона филиали, белбоғли кураш ихтисослигидаги талаба ёшларнинг техник усулларга ўргатишдаги машқлар олинган.

Курашчиларнинг динамикажисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилади. Шунинг учун динамикажисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-машғулот беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Машғулот жараёнида бирон-бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун машғулот жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч – бу курашчининг динамикаҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Динамикакуч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган динамикаҳаракатларда спортчи томонидан намоён

бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда – у куч ёрдамида яккама-якка олишиши муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1 кг вазнига тўғри келадиган куч – курашчининг шахсий оғирлигини йенгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршилиқни йенгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги – бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

- такрорий кучланишлар;
- қисқа муддатли максимал кучланишлар;
- тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш;
- вариантлик;
- изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутаяди. Ҳар бир серия – “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутаяди. Мушаклар машғулотида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кўтариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Машғулотда ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи – 3-5 мин

Харакатларга ўргатишда юзага келадиган хатолар таркиби

Харакатланишдаги хатолар				
Харакатларнинг этишмаслиги сабабли	Ўқитишдаги камчимлик сабабли	Руҳий ген	Шароитларнинг ғайритабiiйлиги сабабли	Кутилмаган
Жисмоний сифатларнинг йетишмаслиги	Нотўғри бажариш техникасига ўргатиш	Қониқарсиз ўз-ўзини назорат қилиш	Ташқи жисмоний шароитлар хусусиятлари	Ўз-ўзидан ихтиёрий
Координатсия йетишмаслиги	Ўқитишдаги услубий хатолар	Руҳий таъсирлар	Шерик ёки рақиб хусусиятлари	Кутилмаган ташқи омиллардан келиб чиққан
Гавда тузилиши хусусиятлари	Мос бўлмаган малакани кўчириш	Ишончсизлик, хавотирланиш қўрқув	Тартибга солиш хусусиятлари	Кутилмаган ташқи ва ички омилларнинг тўғри келишидан пайдо бўлган
Малаканинг қашшоқлиги	Малакани қониқарсиз назорат қилиш	Эмоционал зўриқиш ва руҳий толиқиш	Руҳий ва ҳаракатланиш кўрсатмасидаги камчиликлар	Мунтазам бўлмаган, келиб чиқиши ноаниқ

Шу билан бирга техник такомиллаштириш жараёнида юзага келган ҳаракатланишдаги хатоларни бартараф этиш учун услубий қоидаларни ишлаб чиқиш зарур. Белбоғли кураш техникаси – белбоғли курашчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлар йиғиндиси.

ХУЛОСА

Белбоғли кураш тактикаси – бу мусобақаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан мақсадга мувофиқ ҳолда фойдаланишдир. Белбоғли курашчилар тактикага оид зарур билимларни эгаллашда беллашувларни тўғри олиб боришда маълум малака ҳамда билимларни шакллантиришда тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати: (REFERENCES)

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июн “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Қарори.
2. Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе. / В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, III част. Ташкент, 2015, - С.81-82.
3. Мирзакулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услубияти., Т., 2014.