



15-16 YOSHLI KURASHCHILARNI TEZKORLIK-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti Magistratura
bo'limi 2-bosqich talabasi*
Quranboyev Uchqun Umirbekovich

Anototsiya. 15-16 yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa tezkorlik va kuch kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun juda muhimdir. Kurash - bu faqat jismoniy kuch va chidamlilikni emas, balki tezkorlik, reaksiya va texnikani ham talab qiladigan sport turidir. Shu sababli, kurashchilarning tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus metodlar va usullarni qo'llash zarur. Tezkorlik va kuchning kurashdagi o'rni, tezkorlik va kuch kurashchilarni raqiblarini yengishda asosiy vosita hisoblanadi, kurashda tezkorlik zarur bo'lsa, kuch esa musobaqa davomida chidamlilikni saqlash jismoniy kuchning kuchli muskul va suyak tizimiga asoslanishi, shuningdek, kuchni to'g'ri va samarali ishlatish zarur xisoblanadi.

Аннотация. Физическая подготовленность борцов 15-16 лет, особенно развитие таких важных физических качеств, как быстрота и сила, имеет большое значение для их успеха на соревнованиях. Борьба – вид спорта, требующий не только физической силы и выносливости, но и скорости, реакции и техники. Поэтому необходимо использовать специальные методы и методы для развития качеств ловкости и силы борцов. Роль скорости и силы в борьбе, быстрота и сила являются основными инструментами борцов для победы над своими противниками, если в борьбе необходима скорость, а сила, сохранение выносливости во время соревнований базируется на крепкой мышечной и костной системе физической силы, а также считается необходимым правильное и эффективное использование силы.

Annotation. Physical fitness of 15-16-year-old wrestlers, especially the development of important physical qualities such as quickness and strength, is very



important for their success in competitions. Wrestling is a sport that requires not only physical strength and endurance, but also speed, reaction and technique. Therefore, it is necessary to use special methods and methods to develop the qualities of agility and strength of wrestlers. The role of speed and strength in the fight, speed and strength are the main tools for the wrestlers to defeat their opponents, if speed is necessary in the fight, and strength, maintaining endurance during the competition is based on a strong muscular and bone system of physical strength, as well as the correct and effective use of strength is considered necessary.

Kalit soʻzlar. *Jismoniy sifat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashq, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, harakat.*

Kirish. Jaxonda yoshlarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish, ayniqsa, kurash kabi sport turlari dolzarb masalalaridan biridir. Ushbu mavzu bugungi kunda sportchilar, murabbiylar va ota-onalar uchun muhim ahamiyatga ega boʻlib, jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi yondashuvlar, texnologiyalar va metodologiyalarni talab qiladi. Sogʻlom avlodni tarbiyalash Yoshlarni sportga jalb etish, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini oshirish, shuningdek, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy jamiyatning asosiy maqsadlaridan biridir. Tezkorkuch sifatlarini rivojlantirish, yoshlarda intizom, mehnatsevarlik va oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Kurash sportida muvaffaqiyatga erishish uchun tezkorlik va kuch zarur. Bu, nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy tayyorgarlikni ham talab etadi. Yoshlar orasida raqobat, oʻzaro hurmat va jamoa ruhini rivojlantirishga xizmat qiladi, bu esa ularning shaxsiy rivojlanishida muhim rol oʻynaydi. Zamonaviy texnologiyalar, masalan, biometrik tahlillar, video tahlil va boshqa innovatsiyalar, sportchilarning tayyorgarlik jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi. Yosh sportchilar uchun bunday metodlarning qoʻllanilishi, ularning oʻz qobiliyatlarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda yoshlar sporti ijtimoiy va madaniy oʻzgarishlar bilan chambarchas bogʻliq. Sport, yoshlarga oʻzlarini ifoda etish imkonini beradi va ularni jamiyatda faol ishtirok etishga undaydi. Shuningdek,



kurash sporti orqali global muammolar, masalan, giyohvandlik va jinoyatchilikka qarshi kurashish uchun yoshlarni tarbiyalashga katta hissa qo'shiladi.

Shunday qilib, 15-16 yoshli yosh kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish jaxon miqyosida dolzarb masala bo'lib, bu jarayon yosh avlodning kelajagini belgilaydi va ularning muvaffaqiyatli hayot kechirishlariga yordam beradi.

Asosiy qism. 15-16 yoshli kurashchilarning umumiy kuch sifatini pedagogik tadqiqotdan so'ng o'zgarishi

Chidamlilikni keng ma'nosi ostida organizmning noxush ta'sirlarini bartaraf eta olish qobiliyati tushiniladi. Fizikaviy tomondan chidamlilik bu sportchi organizmining turli yuqori darajadagi jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati.

Kurashchining kurash vaqtida berilgan yuklamalarga bardosh bera olishi, organizmning bardosh bera olmaslik ko'rsatkichi ish qobiliyatining pasayishi bilan tushuntiriladi. Kurashchining chidamliligi kurashning yuqori tempda davom etgan vaqti va butun musobaqa davomida saqlangan xolati bilan o'lchanadi.

Kurash jarayonida sportchiga quyidagi talablar qo'yiladi: katta hajmdagi ishni bajarish va ish faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqtgacha ushlab turish, bu talablarning bajarilishi kurashchining mushak, yurak qon tomir tizimi, asab tizimi faoliyati va alohida ish bajarayotganda qiladigan mashqlarini, butun musobaqada bajara olish qobiliyatiga bog'liq.

Shunday qilib, chidamlilikni rivojlantirishga o'tishdan oldin kurashchi mashqlardan shunday foydalanishi kerakki, butunlay mashqlar yurak qon-tomir tizimi, nafas olish tizimi, asab tizimi, mushak tizimlariga yuqori funksional ta'sir ko'rsatsin.

Nafas olish tizimining funksional o'sishi, nafas olish tizimi bo'lgan talablarning yuqoriligi bilan, o'pkaning tiriklik sig'iminining kattaligi bilan, nafas mushaklarining ishlash kuchi bilan, chuqur va energiyali nafas olishda o'pka ventilyatsiyasining amalga oshishi bilan xarakterlanadi.



Mashqlarni bajarish vaqtida bu katta ahamiyatga ega. Kurash jarayonida kurashchilar bunday nafas harakatlarini amalga oshirmaydi. Kurashchilarning kurash vaqtida nafas olishi noritmik bo'ladi. Ko'p hollarda nafas olish qiyinlashadigan holatlar keladi. Sport turlarining boshqa usullarida (suzish, yengil atletika, chang'i va boshqalar) kurashchilar o'pkasining tiriklik sig'imi pastroq bo'ladi. Havodagi O₂ ga bo'lgan maksimal talab kurashchilarda atigi 3, 5-4 l/min teng bo'ladi.

Zamonaviy kurashchining talabi bo'yicha O₂ ni havoda iste'mol qilish maksimal holatda 5 l/min bo'lishi kerak.

Kurashchi o'z nafasini iloji boricha ixtisoslashtirish kerak. Bunda maksimal ravishda havoda O₂ ni qabul qilishni, bu darajani uzoq vaqt ushlab turishni va maksimal ravishda nafas jarayonlarining tez tiklanishini o'zida tarbiyalash lozim. Shu maqsadda quyidagi usullardan foydalaniladi:

1. Mashqlar bajarishni vaqtini oshirish;
2. Mashqlar bajarishni intensivligini oshirish;
3. Yuklamalarni oshirish;

Mashqlar bajarishda vaqtni oshirish usuli mashg'ulotlarda asta-sekinlik bilan ko'p marta mashq qilish vaqtining uzayib borishini taxminan qiladi. Bunda mashqlarning intensivligi o'zgarmaydi.

Bu usul nafas tizimi ishini yaxshi yo'lga qo'yishi maqsadida ma'lum bir ishini bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta'minlaydi. Shu sababli ishdagi intensivlik kurashchiga kerakli miqdorda bajarilishi shart.

Vaqt asta-sekinlik bilan kerakli kattalikgacha oshiriladi. Juda yuqori bo'lgan intensivlik kurashchining dam olish vaqti - 10 minutgacha davom etadi.

Kurashchining bir kungi davomidagi 4-6 ta kurashni hisobga olgan holda, to'liq bo'lmagan tiklanishlarda ham unga o'zini ma'lum tempda ushlab turishni o'rgatish kerak.

Demak, vaqtni oshirish usuli mashg'ulotda bir kurashdan so'ng ikkinchi kurashda vaqt davomiyligini oshib borishini ta'minlaydi. Bunda bajarilayotgan mashq iloji boricha ko'p vaqtni o'z ichiga oladi.



Shuni kuzatish kerakki, mashqlarni bajarish jarayonida nafas olish bir darajada bo'lishi kerak. Me'yoriy kattaliklarga javob berish kerak (60-80%) kerakli bo'lgan kattalikda, puls 160-180 ur/min.

Buning lozimligi shundan iboratki, mushaklar o'zining kuchiga yaqin bo'lgan maksimal yuklamalarda o'sish, rivojlanish qobiliyatiga ega.

Mashqlarni bajarishda intensivlik (tempni) oshirish usuli. Intensivlik bir xil vaqt birligida qaytarilishlar miqdori bilan aniqlanadi. Mashq bajarishda tempni oshirish yuklamani oshiradi va nafas jarayonlarini tez tiklanishiga olib keladi. Mashqlarni bajarishdagi intensivlikni mashg'ulotdan mashg'ulotgacha bo'lgan vaqtda asta-sekinlik bilan oshirib borilsa nafas olish imkoniyatlari ko'payadi. Bu usulning turli-tumanligi shundan iboratki, u o'z ichiga intervalli va qaytar usullarini o'z ichiga oladi.

Intervalli usulning asosi shundan iboratki, chidamlilik vaqt qisqarishi hisobiga (dam olish) oshib boradi. Kurashdagi mashqlar yuqori intensivlik bilan bajariladi. Bunda dam olish tanaffuslari qisqa bo'ladi. Asta-sekinlik bilan mashg'ulotdan mashg'ulotgacha dam olish intervali qisqarib boradi va oxiri yo'q qilinadi. Hamma kurash ma'lum tempda bajariladi. Bu usul musobaqa uchun zarur bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Kurashchi musobaqalardagi yuklamani bajarish uchun, oldin katta intervalli dam olish vaqti bo'lgan kurashga tushiladi, so'ngra bora-bora interval kichraytiriladi.

Qaytarish usulining intervalli usuldan farqi shundan iboratki, bunda mashqlar jarayonidagi dam olish ish intensivligining pasayishi hisobiga bosqichma-bosqich yuzaga chiqadi.

Asta-sekinlik bilan kichik intensivlikka ega bo'lgan ish qisqarib boradi. Musobaqalardagi bir xil mashqlar har xil vaqt chegaralarida (6-10 min) bajariladi, lekin uning intensivligi o'zgaradi.

Xulosa.

O'tkazilgan tadqiqotlarning barcha bo'limlari bo'yicha olingan materiallarni taxlil qilish asosida quyidagi xulosalar shakllantirilgan:



1. Mavzuning yo‘nalishi bo‘yicha to‘plangan ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili natijasida kurash sport turining musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan o‘ziga xos texnik-taktik usullar samaradorligini ta‘minlovchi ustuvor jismoniy sifatlar, shu jumladan tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirishga yuqori ta‘sir ko‘rsatuvchi mashg‘ulot vositalari tadqiqot predmeti sifatida deyarli o‘rganilmagan.

2. Tadqiqotimizda 15-16 yosh kurashchilarni tezkorlik-kuch qobiliyat darajasini aniqlovchi 6 ta nazorat testlari va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlovchi 6 ta nazorat testlari chuqurlashtirilgan bosqichdagi 15-16 yosh kurashchilarning tayyorgarligi to‘g‘risida tezkor ma‘lumotlar va aniq ko‘rsatkichlarga ega bo‘lish imkoniyatini berdi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Ахмедов Х.Р. Ёш курашчиларни педагогик назорат қилиш асосида тренировка нагрузкаларини бошқариш услубияти (эркин кураш мисолида) пед. фан. ном. дисс. автореф. —Т., 2005. —16 б.
2. Багдасаров А.Ю. —Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки //кандидата Педагогических наук: дисс.автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УЗГИФК. 2010. – 131 с
3. Bayturaev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Tamaddum”, Toshkent, 2016 y. 279 b.
4. Bayturayev E.I. —“Sambo kurashi texnikasi (parter holatida)” O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI nashriyoti-matbaa bo‘imi. 2017 y. 92 b.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. —“Sambo bo‘yicha sport pedagogik mahoratni oshirish” O‘quv qo‘llanma. Toshkent. “Sano-standart” 2017 y. 348 b.
6. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. -“Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. “O‘zkitobsavdonashriyoti” 2020y.372 b.