

KURASHCHILARNI TEZKOR-KUCH KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI VA METODIK YONDASHUVLARI

Xamidjonov Abdunazar Usubjon o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasida magistranti
O'zbekiston, Namangan*

E-mail: khamidjonovabdunazar@gmail.com

Annatsiya: mazkur maqola kurashchilarni kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorlashda muskullarning miometrik, pliometrik, izometrik va auksotonik ishlash tartibini inobatga olgan holda kuch sifatini ya'nada rivojlantirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan bo'lib, bunda mashqlarning hajmi, intensevligi, dam olish oraligi intervallari keltirilib, tadqiqot va nazorat guruhi natijalari o'rganilib taxliliy xulosalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: miometrik, pliometrik, izometrik, auksotonik, kuch, tezlik sifati, tezkorlikni rivojlantirish, mushak, statik va sust harakatlar.

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОРЦОВ

Аннотация: в настоящей статье разработаны предложения и рекомендации по совершенствованию методики развития силовых способностей борцов и развитию силовых качеств с учетом миометрического, плиометрического, изометрического и ауksотонического режима работы мышц при подготовке борцов к соревновательной деятельности, приведены объем, интенсивность упражнений, интервалы отдыха, изучены результаты исследования и контрольной группы, даны аналитические выводы.

Ключевые слова: миометрические, плиометрические, изометрические, ауksотонические, сила, качество скорости, развитие быстроты, мышечные, статические и вялые движения.

SCIENTIFIC BASIS AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO DEVELOPING WRESTLERS' SPEED-POWER INDICATORS

Annatation: this article has developed proposals and recommendations for improving the methodology for the development of strength skills of wrestlers and developing strength quality in the field, taking into account the procedure for myometric, pliometric, isometric and auxotonic work of muscles in the preparation of competition activities, bringing the volume, intensity, rest interval of exercises, studying the results of the research and control group

Keywords: myometric, pliometric, isometric, auxotonic, strength, speed quality, development of agility, muscular, static and sluggish movements.

KIRISH

Dunyo miqyosida kurash sport turiga bo'lgan qiziqish oshib borishi natijasida, bugungi kunda yoshlar va kattalar o'rtasida kurash sport turini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jahonda kurashga yaqin yoki o'xshash boshqa sport kurashi turlarining inson jismoniy kamolotiga hissasi, qolaversa sport etikasini to'liq ifodalash kabi xususiyatlarini tadqiq etish, samaradorligini isbotlash hamda yanada rivojlantirish, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslash yuzasidan keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri aholini doimiy ravishda sport bilan shug'ullanishini ta'minlashga qaratilmoqda. Davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son qarori, 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son qarorlari, mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot natijalari muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kurashchilarni kuch qobiliyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash, o'quv mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlariga yangicha ilmiy-nazariy yondashish asosida dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Yuqorida tilga olingan masalalarni hal etish maqsadida bir qator mahalliy mashg'ulotlarda ilmiy izlanishlar olib borildi. Jumladan, F.A. Kerimov, S.K.Odilov, T.S.Usmonxo'jaev, N.N.Azizov va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib o'zlarini darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarida kuch sifatini rivojlantirishni asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan. Kurashning tor hamda mahalliy masalalariga qaratilgan muammolar yuzasidan Sh.A.Mirzaqulov, J.M.Nurshin, N.A.Tastanov, Z.S.Artikovlar olib borgan tadqiqot natijalari alohida e'tiborga sazovor.

Olib borilgan tizimli tadqiqotlarga qaramasdan o'quv va uslubiy manbalarda mazkur mavzu sifatida tanlangan, Kurashchilarni kuch qobiliyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish, ushbu sohada yangi zamonaviy yondashuvlar asosida kurashchilarni jismoniy tayyorgarligiga oid qo'shimcha ilmiy-uslubiy ishlanmalarni ishlab chiqishni talab etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning maqsadi. Kurashchilarni kuch qobiliyatini rivojlantirish metodikasini yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning obyekti sifatida Namangan viloyatidagi To'raqo'rg'on tumanidagi sport maktab kurashchilarining jismoniy tayyorgarligidagi kuch sifatini oshirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar jarayoni olingan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi tura olish qobiliyati tushuniladi. Kuchni rivojlantirishda juda ko'plab metodlardan foydalaniladi, lekin barchasi mushaklarni ishlash tartibini inobatga olgan holda rivojlantirish yuqori samara berishi amaliyotda ko'p uchraydi. Mushaklarni ishlash tartibi juda ko'p xorijiy va mahalliy adabiyotlarda quyidagi to'rt guruhga bo'lib o'rganilganligini kuzatdik (1-rasmga qarang).

Adabiyotlarni izchil o'rganish natijasiga ko'ra mushaklarni ishlash tartibi va kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga batafsilroq to'htalib o'tsak ular quyidagicha amalga oshiriladi. Jumladan:

- ♦ mushaklar uzunligini kamaytirganda (yengib o'tuvchi, yani miometrik tartib, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);
- ♦ mushaklarni cho'zilishida (yon beruvchi, yani pliometrik tartib, masalan yelkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);
- ♦ mushaklarni uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni izometrik tartib, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);

♦ uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, yani auksotonik tartib, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarilish, tiralgan holda ko'llarni cho'zish ("krest") va "krest"ni ushlab turish).

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga asoslangan holda biz kurashchilarni kuch sifatini rivojlantirishda mushaklarni ishlash tartibi bo'yicha mashqlar dasturini ishlab chiqdik.

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchisi –statik, to'rtinchisi - statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamaları bilan belgilanadi.

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan shaxsiy kuch qobiliyatlari.

2. yenguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki yon beruvchi va yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan tezlik - kuch qobiliyatlari.

1-jadval

Kurashchilarni kuch sifatini rivojlantirish darajasini aniqlashda foydalanilgan nazorat mashqlari (testlari) (n=24).

T/r	Nazorat mashqlari	Tajriba boshida			
		Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
		$(\bar{X} \pm \sigma)$	V	$(\bar{X} \pm \sigma)$	V
1	Supurma usullari (20 soniya)	10,75±0,86	8,1	10,33±0,96	9,2
2	Chil usullari (20 soniya)	11,5±0,9	7,8	12,7±1,1	8,6
3	Qo'shsha usullari (20 soniya)	11,2±1,3	11,6	11,5±1,5	13,04
4	Yuk yuklama usullari(20 soniya)	14,2±1,1	7,9	15,6±1,5	9,9
5	Yelka usullari (20 soniya)	9,6±1,1	11,4	9,9±1,3	13,1
6	Bardor usullari (20 soniya)	15,1±1,6	10,4	15,6±1,9	12,2

7	Yonbosh usullari (20 soniya)	$10,5 \pm 0,73$	6,9	$10,66 \pm 1,03$	9,66
---	------------------------------	-----------------	-----	------------------	------

Kurashchilarni kuch sifatini rivojlantirish darajasini aniqlashda foydalanilgan nazorat mashqlari ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili

Biz olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki kurashchilari kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlarining saralash va yo'naltirishda eng asosiy ko'rsatkichlardan biri ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari har bir sport kurashi turlarida sportchilarning funksional holati turlicha bo'lishligi aniqlandi.

Sport kurashchilarni kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlarining asosida kuch sifatini rivojlantirish metodikasi mezonlari ($n=24$) nafar kurashchilar jalb qilingan bo'lib 7 ta mashq meyorlari bo'yicha ko'rsatkichlarni tahlil qildik, bunda supurma usullari (20 soniya), chil usullari (20 soniya), qo'shsha usullari (20 soniya), yuk yuklama usullari (20 soniya), yelka usullari (20 soniya), bardor usullari (20 soniya), Yonbosh usullari (20 soniya) tekshiruvi o'tkazildi.

Sport kurashchilari kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlarini aniqlashda dastlab Supurma usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $10,75 \pm 0,86$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $10,33 \pm 0,96$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Chil usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $11,5 \pm 0,9$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $12,7 \pm 1,1$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Qo'shsha usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $11,2 \pm 1,3$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $11,5 \pm 1,5$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Yuk yuklama usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $14,2 \pm 1,1$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $15,6 \pm 1,5$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Yelka usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $9,6 \pm 1,1$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $9,9 \pm 1,3$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Bardor usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $15,1 \pm 1,6$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $15,6 \pm 1,9$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Yonbosh usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot

boshida tajriba guruhida $10,5 \pm 0,73$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $10,66 \pm 1,03$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi.

2-jadval

Kurashchilarni kuch sifatini rivojlantirish darajasini aniqlashda foydalanilgan nazorat mashqlari (testlari) (n=24).

T/r	Nazorat mashqlari	Tajriba oxirida			
		Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
		$(\bar{X} \pm o)$	V	$(\bar{X} \pm o)$	V
1	Supurma usullari (20 soniya)	$12,5 \pm 1,1$	9,2	$11,5 \pm 0,9$	7,8
2	Chil usullari (20 soniya)	$15,7 \pm 2,1$	12,7	$14,3 \pm 1,4$	9,7
3	Qo'shsha usullari (20 soniya)	$12,6 \pm 1,6$	12,6	$11,9 \pm 1,4$	11,7
4	Yuk yuklama usullari (20 soniya)	$15,8 \pm 1,7$	10,7	$14,1 \pm 1,3$	9,2
5	Yelka usullari (20 soniya)	$11,2 \pm 1,4$	12,5	$11,5 \pm 1,1$	9,5
6	Bardor usullari (20 soniya)	$15,7 \pm 2,1$	12,7	$14,3 \pm 0,8$	5,4
7	Yonbosh usullari (20 soniya)	$15,6 \pm 1,5$	9,9	$14,2 \pm 1,1$	7,9

Kurashchilarni kuch sifatini rivojlantirish darajasini aniqlashda foydalanilgan nazorat mashqlari ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili

Biz olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki kurashchilari kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlarining saralash va yo'naltirishda eng asosiy ko'rsatkichlardan biri ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari har bir sport kurashi turlarida sportchilarning funksional holati turlicha bo'lishligi aniqlandi.

Sport kurashchilarni kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlarining asosida kuch sifatini rivojlantirish metodikasi mezonlari ($n=24$) nafar kurashchilar jalb qilingan bo'lib 7 ta mashq meyorlari bo'yicha ko'rsatkichlarni tahlil qildik, bunda supurma usullari (20 soniya), chil usullari (20 soniya), qo'shsha usullari (20 soniya), yuk yuklama usullari (20 soniya), yelka usullari (20 soniya), bardor usullari (20 soniya), Yonbosh usullari (20 soniya) tekshiruvi o'tkazildi.

Sport kurashchilari kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlarini aniqlashda dastlab Supurma usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot oxirida tajriba guruhida $12,5 \pm 1,1$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $11,5 \pm 0,9$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Chil usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $15,7 \pm 2,1$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $14,3 \pm 1,4$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Qo'shsha usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $12,6 \pm 1,6$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $11,9 \pm 1,4$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Yuk yuklama usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $15,8 \pm 1,7$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $14,1 \pm 1,3$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Yelka usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $11,2 \pm 1,4$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $11,5 \pm 1,1$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Bardor usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $15,7 \pm 2,1$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $14,3 \pm 0,8$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi. Yonbosh usullari natijalari quyidagicha aks etdi tadqiqot boshida tajriba guruhida $15,6 \pm 1,5$ soniyani tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida esa $14,2 \pm 1,1$ soniyani tashkil qilishganligi aniqlandi.

Insonning shaxsiy kuch qobiliyatlari ma'lum bir vaqt davomida me'yorga yetgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga yetadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sust dinamik bo'lishi mumkin.

Tezkor-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarak-ter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi. Tezlik - kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchi-dir. «Portlash» kuchi - kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

XULOSA

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

Adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bO'limi, 2005.
2. portal.jtsu.uz/uz/e/sports-innovatsion-technologies
3. Kerimov F.A Sport kurashi nazaryasi va uslubiyoti. UzDJTI nashriyot-manbaa bO'limi. 2018.198-190