

KURASHCHI SPORTCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Usmonov Feruz Farhodovich

Buxoro davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada kurash sport turining ahamiyati, yosqlar orasida mazkur sportni ommalashtirishning jamiyat taraqqiyotiga ta'siri bayon etilgan. Asosiy e'tibor kurashchilarning jismoniy fazilatlarini shakllantirish masalalariga qaratilgan. Jismoniy sifat chidamlilik jahon standartlari taqlil qilingan

Kalit so'zlar: jismoniy sifat, sport, chidamlilik, trenirovka, aerob, anaerob

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ПО БОРЬБЕ

Усмонов Феруз Фарходович

Преподаватель факультета физической культуры Бухарского государственного педагогического института

Аннотация: В статье рассказывается о значении единоборств, влиянии популяризации этого вида спорта среди молодежи на развитие общества. Основное внимание уделяется вопросам формирования физических качеств борцов. Физическое качество анализируются мировые стандарты выносливости.

Ключевые слова: физическое качество, спорт, выносливость, тренировки, аэробные, анаэробные,

METHODOLOGY FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF WRESTLING ATHLETES

Lecturer at the Faculty of Physical Culture, Bukhara State Pedagogical Institute

Usmonov Feruz Farhodovich

Annotation: the article describes the importance of wrestling sports, the impact of popularizing this sport among young people on the development of society. The main focus is on the issues of the formation of the physical qualities of wrestlers. Physical quality endurance world standards analyzed.

Key words: physical quality, sports, endurance, training, aerobic, anaerobic.

KIRISH

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, muso-baka faoliyatida o'zining xarakteristik qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kucqlanisqlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bogliq (kurashda statik va dinamik tartibda isqlovchi deyarli hamma mushak guruqlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat isqlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod

miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqsizlik bilan bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust. Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 - 5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq. Anaerob-glikolitik rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'proqqa teng. Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin. Tegisqli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

1 - jadval

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

Ishning davomiylilik chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	Anaerob jarayonlar	Aerob jarayonlar	Jami	Anaerob jarayonlar %	Aerob jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi. Aerob sharoitlarda isqlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt usqlab turishga majbur qiladi. Anaerob rejimida

mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda kolishiga olib keladi.

Dam olish oraligi davomiyligi organizmning trenirovka yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkicqlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkicqlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'ini tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda bosqlanadi. Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi. Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda isqlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada usqlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubidan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi. Shiddatni oshirish uslubini jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zicqligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashq qilganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim. Takrorlash uslubini shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi, hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Xulosa

Jismoniy fazilatlar, harakatlar bajarish jarayonlarida harakat maqsadiga muvofiq o'zaro

bog‘liqlikda namoyon bo‘ladi. Jismoniy fazilatning birining yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi boshqa fazilatlarni ham takomillashuviga olib keladi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida jismoniy fazilatlarni uyg‘un rivojlantirishga katta e‘tibor qaratish kerak. Jismoniy tayyorgarlik darajasi ortib borish bilan kurashchilar maxsus fazilatni takomillashtirishga harakat qiladilar.

ADABIYOTLAR:

1. Azizov N.X. Belbog‘li turkiston kurashi. - Toshkent: o‘qituvchi, 1998.
2. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.
5. Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993 yil.
6. Muxitdinova N.M. “Development of the preschool education system in foreign countries (example of Great Britain and Germany)” // Akademik research in educational sciences ARES VOLUME 2 | ISSUE 10 | 2021 ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
7. Мухитдинова Н.М. Проблемы дошкольного образования в современном этапе // “International scientific and practical conference” Topical issues of science part 2, New York, 2022.-P 73-79.