KURASHDA QO'LLANILADIGAN MASHQLAR VA ULARNING BAJARILISH TARTIBLARI

Xudayorov D.D.
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: metod, maxsus mashq, mushak, rivojlantirish, vaqt, milliylik, harakat, reallik.

Ключевые слова: метод, специальное упражнение, мышца, разработка, время, национальност, движение, реальность.

Key words: method, special exercise, muscle development, time, nationality, movement, reality.

Kirish: Milliy sport turlari deyarli barcha xalqlarda mavjud. Ammo ana shu o'yinlarning xalq milliy doiralaridan chiqib, jahonga yuz tutishi, dunyo tan olishi hamma sport turiga nisbatan ham sodir bo'lavermaydi. Demak, o'zining iqtisodiy islohotlar jarayonidagi yutuqlari, fuqarolarining tinch-osuda, farovon hayot kechirishini ta'minlayotgan O'zbekistonimizning jahondagi nufuzi, salohiyati yanada oshyapti desak, mubolag'a bo'lmaydi. Chunki hech qaysi jarayon mamlakatni sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi. Kurashning turlari ko'p, kurash o'zining jozibadorligi va mashqlarining xilma xilligi, serzavqligi, hayajonliligi bilan ajralib turadi. Ha, kurashning obro'si baland, tarixi boy. Ma'lumki, har bir yurt, tuman, qishloq o'z bahodirlari, polvonlari bilan faxrlangan, ular haqida dostonlar yaratilgan. Alpomish, Go'ro'g'li kabi botirlarning milliy jasorati og'izdan-og'izga ko'chib, bizgacha yetib kelgan. Ushbu maqolada biz kurashning rivojlanishida, insonlarning harakat qilib yuksalishida asosiy o'rin egallaydigan mashqlar to'g'risida so'z yuritamiz. Maqolaning dolzarbligini ham inobatga olgan holda ko'plab mashqlarni kiritib, ularni tushuntirishni lozim deb topdik.

Tadqiqot maqsadi: Kurashda albatta harakat, mashqlar juda muhim hisoblanadi. Shuning uchun ham ushbu maqolada kurashning hozirgi kundagi dolzarbliklaridan biri va tadqiqotning asosiy maqsadi mashqlarni to'g'ri tanlay olish va vaqtida bajarish, vaqtni to'g'ri taqsimlashdir.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: Kurash insonning bir bo'lagiga aylandi desak ham adashmaymiz. Chunki aynan shu kurash juda ko'plab mard polvonlarni voyaga yetkazmoqda, kuchli, matonatli, irodali qilib tarbiyalamoqda. Ota-bobolarimizdan meros bo'lib kelayotgan bu milliy sportimizga kuch, yangilik, energiya kirgan bo'lsa, qo'shilgan bo'lsa bo'ladi-yu ammo hech qachon u eskirmadi, yo'q bo'lib ketmadi. Insonlarni kurashga bo'lgan qiziqishi, ishtiyoqi yildan-yilga sayqallanib bormoqda. Bugun ushbu maqola orqali aynan kurashning o'ziga xosliklari, shug'ullanish uslublari va turli xil mashqlarning bajarilish tartiblari bilan tanishib chiqamiz.

Odatda maxsus mashqlar ikkita guruxga bo'linadi: maxsus tayyorgarlik (yetaklovchi) va kondistion (rivojlantiruvchi). Umumrivojlantiruvchilardan ularning farqi real kurash bellashuvi sharoitlariga juda ham yaqinligi. Maxsus mashqlar xilma xil bo'ladi. Ularning tuzilmasi shug'ullanishning maqsadli yo'naltirilganligiga va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Odatda bu mashqlar, mushaklar ishchi guruxi uchun lokal xarakterga ega, shuning uchun bajarilishida nafaqat jismoniy kuch va epchillikni, balki irodani ham talab qiladi. Maxsus o'yin mashqlari uchta turdan iborat:

1. endi boshlanganlar uchun real kurash sharoitidan tashqari;
2. sherigining aniq harakatlarini dasturlash;
3. ko'prikcha usulida bir biriga o'zaro yuklama berish

Kuchni tarbiyalashning samarali vositalaridan biri raqib bilan va og'irliklar bilan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Og'irliklar sifatida: raqiblar, kurash manekeni (xalta), shtanga, toshlar, gantel, og'ir koptoklar, bloklar, amortizatorlar va boshqa vositalardan foydalanadilar. Ko'proq kuchga yoki og'iroq vaznga ega bo'lgan raqiblar bilan bellashuvlar o'tkazish va alohida usullarni bajarish ham samarali vositalardan biri deb xisoblanadi. Kuchni rivojlantirishning asosiy metodlari: "rad etishgacha" zo'riqish metodi, qisqa muddatli yuqori zo'riqish metodi, oshib boruvchi og'irlashtirish metodi va izometrik zo'riqishlar metodi. "Rad etishgacha" zo'riqish metodi yengil og'irliklar bilan takroriy seriyalar mashqlarini bajarishni tahmin qiladi (maksimal natijadan 40-60 %) yoki o'rtacha (maksimal natijadan 65-80%). Har bir seriya mashq bajaruvchilar toliqib mashq bajara olmaslik holatigacha davom etadi. Shunday ekan, mashq qanchalik yengil bo'lsa, u har bir seriyada ko'p marotaba takrorlanadi. Mashqlar seriyalari orasida kurashchi dam olish uchun kichkina tanaffus qiladi (2-5 daqiqa), o'sha payt kurashchi mushaklarni bo'shashtiruvchi bir nechta mashqni va nafasni me'yorlashtiruvchi mashqlarni bajaradi. Shug'ullanganlik darajasi o'sgan sari seriyalarda mashqlar soni, og'irliklar vazni va seriyalar soni oshadi. Ushbu metod eng avvalo kuch chidamliligini rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

Qisqa muddatli yuqori zo'riqish metodi katta vazn bilan mashqlarni takroriy bajarishdan iborat (80-90% maksimal natijadan) yoki maksimal vazn bilan qisqa seriyalarda (90-100%) (seriyada 1-3 mashq). Ushbu metodning bir turi o'rta va katta vazn bilan qisqa seriyalarda yuqori tezlik bilan mashqlarni takroriy bajarishdir, masalan, toshni bosh orasida ikki qo'li bilan tashlash yoki boshi ustidan (orqa tomonga bukilish bilan). Mashqlar qisqa vaqt intervallar bilan o'tkaziladi va bajarish tezligi sezilarli darajada tushganicha davom etiladi.

Oshib boruvchi og'irlashish metodi (qarshilik) seriyalarda mashqlar bajarilishini taxmin qiladi. Bu mashqlar eng kichigidan boshlanib, katta yoki maksimal og'irlashishga yetgancha davom etiladi. Og'irlashish seriyadan seriyaga qarab o'sib borishi mumkin yoki bitta seriyani ikki yoki uch takrorlashdan keyin. Ushbu metod oldingi metodlarning biri bilan moslashadi. Izometrik zo'riqishlar metodi shug'ullanayotgan kurashchi biror xil holatni ko'p karra ushlashi bilan tavsiflanadi, har bir ushlashida tananing kerakli mushalkarini statik zo'riqish bilan ushlab turadi. Ushbu metod bo'yicha mashqlar anjomlar bilan va anjomlarsiz, hamda sherik bilan bajarilishi mumkin. Eslatib o'tamiz, qisqa muddatli statik kuch urinishlari kurashda texnik harakatlarning bir qator elementlari uchun xos. Ushbu metod bilan maxsus mashqlarning bajarilishi turli holatlarda navbatma navbat mushaklarning statik zo'riqishini tahmin qiladi (boshlang'ich, yakuniy, oraliq), ular biror xil murakkab taktik-texnik xarakatni yaxlit bajarilishi bilan bog'liq.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi: Demak, kurashda asosiy o'rinni mashqlar egallaydi. Hech bir harakat natijasi mashqlarsiz yaxshi kechmaydi albatta. Endi esa mashqlarning bajarilish vaqtlariga ham to'xtalib o'tsak:

Kuch rivojlantirishning ushbu metodi qon-tomir tizimiga yuklamani anchagina oshirganligi sababli, uni qo'llanilishiga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Mashqlarni bajarishdan oldin tanani yaxshilab qizdirish kerak. Alohida zo'riqishlar orasidagi tanaffusni mushaklarni bo'shatish mashqlar bilan to'ldirish lozim. Kuch rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni ertalabki badantarbiyada bajarish zarur. Ularni har bir kurash mashg'ulotining tayyorlov qismiga kiritish lozim. Kurash bo'yicha alohida mashg'ulotlarning tayyorlov qismi, to'liq mashg'ulot kabi, asosan kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari mashg'ulotlarning asosiy qismining oxirida qo'llanilishi mumkin. Ammo ushbu holatda, ular samarali bo'lmaydi va mashqlarni intensiv mushaklar yuklamasidan keyin tezda bajarish tavsiya etilmaydi. Biroz vaqt o'tganidan keyin yurak-tomir va nafas tizimlari nisbatan tinch holatga kelganidan keyin bajarish tavsiya etiladi. Kuch mashqlarini jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks mashg'ulotlarga ham kiritadilar. Bundan tashqari, kuch rivojlantirishiga maxsus mashg'ulotlar ham ajratiladi (shtanga bilan, toshlar bilan, gimnastik anjomlarda).

Og’irliklar bilan mashqlar.

1. Turgan, o’tirgan, orqa tomonida yotgan va ko’prik ustida turgan: galma gal gal yoki bir vaqtning o’zida siqish yoki og’irliklari itarib.

2. Turgan, oyoqlari yelka-biridan kengligi, tosh(ikkita tosh) oyoqlari o’rtasida: ko’tarish yoki yelkasiga yoki yuqoriga toshni otib; yelkasiga qo’llarini engashib, galma gal gal va bir vaqtning o’zida.

3. Tik turish, qo’llar yuqoriga: bukish va ochish va qo’llarning fleksiyoni, boshning orqasida og’irliklarni tushirish.

4. Maxsus stendlarda yoki ikkita paralel gimnastika kursilarida turib, ular orasida tosh (ikkita tosh) oldinga tayaniladi. Ko’tarish yoki ko’krak darajasiga yoki yuqoriga og’irliklari otib.

5. Ikki qo’l bilan aylanma harakatlar (boldirning aylanishiga taqlid qilish), bir yoki ikki og’irlikni jipslashtiradi.

6. Yuqoridan «darvoza» tutqichidagi og’irliklarni ko’tarish.

Xulosa. Yuqorida ko’rsatib o’tilgan barcha mashqlar asosiy mashqlardan hisoblanadi. Ularni har kuni bajarish insonning butun tana a’zolariga ham foydali. Bundan tashqari kurashda natijaga erishishida ham bu mashqlar juda kerakli hisoblanadi.

Kurashda tezkorlik - harakat va operastiyalarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Harakatlari raqibnikidan tezroq bo’lgan kurashchi, bir soniyaning yuzinchi tomonidan ham sezilarli ustunlikka ega bo’lishi mumkin. Kurashda yuqori yutuqlarga yaxshi rivojlangan tezlik sifatisiz erishib bo’lmaydi.

Adabiyotlar:

1. Атауev А.К. “Правило по натсионалной борбе кураш ”. Tashkent. 1979
2. Абдуллаев И. “Натсионалные виды спорта” Махачкала, 1982.
3. A. Atoev Kurash. T. O‘qituvchi, 1987.
4. Спортивно-массовая работа. Атаев А. К. Tashkent 1992.
5. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari. T. 1998.
6. Saxabutdinov M.M., Shayxutdinov A.Sh., Bozin.A.A., Axmetxanov R.P., Спортивная борба на поясах. Правила соревнований. Москва 2005.
7. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. R. S. Salomov. Toshkent 2005.
8. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.O. V. Goncharova. Toshkent 2005.
9. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A. Abdullaev, Sh. Xonkeldiev. Toshkent 2005.
10. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti A.K.Ataev Toshkent 2005.
11. Полко Г.М. КОРЕШ. Методика организатсия обучения натсионалной спортивной борбе. Сибай 2007. Татарстан.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада курашда қўлланиладиган машқлар ва уларнинг бажарилиш тартиблари ҳақида сўз юритилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассказывается об упражнениях, используемых в борьбе, и порядке их выполнения.

SUMMARY

This article describes the exercises used in wrestling and the order in which they are performed.