

KURASHCHILARDA TEZKOR-KUCH KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Azizov Sabitxan Valiyevich

Namangan davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri p.f.n., dotsent

Xamidjonov Abdunazar Usubjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat kafedrası 1-bosqich magistranti

O'zbekiston, Namangan

E-mail: khamidjonovabdunazar@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan asosiy usullar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tezkor-kuch – bu qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati bo'lib, u kurash sportida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotda tezkor-kuch ko'rsatkichlarini oshirishning zamonaviy yondashuvlari, jumladan, tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, plyometrik treninglar, izometrik mashqlar hamda biomexanik texnologiyalarning ahamiyati o'rganilgan. Shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning portlovchi kuch va harakat dinamikasini optimallashtirishga qaratilgan mashg'ulot metodikalariga e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: tezkor-kuch, nisbiy kuch, maksimal kuch, mashg'ulot dasturlari, jismoniy tayyorgarlik, kuch ko'rsatkichlari.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БОРЦОВ

Азизов Сабитхан Валиевич

*Заведующий кафедрой физической культуры и спорта Наманганского
государственного педагогического института П.ф.н., доцент*

Хамиджанов Абдуназар Усубжон оглы

Наманганский государственный педагогический институт,

Кафедра физической культуры магистрант 1 ступени

Узбекистан, Наманган

E-mail: khamidjonovabdunazar@gmail.com

Аннотация. В данной статье будут проанализированы на научной основе основные методы, направленные на развитие скоростно-силовых способностей борцов. Быстрота – сила-это способность генерировать максимальную силу за короткий промежуток времени, что является одним из определяющих факторов в боевых видах спорта. В исследовании изучалось значение современных подходов к повышению скоростно-силовых характеристик, включая упражнения с внешним сопротивлением,

плиометрические тренировки, изометрические упражнения, а также биомеханические технологии. Также уделяется внимание методике тренировок, направленной на оптимизацию взрывной силы и динамики движений спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: относительная сила, максимальная сила, быстрота-сила, программы тренировок, физическая подготовка, силовые показатели.

METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH INDICATORS IN WRESTLERS

Azizov Sabitkhan Valievich

*Head of the Department of Physical Culture and sports of Namangan State Pedagogical Institute
P.f.n., associate professor*

Khamidzhanov Abdunazar Usubjon ugli

*Namangan State Pedagogical Institute,
Master of the Department of Physical Culture 1st stage
Uzbekistan, Namangan*

E-mail: khamidjonovabdunazar@gmail.com

Annotation. This article analyzes the main methods aimed at developing fast-strength abilities of wrestlers on a scientific basis. Speed-strength is the ability to generate maximum strength in a short period of time, which is one of the decisive factors in the sport of wrestling. The study explored the importance of modern approaches to increasing speed-strength indicators, including exercises performed with external resistance, plyometric training, isometric training, and biomechanical technologies. Also, taking into account the individual characteristics of athletes, attention is paid to training methodologies aimed at optimizing their explosive strength and movement dynamics.

Keywords: relative strength, maximum strength, speed-strength, training programs, physical fitness, strength indicators.

KIRISH

Sportchilarni tayyorlash jarayonida nisbiy kuch va maksimal kuch ko'rsatkichlarini aniqlash ularning jismoniy tayyorgarligini baholashda muhim o'rin tutadi. Nisbiy kuch sportchining tana og'irligiga nisbatan ishlab chiqarilgan kuch ko'rsatkichini ifodalasa, maksimal kuch sportchining o'z tanasiga yoki tashqi yuklamalarga qarshi ko'rsatadigan maksimal kuchini o'lchaydi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchining umumiy kuch holati, chidamlilik darajasi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatlarini aniqlashda hal qiluvchi

ahamiyat kasb etadi. Prezident Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 30-oktabrdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-6099-sonli qarorida sportchilar tayyorgarligini zamonaviy usullar bilan baholash va ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etish bo'yicha chora-tadbirlar belgilangan. Ushbu qaror asosida sportchilarning kuch ko'rsatkichlarini aniqlash va baholashda xalqaro metodikalardan foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

MUAMMONING O'RGANILGANLIK DARAJASI

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo'lishi ko'p omillarga bog'liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy ko'ndalangining kattaligi ta'sir etadi. U qancha qalin bo'lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payadi, shuningdek, sarkoplazma-tik oqsillar kontsentratsiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinayotgan mushaklar ustidagi teri yog'ining qatlami kamayadi.

TADQIQOTNING MAQSADI

Inson kuchi mushak tolalarining tarkibiga bog'liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar qiladi.

Kam og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust» va «tez» tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususi-yatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta'sir etadi. Kuch imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog'liq.

Kuch ko'rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o'sishi o'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur'at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushak-larning kuch ko'rsatkichlari ko'tariladi. Kuchning nisbiy ko'r-satkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko'ta-rilib boradi. O'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur'atlari balog'atga etish muddatiga bog'liq. Bularning hammasini tayyorgarlik usulyatida inobatga olish zarur.

1-jadval

Tezkor-kuch ko'rsatkichlarini rivojlatirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardan foydalanildi

	Mashq nomi	Davomiyli	Tiklanish	Metodik ko'rsatma
Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.				
1	Gantel bilan qo'l oldiga ishlash	3x10	25-30	Qo'lni to'g'ri tushirib chiqarish, to'g'ri nafas olish
2	shtangani yotgan holda ko'tarish	3x10	25-30	Qo'lni to'g'ri bukib yozish, to'g'ri nafas olish
3	To'ldirma to'pni yuqoriga uloqtirish va qayta ilib olish	2x15	10-15	Qo'llarni ko'krakdan pastga tushirmastlik
4	10 metirlik arqonni yengil mashina baloniga bog'lab tortish	2x10	30-35	To'g'ri nafas olish
O'z tana og'irligini engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.				
1	Qo'g'irchoq odam bilan ishlash	3x20	25-30	To'g'ri nafas olish

2	To'rt oyoqda timsoqsimon yurish	2x15	20-25	Qo'l va oyog' oraliq masofasini to'g'ri olish
3	O'z vazniga teng sherigini ko'targan holda o'tirib turish	2x10	15-20	Belni to'g'ri tutish
4	Bir oyoqda sakrab yurish	3x15	10-15	Muozanatni saqlab sakrash
Izometrik mashqlar.				
1	Belda og'irlikni ushlab turish	3x10	15-20	Belni to'g'ri tutish
2	Orqaga egilgan (mo'st) holatda turish	2x15	10-15	Ko'prik holatda turish
3	O'tirgan holatda qaychi mashqini bajarish	3x20	20-25	qo'llarga tayanmasdan bajarish
4	Bir oyoqda otirib turish	3x15	15-20	Devorga tayangan holda bajarish

1. Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
2. O'z tana og'irligini engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
3. Izometrik mashqlar.

Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:

- og'irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to'ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajyorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;
- qayishqoq jismlar qashiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)
- tashqi muhit qarshiligini engish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va x.k.)
- Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali

vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to'g'ri aniqlansa, barcha mushak guruhlari va mushaklarni rivojlantirishi mumkin.

- Izometrik mashqlar ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi:
- mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo'llarda, elkalarda, belda og'irlikni ushlab turish) ;
- malum vaqt davomida va malum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar(yarim bukilgan oyoqlarni to'g'rilash.)

XULOSA

Yuqoridagi mashqlar to'plamini qo'llashda yosh sportchilarni malakasini, yuklamani qabul qilishini inobatga olish kerak. Bu yoshda asta sekin garmonalagik o'zgarishlar natijasida kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun zamin yaratila boshlaydi. Mashqlarni bir hil uslubda bajarish ham sportchilarni mashg'ulotdan zeriktiradi, shuning uchun maxsus harakatli va sport o'yinlarni bo'lishi maqsadga muvofiq dep hisoblaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
2. Kerimov F.A Sport kurashi nazaryasi va uslubiyoti. UzDJTI nashriyot manbaa bo'limi. 2018.198-190
3. portal.jtsu.uz/uz/e/sports-innovatsion-technologies
4. Kerimov F. «Milliy kurash nazariyasi». T-2002.
5. Milliykurashqoidalari O.Toymurodov., J.Nurshin. Toshkent 1997 yil.
6. Xamidjanov.A Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o'yinlardan foydalanish metodlari.
7. Xamidjonov A. YANGI O'ZBEKISTONDA PARALIMPIYANING RIVOJLANISHI Boshlang'ich sinf o'quvchilarida universal ta'lim faoliyatini shakllantirish, rivojlantirish va takomillashtirish nazariyasi va amaliyoti Xalqaro onlayn ilmiy-amaliy konferensiya. – 2023. – C. 354-357.