

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний маданият факультети

“З”- босқич талабаси

Исаев Азизбекнинг

Миллий кураш турларида жисмоний тайёргарлик
мавзусида ёзган

КУРС ИШИ

Текширди:

З.Жумакулов

Андижон 2013

МАВЗУ : Миллий кураш турларида жисмоний тайёргарлик

Режа

1. КУРАШЧИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ
2. ТЕЗКОРЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ
3. ЧАҚҚОНЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ
4. ЎСМИР ЁШДАГИ КУРАШЧИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чакконлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузи ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун

зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда куйидаги вазифаларни хал этади:

Асосан кураш учун кўпрок хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобака фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида куйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усуллари ишора оркали бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобака фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга катъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобака машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғиррок вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик

турларига етарлича баҳо бермаслик охир-окибат спорт махоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон-жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Куч ва уни ривожлантириш услубияти

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршичилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлак ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч - бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлак куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яқкама-яқка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнига тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташки қаршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қиска вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узок вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантилилик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машини сериялаб бажаришни назарда тутди. Хар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлак кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар тренировкисида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб қутариш, даст қўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилик кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутди.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта қўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия

этилади. Иккинчи ёндашишда машк 10 МТ__дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида хаммаси бўлиб 3 та ёндошиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Хар бир ёндашишда машк чегарадаги тезлик билан аник толикиб колгунга кадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли оркали мушак гурухларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машкланаётган мушакларнинг камаёётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол холатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда кўшимча кучланиш имкониятини хосил килади. Бу кейинги итарувчи харакат шиддати ва тезкорлигини хамда колок ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёklar портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини кўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чикурликка сакраш машкларини айтиш мумкин. Машк 70-80 см баландликдан оёк тиззаларини бироз буккан холда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юкорига отилиб чикиш оркали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, хар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машк хафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлики, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машкларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида курашчининг куч кобилиятлари ва техник-тактик харакатлари ривожлантирилади хамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тарикасида шундай машкларни келтириш мумкинки, курашчи бу машкларда ўз техник харакатларини оғиррок вазн тоифасидаги ракиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниклаб олиш жуда муҳимдир. Хаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантилилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Хар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғиррок вазн тоифасидаги ракиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги ракиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги ракиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Хаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлилик услуби айникса самаралидир.

Усулларни анча оғир ракиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги ракиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобака машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг киймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Тезкорлик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан ҳатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жихатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, ракиб ҳаракатларидаги кўрим-сиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазият-ни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби.

Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп мар-та такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобакаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобака усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, рухий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомий-лиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Хар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланилишини, иккинчи томондан, унинг мар-казий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Ораликларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

Чидамлилиқ ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қоби- лиятидир. Юқори даражадаги чидамлилиқ курашчига катта тренировка ва мусобақа нагрузкаларини ўзлаштиришга, мусо-бақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилиқ фаркланади.

Умумий чидамлилиқ деганда спортчининг сушт шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилиқ курашчининг мусобақа беллашуви да-вомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни хар хил кучланишлар билан ҳамда

гавданинг турли ҳолатларида юкори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (курашда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилиқ нафакат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган қислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узок вақт давом этадиган қучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилиқ асосида мушак фаолиятининг турли ҳилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрукаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш қораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- тақрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, қатта, суст.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тесқари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати қескин қамаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб-алактат режимдаги машклар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпрокка тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрузкада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан хиссасини аниклаш мумкин.

Тегишли натижалар 4-жадвалда келитирлиган. 4 - жадвал

Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрузкада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий кувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

Иш давомийлиги чегараси	Кувватнинг чиқиши			Нисбий улуш	
	анаэроб жараёнлар	аэроб жараёнлар	жами	анаэроб жараёнлар %	аэроб жараёнлар %
10 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	12	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Машкларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва кон айланиш органлари фаолиятини юкори даражада узок вақт ушлаб туришга мажбур килади.

Анаэроб режимида машкларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг куршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагрукасига бўлган жавоб реакцияси хажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниклаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш ораликларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари куйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар хар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган суи шиддатли машкларни бажаришда хар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини қамайтиришда нагрукка кўпроқ аэроб нагруккага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз қучини саклаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини қамайтириш нагруккани анаэроб нагруккага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, суи ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга қескин ўтишнинг олдини олади. Бу нагруккани кўпроқ аэроб нагруккага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини

тезлаштиради. Машклар ўртасида сушт дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машклар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, ораликли, ўзгарувчан-ораликли, такрорлаш.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машкларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машкларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машклар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Ораликли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машклар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), сушт ва фаол дам олиш ораликлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машкларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машкланганлик даражаси ҳамда қайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машкларни такрорлайди.

Спорт тренировкиси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлилиқни тарбиялаш самарадорлиги кўп жихатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машкларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машклар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машклар;

- аввал алактат -анаэроб, сўнгра аэроб машклар (умумий чидамлилик учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машклар.

Агар машклар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Чакконлик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчининг чакконлиги - бу ҳаракатларни назорат кила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чакконлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари йиғиндисига тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта куриш ҳисобланади.

Чакконлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чакконликни ривожлантириш учун ҳар қандай машкдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чакконликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машкнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан курашиш, чунки чакконликни намоён қилиш кўп жихатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И.Яроцкий (1971) комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эшиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қарши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда қунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Қурашчи чакконлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чакконликни ривожлантириш воситалари ва махсус чакконликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чакконликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойтишга қаратилган. Махсус чакконликни ривожлантириш воситалари қурашчининг ўзига ҳос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида ўзининг ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари

Эгилувчанлик - бу қурашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аникланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим

сумкаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилувчанлик - бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик - бу ташки кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик - турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик - курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташки ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан киздириш машқларини киритиш;

2) муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;

3) чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш: қўллар учун, гавда учун, оёқлар учун;

4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

5) машкларни бажариш пайтида аста-секин уларнинг амплитудасини ошириш;

6) машкларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг энг асосий услуги - бу такрорлаш услуги ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 такрорлашдан иборат меъёردаги чўзилтиришга қаратилган машклардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча ўсиши мумкин.

Ўсмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезқорлик, чакқонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда қуч ривожлана бошлайди ва тезқорлик қуч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда қўп қуч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, қидамлилиқни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Қидамлилиқни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.П.Филиннинг (1980) таъкидлашича, бу ёшда қидамлилиққа қаратилган узок вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезқорлик нагрузкаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда қучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёкчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан

хамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжومي оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига мураккаблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамлилигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим ўртача нагрузкалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар). Нагрузкаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари кискартирилади. Масалан, тик туришда 2+2 курашида (навбатма-навбат хужумлар ва ҳимоялар) 3 минутлик танаффус аста-секин 1 минутгача кискартирилади. Партерда 2+2 бўлиб 1 минут танаффус билан навбатма-навбат курашишда тренировка вақтини 3+3 гача узайтирилади. Кейинчалик кураш суръатини кучайтириш мумкин. Чидамлилиқни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилиқ билан (бири фақат хужум қилади, иккинчиси фақат ҳимояланади), партердан юқори ёки тик туришга чиқиш билан кураш ўтказилади. Бу машқлар кийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлини топишга ўргатади.

Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлиқ янгидан ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлиқ кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлиқ ва бўғимдаги ҳаракатчанлиқ машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлиқ ва бўғимлардаги ҳаракатчанлиқ буюмларсиз ҳамда кичик оғриклар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-сув хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай килиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эхтиросли ўтказилади. Хамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, кадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади - кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-коматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрузкадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар қиради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайдиган, ҳаракат малакалари захирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак қучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига қўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон берилади. Асосан қуч, чидамлилиқ, тезқорлик, эгилувчанлик ва чакконликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш қуч чидамлилигини ривожлантиради. Ушбу

машкларни катта тезликда киска вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Хар бир машк маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик каршилигида ёки штанга билан бажариладиган машклар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда кўлларни букиб-ёзиш машклари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлиликини; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машклари, киска масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чакконлик, чидамlilik ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал кўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машклар организм иш қобилиятини, айниқса шиддатли машғулотлар ўтказилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбия вақтида ва тренировка машғулотларида дарснинг биринчи бўлагиди (тайёрлов қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйида (сузиш, эшак эшиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрузкадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун ўпка қасбини кенгайтирувчи машклар ва ҳ.к.) қаратилган машкларни мустақил бажарига ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машклар ҳатто беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган киска вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

А Д А Б И Ё Т Л А Р

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М., 1988
 2. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М., 1984
 3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990
 4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997
 5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999
- Шахов Ш.К. Прогр