

UDK 796.859

**MALAKALI KURASHCHLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI
HISOBGA OLGAN HOLDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH**

Boymurodov Ismatilla Hasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası
mudiri p.f.n., dotsent

e-mail: i_boymurodov77@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada malakali kurashchlarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni tezkor-kuch sifatlarini oshirish tarzi, kurash sport turiga oid dastlabki tushunchalar, kurashchilarni jismoniy sifatlarini takomillashtirish borasida olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari tahlili, dunyo xalqlarining yakka kurash turlari borasida olib borgan izlanishlari, bugungi kunda yakka kurash turlariga kiritilayotgan o'zgarishlar to'g'risida batafsil ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, umumiy xulosalar keltirilgan. Malakali kurashchlarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni tezkor-kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan tadqiqot ishlarini amalga oshirishga oid ilmiy izlanish yo'llari ham batafsil yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, kurash vositalari, mashg'ulot jarayoni, ta'lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy sifatlar, tezkor-kuch, kasbiy ko'nikmalar, shaxsiy sifatlar.

**РАЗВИТИЕ БЫСТРО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Боймуродов Исматилла Хасанович

Заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт» Экономико-педагогического университета, к.п.н., доцент

e-mail: i_boymurodov77@gmail.com

Аннотация: В данной статье с учетом индивидуальных особенностей квалифицированных борцов, способов улучшения их быстроты и силовых качеств, исходных представлений о борьбе, анализ научных исследований, проводимых по улучшению физических качеств борцов,

исследования народов мира по видам индивидуальной борьбы, сегодня подробная информация об изменениях, внесенных в отдельные виды борьбы. Также представлены общие выводы. Также подробно объяснены пути научных исследований, связанных с выполнением исследований, направленных на повышение качеств быстроты квалифицированных борцов с учетом их индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: борьба, борцовские средства, тренировочный процесс, образование, воспитание, индивидуальные возможности, физические качества, быстрота, профессиональные навыки, личностные качества.

DEVELOPMENT OF QUICK-STRENGTH QUALITIES OF SKILLED WRESTLERS TAKING INTO ACCOUNT THE PHYSICAL FITNESS

Boymurodov Ismatilla Hasanovich

Head of the Department of Physical Culture and Sports of the University of Economics and Pedagogy, PhD, Associate Professor

e-mail: i_boymurodov77@gmail.com

Annotation: *In this article, taking into account the individual characteristics of qualified wrestlers, how to improve their quickness and strength qualities, the initial concepts of wrestling, the analysis of scientific research conducted on improving the physical qualities of wrestlers, the researches of the peoples of the world on the types of individual wrestling, today detailed information on the changes made to individual wrestling types. General conclusions are also presented. The ways of scientific research related to the implementation of research aimed at increasing the qualities of quick-strength of qualified wrestlers, taking into account their individual characteristics, are also explained in detail.*

Key words: *wrestling, wrestling tools, training process, education, upbringing, individual capabilities, physical qualities, quick-strength, professional skills, personal qualities.*

KIRISH

Hozirgi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning rivojlanishi, yoshlarga berilayotgan e'tibor, yakka kurash sport turlarini tizimli rivojlantirishga qaratilgan davlatimiz rahbarini bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib ushbu sohani tartibga solishda meyoriy asos hisoblanmoqda. Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor hamda vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish vazifasi belgilab berilgan. Kurash sport turi bo'yicha respublika va jahon miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda ko'p millat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanish tendensiyasini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, ayniqsa kurash bilan shug'ullanuvchi bolalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning yangicha tizimini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Shundan kelib chiqib, kurash sport turiga oid qobiliyatlarni aniqlovchi testlari majmuasini ishlab chiqish, takomillashtirish va amaliyotga joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Shu maqsadda ushbu ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini takomillashtirishda maxsus sport vositalardan foydalanish o'ziga xos ahamiyat kasb etmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kurashda tezkor-kuch sifatleri juda muhim ahamiyat kasb etadi, buni ko'pgina tadqiqotchi olimlar ta'kidlab o'tganlar [1; 125-130-b.]. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ularning ahamiyati ancha oshgan.

Ko'pchilik mualliflarning fikricha, kurash musobaqalarini tomashabopligiga bo'lgan talablar ortishi bilan avval qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalariga munosabat birmuncha o'zgarishi lozim.

Bellashuvlarni olib borish sur'atini oshirish zarurati mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etadi. Kurashchi bellashuv boshidan yuqori darajadagi tayyorlanganlikni namoyon qilishi kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqib va kurashchilarni bellashuvini jadallashtirish zaruratiga tayanib, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasiga yanada qat'iyroq yondashish zarur. Bir qator yetakchi olimlar ta'kidlaydilarki, tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalarni tanlashda mashqlarning tashqi va ichki tuzilishining asosiy parametrlari texnik harakatlarga mos kelishi asosiy mezon bo'lishi zarur.[2; 97-b., 7; 6-8-b., 10; 26-29-b., 11; 75-76-b.]

Kurash bo'yicha maxsus ilmiy - uslubiy adabiyotlarda tezkor - kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini takomillashtirishga katta ahamiyat qaratiladi. Biroq shuni ta'kidlash joizki, «tezkor - kuch sifatлари» va «tezkor - kuch tayyorgarligi» tushunchalarining o'zi sportchini kuchni namoyon qilish turlaridan biri sifatida sport kurashi nazariyasi va amaliyotiga nisbatan yaqinda kirib kelgan.

Adabiyot manbalari tahlilining ko'rsatishicha, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyotida tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan turli xil mashqlar qo'llaniladi. Bu sport harakati doirasida tezkor-kuch sifatlarini oshirish, ya'ni bir vaqtning o'zida jismoniy sifatlar hamda harakat texnikasini takomillashtirish (V.M Dyachkov bo'yicha birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi) imkonini beradi [7; 6-8-b.].

Boshqa mualliflarning [3; 87-b., 6; 189-b.] va boshqalarning fikricha, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ham shu maqsadda qo'llanilishi mumkin.

Yana boshqa mualliflar tayyorgarlikning yangi noan'anaviy vositalarini ishlab chiqish tarafdorlari hisoblanadilar [5; 9-12-b.].

A.N Lens [9; 33-34-b.] ta'kidlaydiki, kurashdagi ko'p sonli harakatlar tezkor-kuch xususiyatiga ega. Shu sababli muallifning fikricha, ushbu sifatni rivojlantirish sport kurashi texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liqlikda

olib borilishi lozim. Muallif buning uchun maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni tavsiya etadi.

Boshqa tadqiqotchi B.I Butenko tezkor - kuch sifatlarini takomillashtirish uchun turli xil vazndagi og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni minimaldan maksimalgacha bo'lgan sur'atda bajarishni tavsiya etadi.

Adabiyotlar sharhi asosida shuni tasdiqlash mumkinki, mashg'ulot jarayoni sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bunda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lishi har xil sport turlari uchun o'ziga xosdir. Shu sababli tezkor-kuch tayyorgarligi yanada maqsadliroq bo'ladi.

Adabiyotlar tahlilidan kelib chiqadiki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun turli - tuman umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Ko'pgina sport turlarida tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalanish masalasiga ko'p sonli ishlar bag'ishlangan. Aniqlanganki, sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi asosiy mashqlarning maksimal tezlik bilan bajarilganidan keyin ancha ortdi. Ushbu sifatni rivojlantirishning eng samarali vositasi - bu maxsus mashqlar bo'lib, ular o'zining asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi hamda xususiyatiga ko'ra tanlangan sport turining asosiy harakatlariga ancha yaqindir. Hozirgi paytda pedagogik amaliyotda sportchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning noan'anaviy vositalari ham keng qo'llanilmoqda.

Yuqoridagi keltirilgan adabiyotlar tahliliga nazar solsak, kurashchilarning tezkor-kuch sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Kurashda qo'llaniladigan usullar nomlari kodlarini qayd qilish shakllarini ishlab chiqmasdan turib, musobaqa faoliyatini tahlil qilish bo'yicha dastlabki tadqiqotlar natijalarini olib bo'lmaydi. Biz kurashda eng ko'p uchraydigan deyarli hamma texnik harakatlarning nomlari hamda usullar kodlarini ishlab chiqdik. Bu nafaqat hamma vazn toifalari bo'yicha qo'llaniladigan texnik harakatlar jamg'armasini o'rganishga, balki har qanday kurashchini individual tarzda hammaga xos bo'lgan yagona qoidalar bo'yicha tekshirishga imkon berdi.

Sportchilarning texnik tayyorgarligi darajasini tahlil qilishdan oldin aytish joizki, musobaqa faoliyatini qayd qilish jarayonida faqat mahoratli va yuqori reytingga ega bo'lgan kurashchilar tanlab olingan edi. Bu kurashchilarning ko'pchiligi musobaqa sovrindorlari yoki kamida eng kuchli oltita sportchilar qatoriga kirdilar.

O'zbekiston chempionati qatnashchilarining texnik mahorati darajasi yetarlicha yuqori, biroq shunday kurashchilar ham borki, ular o'tkazilgan texnik harakatlar hisobiga baho qozona olmaganlar. Agar musobaqa natijalarining qo'shma ma'lumotlariga murojaat qilsak, hamma vazn toifalari bo'yicha g'alaba qozonish xususiyatiga ko'ra (bu "halol" bilan qozonilgan g'alabalar soni), ta'kidlash joizki, 60 va 66kg vazn toifalarida ikkitadan bellashuv "yonbosh" bilan tugallandi, bu ish vaznda qayd qilingan hamma bellashuvlardan 5% ni tashkil etdi. Boshqa vazn toifalarida 81 va 90kg - bu muvofiq ravishda 7% ni tashkil qildi. Ko'pchilik bellashuvlar, aynan uchdan biri, ya'ni 39% "halol" g'alaba bilan yakunlandi. Bu shundan dalolat beradiki, ba'zi kuchli kurashchilarning texnik mahorati va tezkor -kuch tayyorgarligi darajasi xuddi shu vazn toifalarida qatnashayotgan boshqa sportchilarnikidan ancha yuqori darajada.

Mashg'ulot faoliyati jarayonini qayd qilish, yuqori malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan hamma mashg'ulot vositalarini hisoblab chiqish uchun axborotli parametrlar aniqlab bo'lingandan keyin mashg'ulot yuklamalarini hisobga olish bo'yicha dastur ishlab chiqishga o'tish mumkin.

Kurashchilar mashg'ulotlarini tashkil etish

№	Tarkibi	Bajarilish vaqti	YuQT 1 daqiqada	Jadallik (ballarda)	Jadallik zonalari
1	2	3	4	5	6
1.	Badan qizdirish	15	114	4	1
2.	Hujumda usullarni takomillashtirish	10	144	6	1
3.	Himoyada usullarni takomillashtirish	10	156	8	2
4.	Tezkor saviyada tashlashlarni takomillashtirish	5	174	14	2
5.	Qarshi hujumni takomillashtirish	10	138	5	1
6.	O'quv-mashg'ulotlari ushlashuvlari	6	186	21	3
7.	Kurashchilarning muskullarini chiniqtirish uchun maxsus mashqlar	4	126	3	1

Texnik vazifani tayyorlash uchun yana bir muhim vazifani hal etish lozim edi, usiz dasturni tuzib bo'lmaydi. Ish xususiyatini integral baholashga yordam beradigan u yoki bu fiziologik o'zgarishlar ko'rinishidagi sportchilar srganizmining yuklamaga bo'lgan reaksiyasini pedagogik vositalar yordamida qanday baholash lozim? Mashg'ulot yuklamalari kattaliklarini baholashga bo'lgan yondashuv har xil bo'lishi mumkin. Biroq sportchi organizmining funksional holatini ifodalovchi eng axborotli va integral ko'rsatkich YuQT (yurak qisqarish tezligi) hisoblanadi. U qandaydir darajada ish shiddatini ham aks ettiradi. Kurashchilar mashg'ulotlarini tashkil qilish 1–jadvalda keltirilgan.

Shunday qilib, mashg'ulotimizda umumiy ish vaqti 60 daqiqani tashkil etdi. Biz har bir vazifa uchun YuQTning o'rtacha ko'rsatkichini va ish bajarilish vaqtini belgilab beramiz. V.V Sarvanov jadvali bo'yicha biz mashg'ulot shiddatining balini aniqlaymiz. Masalan, badan qizdirish YuQTning o'rtacha ko'rsatkichi bir daqiqaga 132 zarba bo'lganda 15 daqiqa davom etdi, bu jadvalga binoan 4 balni tashkil qildi.

Sportchilar maxsus jismoniy imkoniyatlarning kompleks namoyon bo'lishi qo'yidagi testlar bo'yicha aniqlandi: - 8 ta «yonbosh» tashlashlarni bajarish vaqti

va 15 ta «yonbosh» bilan tashlashlarni bajarish vaqti. Ularda spurt vaqti va ifodalovchi tashlashlarning pedagogik bahosi baholandi.

2-jadval

Pedagogik tadqiqot vaqtida kurashchilarning nazorat guruhlarini tezkor-kuch imkoniyatlari ko'rsatkichlarining dinamikasi

No	Testlar	Tadqiqotgacha	Tadqiqotdan keyin	O'sish %
1	10ta tortilish vaqti (soniya)	12,5	11,7	6,4
2	10ta o'tirib-turish vaqti (soniya)	12,2	11,4	6,6
3	10ta yuqoridan sakrash vaqti 0,7m (soniya)	7,4	7,1	4,1
4	10 marta yotgan holda gavgani ko'tarish vaqti (soniya)	13,3	12,4	6,8
5	8 marta yonbosh tashlash vaqti a) (soniya) b) pedagogik baholash	a) 14,6 b) 4,1	13,1 4,7	10,3 14,6
6	15 marta yonbosh tashlash vaqti a) (soniya) b) pedagogik baholash	a) 34,6 b) 4,0	32,4 4,6	6,4 15,0
7	Joyida turib uzoqlikka sakrash (sm)	240	262	9,2

Agar 2-jadvalga nazar tashlasak, unda tajriba guruhi kurashchilarida pedagogik tajriba boshi hamda oxirida olingan testlash natijalari keltirilgan. Ularni sharhlab, ta'kidlash joizki, deyarli har bir kurashchida jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sdi, lekin o'sish foizi bir xil emas. Ehtimol, shunday bo'lishi kerakdir, chunki ushbu kurashchilarda bunday mashg'ulot yuklamalarini ko'tarishga tayyor turishning dastlabki darajasi har xil bo'lgan.

Uzunlikka sakrashda natijaning eng yaxshi o'sishi 22sm.ni tashkil qildi. Bu yerda taxmin qilish mumkinki, ba'zi sportchilarda tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo'lsa, tajriba oxirida tekshirilayotgan parametrlarning o'sishi shuncha yuqori bo'ldi. Biroq, agar tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda o'sish foizini tahlil kilsak, aniqlandiki, joyidan turib sakrashda u 9,2% ni tashkil etdi. Tajriba davomida 10 marta tortilishlar vaqti 6,4% ga yaxshilandi, taxminan xuddi shunday o'zgarishni vaqt uchun 10 marta o'tirib - turish testida kuzatdik. Qo'yidagi ko'rsatkichlarda kichik o'zgarishlar ruy berdi; 10 marta 0.7m balandlikka sakrab chiqish vaqti (4,1), yotib, gavgani 10 marta

ko'tarish vaqti (6,8), 15 marta «yonbosh» bilan tashlashlar vaqti (6,4). Eng katta o'zgarishlarni biz qo'yidagi testlarda kuzatdik; 8 marta «yonbosh» bilan tashlashlar soni va uning pedagogik bahosi (15,0%). Bu natijalar tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi pedagogik nuqtai nazardan qanchalik o'sganligini (yaxshilanganligini) ko'rsatadi.

XULOSA

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkinki, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi kurashchilari, nazorat guruhi gimnastlari ko'rsatkichlariga nisbatan jismoniy rivojlanishida hamda tezkor-kuch sifatlarida yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Shunday qilib, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarini usuliyati bo'yicha guruhlashning birinchi darajasida umumlashtiruvchi mezon sifatida mashqlarning ixtisoslashganligini ajratish mumkin. Ular yordamida hamma mashg'ulot vositalari UJT va MJT mashqlariga bo'linishi mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (mashg'ulot vositalarini keyinchalik yirik guruhlarga bo'lishda) mashg'ulot mashqlari bilan tuzilmaviy o'xshashligi mezonidan foydalaniladi. Tasniflashning uchinchi darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) mashqlarning muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganligini hisobga olish lozim. Bunda ularning hajmi va shiddatini baholash zarur bo'ladi. Tasniflashning birinchi darajasida bir guruhlanishni umumiy xususiyatda ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlar, ikkinchisi ixtisoslashgan xususiyatni tashkil etadi. Bunda UJT vositalari siklik xususiyatdagi (sport turlari; yugurish, suzish, qayiqlarda eshkak eshish va boshqalar) va atsiklik xususiyatidagi mashqlardan (sport turlari; sport o'yinlari, akrobatika, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar) iborat bo'ladi. O'z navbatida, ixtisoslashgan mashqlarni shaxsan musobaqaga tayyorgarlik va hamma bellashuv turlari kiradigan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ajratadilar. Kurashchilarning texnik - taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan vositalar maxsus tayyorgarlik vositalari hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогика таълим. – Тошкент, 2008.- №3. – Б. 125-130.
2. Боймуродов И.Х., Каримов Б. Использование метода круговой тренировки в подготовке квалифицированных курашистов /Материалы Межд. научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр. 97.
3. Боймуродов И.Х., Шукуров Р.С. Анализ соревновательной деятельности курашистов /Материалы Межд. научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр. 87.
4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.- №2.- С.9-12.
6. Дахновский Б.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: Здоровья, 1999. - 189 с.
7. Дячков В.М., Ратов И.П. О причинах, определяющих спортивную технику // Техническое мастерство квалифицированных спортсменов: Всесоюз. науч.-метод. конф. -М., 1993. - С. 6-8.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
9. Ленс А.Н., Крюков Ю.А. Показатели технико - тактического мастерства борцов //Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1975.- С. 33-34.
10. Матвеев Л.П. Моделно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

11. Шепетюк Н.М. Совершенствование индивидуального стиля дзюдоисток с учетом психологических свойств личности и нервной системы. // Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / Межд.научно-практ. конференция. – Ташкент, 2008. – с.75-76.