YUNON-RUM KURASHIDA SPORTCHILARNING KUCH JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

A.Muhtorov-mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya

Mazkur maqolada yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida kuch, tezkor-kuch, kuch chidamliligi va portlovchi kuchning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, kuch sifatini rivojlantirishda qo‘llaniladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus tayyorgarlik mashqlari, sherik bilan bajariladigan mashqlar, qarshilikni yengish va o‘zgaruvchan yuklama usullarining mazmuni ochib berilgan. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga muvofiq rejalashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Yunon-rum kurashi, sport mashg‘uloti, jismoniy sifatlar, kuch, portlovchi kuch, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, qarshilik mashqlari, mashg‘ulot yuklamasi, sport mahorati.

Kirish

Bugungi kunda sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash, ularning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish va yuqori sport natijalariga erishishini ta’minlash sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yunon-rum kurashida sportchining kuch imkoniyatlari, harakat tezligi, muvozanatni saqlashi va raqibning qarshiligini yengish qobiliyati musobaqa natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Yunon-rum kurashi murakkab koordinatsion harakatlar, dinamik va statik kuchlanishlar, qisqa muddatli yuqori shiddatli harakatlar hamda taktik qarorlarni tez qabul qilishni talab etadigan sport turidir. Ushbu kurash turida qo‘l va gavda yordamida bajariladigan usullar, raqibni nazorat qilish, ko‘tarish, aylantirish va muvozanatdan chiqarish harakatlari muhim o‘rin tutadi. Shu sababli sportchining kuch jismoniy sifatini rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmasdan, kurashning o‘ziga xos harakatlari bilan uzviy bog‘liq holda amalga oshirilishi lozim.

Kuch jismoniy sifati sportchining tashqi qarshilikni yengish yoki unga mushak kuchi orqali qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini ifodalaydi. Yunon-rum kurashida kuchni rivojlantirish faqat og‘irliklar bilan ishlashni emas, balki kuchni qisqa vaqt ichida namoyon etish, kuchlanishni takroriy harakatlar davomida saqlash va o‘zgaruvchan vaziyatlarda samarali qo‘llashni ham nazarda tutadi.

Maqolaning maqsadi yunon-rum kurashida sportchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirish usullarini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish va mashg‘ulot jarayonida ulardan samarali foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Maqolaning vazifalari quyidagilardan iborat:

- yunon-rum kurashida kuch sifatining ahamiyatini ochib berish;
- kuchni rivojlantirishning asosiy usullarini tavsiflash;
- maxsus kurash mashqlarining kuch tayyorgarligidagi o‘rnini aniqlash;
- mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg‘ulotlarida kuch sifatini rivojlantirish masalasi jismoniy tarbiya va sport nazariyasida muhim o‘rin egallaydi. Mazkur yo‘nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar kuch tayyorgarligini sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan bog‘liq holda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

V.N.Platonov sportchilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish va sportchining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratgan. Uning yondashuvlariga ko‘ra, sport

tayyorgarligi uzoq muddatli, izchil va sportchining individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi kerak.

L.P.Matveyev sport mashg‘ulotlarining davriyligi, tayyorgarlik bosqichlari va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning qonuniyatlarini o‘rgangan. Ushbu nazariy qarashlar yunon-rum kurashchilarining kuch tayyorgarligini yillik mashg‘ulot sikllari asosida rejalashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini o‘zaro muvofiqlashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

M.S. Shaposhnikov va kurash sporti metodikasiga oid boshqa tadqiqotchilarning ishlari kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati hamda musobaqa faoliyatiga tayyorlanish masalalarini o‘rganishda muhim ahamiyatga ega. Bunda kuch sifatini rivojlantirish kurashchining texnik harakatlarni samarali bajarishi va raqib qarshiligini yengish qobiliyati bilan uzviy bog‘liqdir.

R.A.Roman va J.Kraemerning kuch mashqlari fiziologiyasi hamda qarshilik bilan bajariladigan mashqlar bo‘yicha tadqiqotlari kuchni rivojlantirishda yuklama hajmi, shiddati, takrorlar soni va dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash muhimligini ko‘rsatadi. Kuch tayyorgarligi natijadorligi faqat mashqning og‘irligi bilan emas, balki mashq texnikasi, bajarish tezligi va mashg‘ulotlarning izchilligi bilan ham belgilanadi.

Yunon-rum kurashining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olganda, kuch tayyorgarligini faqat trenajyor yoki shtanga mashqlari bilan cheklash yetarli emas. Kurashchining raqibni ko‘tarishi, ushlashni saqlashi, gavdasini boshqarishi, ko‘prik holatidan foydalanishi va texnik usullarni tezkor bajarishi uchun maxsus kuch tayyorgarligi ham zarur.

Adabiyotlar tahlili asosida kuch tayyorgarligini uchta asosiy yo‘nalishda tashkil etish maqsadga muvofiq:

1. Umumiy kuch tayyorgarligi — tananing asosiy mushak guruhlarini rivojlantirish.
2. Maxsus kuch tayyorgarligi — kurashga xos harakatlar va qarshiliklarni yengish qobiliyatini takomillashtirish.
3. Tezkor-kuch tayyorgarligi — kuchni qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda namoyon etish qobiliyatini rivojlantirish.

Shu bilan birga, kuch chidamliligini rivojlantirish ham muhim bo‘lib, u sportchining takroriy hujum, himoyalanish va qarshi hujum harakatlarini mashg‘ulot yoki bellashuv davomida samarali bajarishiga yordam beradi.

Metodologiya

Mazkur maqolani tayyorlashda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish hamda sport mashg‘ulotlari nazariyasiga asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish tamoyillari, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni maqsadli tanlash va individual yondashuv tashkil etadi.

Kuch jismoniy sifatining turlari

Yunon-rum kurashida kuch sifatini rivojlantirishda uning asosiy ko‘rinishlarini farqlash lozim.

Maksimal kuch — sportchining muayyan harakatda eng katta kuch namoyon etish qobiliyati. U raqibni ko‘tarish, gavdani barqaror saqlash va kuchli qarshilikni yengishda muhimdir.

Tezkor-kuch — kuchni qisqa vaqt ichida namoyon etish qobiliyati. Kurashchining tezkor ko‘tarish, aylantirish va hujum harakatlarini bajarishida muhim ahamiyatga ega.

Portlovchi kuch — qisqa muddatda yuqori kuch hosil qilish qobiliyati. Bu sifat, ayniqsa, raqibni muvozanatdan chiqarish va texnik usulni keskin bajarishda zarur.

Kuch chidamliligi — mushaklarning takroriy yoki uzoq davom etadigan kuchlanishlarga bardosh berish qobiliyati. Ushbu sifat bellashuv davomida ushlashni saqlash, raqib bosimiga qarshilik ko‘rsatish va takroriy texnik harakatlarni bajarishda namoyon bo‘ladi.

Statik kuch — tana holatini yoki ushlashni ma’lum vaqt davomida saqlash uchun zarur kuch. Kurashda muvozanatni saqlash va raqibning harakatlariga qarshilik ko‘rsatishda muhimdir.

Mazkur kuch turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lsa-da, ularni rivojlantirish vositalari va mashg‘ulot yuklamalari sportchining tayyorgarlik maqsadiga muvofiq farqlanadi.

Kuchni rivojlantirishning asosiy usullari

Yunon-rum kurashchilarining kuch tayyorgarligida quyidagi usullardan foydalanish mumkin.

1. Takroriy mashqlar usuli. Mashqlar belgilangan miqdorda bir necha marta takrorlanadi. Ushbu usul mushak kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirishda qo‘llaniladi. Masalan, tortilish, qo‘llarni bukib-yozish, o‘tirib-turish va gavdani ko‘tarish mashqlari.
2. Qarshilikni yengish usuli. Sportchi sherik, rezina tasma, trenajyor yoki boshqa moslashtirilgan qarshilik vositalaridan foydalanib mashq bajaradi. Bu usul kurashchining tashqi qarshilikka qarshi kuch hosil qilish qobiliyatini takomillashtiradi.
3. Dinamik kuch mashqlari usuli. Mushaklar qisqarishi va bo‘shashishi orqali harakat bajariladi. Shtanga yoki gantel bilan o‘tirib-turish, tortish, itarish hamda nazorat ostidagi boshqa kuch mashqlari shular jumlasidandir.
4. Izometrik mashqlar usuli. Mushak uzunligi sezilarli o‘zgarmagan holda kuchlanish hosil qilinadi. Masalan, sherik bilan muayyan holatda qarshilik ko‘rsatish yoki belgilangan tana holatini saqlash. Bunda nafasni ushlab qolmaslik va ortiqcha zo‘riqishga yo‘l qo‘ymaslik zarur.

Yunon-rum kurashiga xos maxsus kuch mashqlari

Maxsus kuch tayyorgarligining asosiy vazifasi umumiy kuch imkoniyatlarini kurash texnikasida samarali qo‘llashga o‘rgatishdan iborat. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- sherik bilan nazoratli qarshilik mashqlari;
- kurash manekenini ko‘tarish va belgilangan yo‘nalishda aylantirish;
- kurash ko‘prigiga tayyorlovchi, bo‘yin va gavda mushaklarini xavfsiz mustahkamlash mashqlari;
- rezina tasma yordamida tortish va itarish harakatlari;
- sherik bilan ushlashni saqlash va qo‘l kuchini rivojlantirish mashqlari;
- kurash gilamida texnik usullarni qarshilik darajasi bosqichma-bosqich oshirilgan sharoitda takrorlash;
- gavda mushaklari barqarorligini rivojlantiruvchi mashqlar.

Bo‘yin mushaklarini mustahkamlashda ehtiyotkorlik talab etiladi. Boshga katta yuk tushiradigan yoki bo‘yinni keskin bukish va burishga asoslangan mashqlarni nazoratsiz bajarish tavsiya etilmaydi. Mashqlar xavfsiz, bosqichma-bosqich va sportchining tayyorgarligiga mos bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish

Kuch sifatini samarali rivojlantirish uchun mashg‘ulot yuklamasining hajmi, shiddati, takrorlar soni, yondashuvlar miqdori va dam olish oralig‘i o‘zaro muvofiqlashtiriladi. Dastlab mashq texnikasini o‘zlashtirishga, keyinchalik esa qarshilikni ehtiyotkorlik bilan oshirishga ustuvor ahamiyat beriladi.

Quyidagi jadval kuch tayyorgarligi yo‘nalishlarini umumiy tarzda tavsiflaydi.

Tayyorlash yo‘nalishi	**Mashqlar namunasi**	**Asosiy maqsad**
Umumiy kuch	Tortilish, o‘tirib-turish, gantel bilan mashqlar	Asosiy mushak guruhlarini rivojlantirish
Tezkor-kuch	Tibbiy to‘pni uloqtirish, nazoratli sakrashlar	Kuchni tez namoyon etish
Maxsus kuch	Manekenni ko‘tarish, sherik bilan qarshilik mashqlari	Kurashga xos harakatlarni kuchaytirish

Kuch chidamliligi	Aylanma mashg‘ulot, takroriy maxsus mashqlar	Takroriy kuchlanishlarga bardoshlilik
Statik kuch	Tana holatini saqlash, nazoratli izometrik mashqlar	Barqarorlik va ushlashni saqlash

Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda maksimal kuch va tezkor-kuch mashqlarini charchoq kuchli bo‘lmagan paytda bajarish maqsadga muvofiq. Kuch chidamliligiga yo‘naltirilgan mashqlar esa umumiy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda boshqa mashqlar bilan uyg‘unlashtirilishi mumkin.

Natijalar tahlili

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili hamda yunon-rum kurashining o‘ziga xos xususiyatlarini umumlashtirish natijasida sportchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirishda bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bir nechta metodik yo‘nalish muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Ushbu tahlil tajriba-sinov natijalari emas, balki nazariy va metodik umumlashtirishga asoslanadi.

Umumiy va maxsus kuch tayyorgarligining o‘zaro bog‘liqligi

Yunon-rum kurashchilarining kuch tayyorgarligida umumiy va maxsus mashqlarni uyg‘unlashtirish muhim hisoblanadi. Umumiy kuch mashqlari sportchining asosiy mushak guruhlarini rivojlantirsa, maxsus mashqlar ushbu kuch imkoniyatlarini kurash harakatlarida qo‘llashga yordam beradi.

Masalan, oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi o‘tirib-turish mashqlari kurashchining tayanch barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Gavda mushaklari uchun mashqlar esa raqib bilan kurashish, muvozanatni saqlash va texnik harakatlarni boshqarishda ahamiyatlidir. Biroq umumiy kuchning ortishi har doim ham sport natijasining avtomatik ravishda yaxshilanishini anglatmaydi. Kuchni texnik mahorat bilan uyg‘unlashtirish talab etiladi.

Shu sababli mashg‘ulotlarda umumiy kuch mashqlaridan maxsus kurash mashqlariga izchil o‘tish, texnik harakatlarni esa sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq murakkablashtirish maqsadga muvofiq.

Tezkor-kuch va portlovchi kuchning ahamiyati

Kurash musobaqalarida ko‘plab texnik harakatlar qisqa vaqt ichida kuch hosil qilishni talab etadi. Raqibni muvozanatdan chiqarish, ko‘tarish va aylantirish kabi harakatlarda faqat katta kuch emas, balki ushbu kuchni kerakli vaqtda namoyon etish qobiliyati ham muhimdir.

Tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- tibbiy to‘pni oldinga va yuqoriga uloqtirish;
- texnik jihatdan o‘zlashtirilgan sakrash mashqlari;
- yengil qarshilik bilan tezkor tortish harakatlari;
- kurash manekenini belgilangan usulda tez va nazoratli ko‘tarish;
- sherik bilan oldindan kelishilgan, texnik jihatdan to‘g‘ri bajariladigan maxsus mashqlar.

Bunday mashqlarda harakat tezligi bilan birga bajarish sifati ham nazorat qilinadi. Harakat texnikasi buzila boshlasa yoki sportchining charchashi kuchaysa, yuklamani kamaytirish yoki mashqni to‘xtatish lozim.

Kuch chidamliligini rivojlantirish

Yunon-rum kurashida sportchi bellashuv davomida takroriy kuchlanishlarga duch keladi. Shu sababli kuchni bir martalik namoyon etish bilan bir qatorda, uni takroriy harakatlarda saqlab qolish qobiliyati ham muhimdir.

Kuch chidamliligini rivojlantirishda aylanma mashg‘ulotlar, sherik bilan nazoratli qarshilik mashqlari, tana vazni bilan bajariladigan mashqlar va kurashga xos takroriy harakatlardan foydalanish mumkin.

Aylanma mashg‘ulotlar, masalan, quyidagi mashqlarni qamrab olishi mumkin:

1. Tana vazni bilan o‘tirib-turish.
2. Qo‘llarni bukib-yozish.

3. Gavda mushaklari barqarorligini rivojlantirish mashqlari.
4. Kurash manekenini nazoratli ko‘tarish.
5. Rezina tasma bilan tortish mashqlari.

Har bir mashqning davomiyligi va takrorlar soni sportchining yoshi, tayyorgarligi hamda mashg‘ulot maqsadiga qarab belgilanadi. Mashqlar oralig‘idagi dam olish vaqti ham yuklama xususiyatiga mos ravishda rejalashtiriladi.

Individual yondashuv va pedagogik nazorat

Kuch tayyorgarligini tashkil etishda sportchilarning jismoniy rivojlanishi, texnik mahorati, mashg‘ulot tajribasi va tiklanish imkoniyatlari bir xil emasligini hisobga olish zarur. Bir sportchi uchun samarali bo‘lgan yuklama boshqasi uchun ortiqcha bo‘lishi mumkin.

Shuning uchun mashg‘ulotlar jarayonida quyidagi nazorat usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

- mashqlar texnikasini pedagogik kuzatish;
- standart sharoitda kuch va kuch chidamliligini baholash;
- maxsus mashqlarni bajarish sifati va tezligini kuzatish;
- mashg‘ulotdan keyingi tiklanish holatini baholash;
- sportchining o‘zini his qilishi va charchash darajasini hisobga olish.

Nazorat natijalari asosida mashg‘ulot yuklamalari o‘zgartiriladi, mashqlar tarkibi yangilanadi va individual tayyorgarlik rejasi takomillashtiriladi. Bu yondashuv kuch sifatini rivojlantirish bilan birga ortiqcha yuklama va jarohatlanish xavfini kamaytirishga ham yordam beradi.

Xulosa

Yunon-rum kurashida sportchilarning kuch jismoniy sifatini rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismidir. Kuch sifatining rivojlanganligi kurashchining raqib qarshiligini yengishi, texnik usullarni samarali bajarishi, muvozanatini saqlashi va musobaqa davomida takroriy kuchlanishlarga bardosh berishiga yordam beradi.

Maqola doirasida olib borilgan nazariy-metodik tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Kuch tayyorgarligini kompleks tashkil etish zarur. Umumiy kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch va kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar o‘zaro uyg‘unlashtirilishi lozim.
2. Maxsus mashqlarga alohida e’tibor qaratish kerak. Kurash manekeni bilan ishlash, sherik bilan nazoratli qarshilik mashqlari va texnik usullarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar kuch imkoniyatlarini sport faoliyatida qo‘llashga yordam beradi.
3. Mashg‘ulot yuklamalari bosqichma-bosqich oshirilishi lozim. Yuklamaning hajmi, shiddati, takrorlar soni va dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq belgilanadi.
4. Individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning yoshi, jismoniy imkoniyatlari, texnik mahorati va tiklanish holati mashg‘ulotlarni rejalashtirishda hisobga olinishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Matveyev L.P. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. — Москва: Советский спорт, 2010.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. 2nd ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
4. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
5. Haff G.G., Triplett N.T. (eds.). Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
6. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. Sports Medicine. — 2016. — Vol. 46. — P. 1419–1449.