



D.Yu. TASHNAZAROV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA)

1-JILD



TOSHKENT

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

D.Yu. TASHNAZAROV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(YUNON-RIM KURASHI BO‘YICHA) 1-JILD
Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus
jismoniy tayyorgarligi

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi
tomonidan o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT – 2019

UO'K: 796.82(075.8)

KBK 75.1ya7

T 29

T 29

D.Yu. Tashnazarov Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha). 1-jild. "Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi" –T.: «Fan va texnologiya», 2019, 200 b.

ISBN 978–9943–6151–8–2

O'quv qo'llanmada yosh yunon-rim kurashchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi bo'yicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan. Jismoniy faollikni yoshga bog'liq holda rivojlantirish masalalari uslubiy jihatdan ko'rib chiqilgan bo'lib, yunon-rim kurash turi bo'yicha Bolalar va o'smirlar sport maktabi, Respublika ixtisoslashgan olimpiya zaxiralari maktab internati sharoitlarida kurashchilarni ko'p yillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda ilg'or uslublar va o'qitish metodikalari, mashg'ulotlar va o'quv-mashqlari jarayonlarini tashkil qilish masalalari o'rganilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining kurash turlarida ta'lim oluvchi talabalar va respublikamizdagi jismoniy tarbiya yo'nalishida ta'lim oluvchi talabalar, o'qituvchi murabbiylar foydalanishi uchun mo'ljallangan.

В учебном пособии обобщены современные знания и опыт по развитию физических качеств молодых греко-римских борцов. Возрастное развитие физической активности было рассмотрено методологически, поскольку это многолетний тренинг проведенный в условиях Детско-юношеской спортивной школы по греко-римской борьбы, Республиканской специализированной школы олимпийского резерва, изучены передовые методы обучения и обучения, упражнения и учебные занятия. Учебное пособие предназначено для использования учащимися борцов и учениками физической культуры, тренерами Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

The manual summarizes modern knowledge and experiences on the development of physical qualities of young Greco-Roman wrestlers. The age-related development of physical activity has been considered methodologically, as it is a multi-year training of the Greco-Roman wrestling school for children and adolescent sports, the Republican Specialized Olympic Reserve School, advanced methods of teaching and learning methods, exercises and learning exercises have been studied. The curriculum is intended for use by the students of the types of kurash and the students of the physical culture, the trainers of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

UO'K: 796.82(075.8)

KBK 75.1ya7

Taqrizchilar:

N.A. Tastanov – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, dotsent;

X.Z. Gapparov – O'zbekiston Respublikasi MG HTI "Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası" dotsenti, p.f.n., dotsent.

ISBN 978–9943–6151–8–2

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2019.

Kalit soʻzlar

UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik
MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik
TTT – texnik-taktik tayyorgarlik
OHH – oddiy hujum harakati
MHH – murakkab hujum harakatlari
BO‘SM – bolalar-o‘smirlar sport maktablari
IBO‘OZM – ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya
zaxiralari maktablari
OSMM – oliy sport mahorati maktablari
SIMI – sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar
YaST – yagona sport tasnifi
ZLV – zo‘riqishning latent vaqti
BLV – bo‘shashishning latent vaqti
Gs – chastota

KIRISH

Mazkur o'quv qo'llanma yunon-rim kurashida jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari bo'yicha o'quv qo'llanma bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma asosan yunon-rim kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlari talabalari va bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari (IBO'OZM), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma sport mashg'ulotlarida turli toifadagi yunon-rim kurashchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarining zamonaviy nazariy va usulubiy asoslari o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma sportchilarning olayotgan yuklamalari ularning tanasiga qay tarzda ta'sir ko'rsatayotganini bilishi, o'zlari his qilgan jarayonlarni nazariy bilim asosida idrok qilishlari maqsadida tayyorlangan.

Sportning kurash turlari bilan shug'ullanayotgan yosh kurashchilar o'z mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga ko'makchi sifatida foydalanishlari mumkin.

Bu o'quv qo'llanmada yunon-rim kurashchilarini boshlang'ich tayyorlash bo'yicha bir qator mashqlar keltirib o'tilgan. Yunon-rim kurashiga endigina qadam qo'yayotgan yosh sportchilar uchun kerakli bilimlar to'plami o'rganilgan.

I BOB. KURASH TURLARINING RIVOJLANISH TARIXI

1.1.Kurash turlarining umumiy tarixi

Kurash turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, tarixiy manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo'yicha federatsiyalarning ma'lumotlari hamda kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish yordamida olish mumkin. Shuningdek hozirgi axborot texnologiyalarining shiddatli rivojlanishi natijasida zarur bo'lgan ma'lumotlarni internetdagi rasmiy saytlardan yig'ish mumkin.

Kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishi turli sharoitlarda vujudga kelgan. Kurash turlari eng qadimgi sport turlaridan bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Insoniyat ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan boshlab zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan. O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har hil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misrning Beni Gasan qishlog'ida topilgan ehromning devorlaridagi mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari taxminan e.a. 2800 yillarga va Sakkaradagi Fioxxoten ehromining devoridagi kurash, yugurish, harakatli o'yinlar, akrobatik harakatlar va ovga chiqishni tasvirllovchi rasmlar e.a. III ming yillikning o'rtalariga mansub ekanligi aniqlangan, Mesopotamiyada belbog'li kurashni aks ettiruvchi bronza haykal e.a. 2600 yillarda hamda Shumerlar davriga mansub devordagi o'yma haykal tayyorlanganligi ma'lum bo'lgan. Qadimgi Hindistonda ham har xil yakkakurash turlari keng tarqalganligi aniqlangan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va

yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq yordamida zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698 yilda "Kungu" deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi harakatlar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash joizki, Qadimgi Xitoy jamiyatida o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoidani buzadigan bo'lsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao tszan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozirgacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil torgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangi olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflardan - Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning risolalari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada"sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi.

Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar”.

Qadimgi Yunoniston Olimpiada o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 776 y.). Birinchi Olimpiada o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (e. a. 708 y.), shuningdek pentatlonning, ya'ni, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 yildan boshlab) kiritilgan.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga hos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari - olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullangan. O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiyada o'yinlari g'oliblari bo'lishgan. Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rini Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Yevropada XI-XV asrlarda ritsarlarni tayyorlashda jismoniy tarbiya tizimi paydo bo'ldi. Har hil yakkakurash turlari (jumladan quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining “djiu-djitsu” kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning hozirgi davrgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O'rta asrlar yilnomasi, qo'lyozmalaridan ma'lumki, barcha bozorlar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

Yunonlarning jismoniy tarbiya tizimiga qaytish – Uyg'onish davriga hosdir. Ushbu davrning ideali – har tomonlama rivojlangan, hayotning barcha sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiya va nemis

insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi. XVIII - XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan - nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); Shved jismoniy tarbiya tizimi - Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi - Tirsh (1832-1884); Daniya jismoniy tarbiya tizimi - Naxtegal (1777-1847); Frantsuz jismoniy tarbiya tizimi - F.Amoros (1770-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Barcha milliy tizimlarning tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, harakatli o'yinlarni o'z ichiga olgan. Barcha davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurash turlarining jismoniy tarbiyadagi muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.¹

1.2. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi

O'zbekistonda qadimdan kurash va belbog'li kurash turlariga qiziqish yuqori bo'lgan. To'ylar, sayillar va turli bayram tadbirlari kurash turlarisiz o'tmagan. Mustaqillik yillarida an'analar qayta tiklanib, hozirgi kunga kelib har bir viloyatda ikkala kurash turi ham yaxshi rivojlangan. Ikki milliy kurash turidan tashqari yunon-rim kurashi, erkin kurash, dzyudo kurashi va sambo kurashi yurtimizda keng tarqalgan va rivojlangan.

1991 yilning 1 sentyabr kuni O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin sport sohasiga hukumatimiz tomonidan e'tibor kuchaytirildi. Hozirgi kungacha "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun uch marotaba qabul qilindi va qayta ko'rib

¹ Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent, 2017.

chiqildi (1992, 2000, 2015 y.y.). Mazkur qonunning takomillashib borishi albatta jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga ijobiy ta'sir etdi. Qonun va qonun osti hujjatlarining ta'sirida yurtdoshlarimiz alohida jamoa sifatida Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari, nufuzli xalqaro musobaqalarda qatnashib munosib o'rinlarni egallagan. Buning asosiy sababi Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov aytganlaridek – "Hech bir narsa yurti sport kabi dunyoga tanita olmaydi". Shu bilan bir qatorda kurash turlariga ham katta e'tibor qaratilgan. 1998 yil 5 fevraldagi "Kurash Xalqaro Asosiatsiyasini qo'llab-quvvatlash", 2012 yil 24 sentyabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi Prezident farmoyishlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun Jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda. 2014 yilning sentyabr oyida erkin, yunon-rim va ayollar sport kurashi bo'yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o'tkazildi (15-20-fotorasmlar). Shuningdek dzyudo bo'yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo'yicha Jahon chempionatlari, kurash va belbog'li kurash bo'yicha doimiy ravishda nufuzli musobaqalar o'tkazilmoqda.²

1.2.1.Yunon-rim kurashi

Hozirgi kunda O'zbekistondagi ko'pchilik mutaxassislar o'rtasidagi yunon-rim kurashini adashib yunon-rum kurashi deb atalishi tortishuvlarga sabab bolmoqda. "Rim" va "Rum" so'zlariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, tarixiy va badiiy adabiyotlardan qadimgi Yunonistonda Olimpiada o'yinlari o'tkazilib (eramizdan avvalgi 776 yillarda), unda kurash turi bo'yicha musobaqalar ham

² Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent, 2017.

o'tkazilgani (eramizdan avvalgi 708 yillarda) ma'lum. O'sha davrdagi bellashuvlar turli qoidalar bo'yicha, har bir qishloq yoki shaharchada o'z qoidalari bilan olib borilgan. Bu qoidalardan birida barcha texnik harakatlar va ushlarlar tana bel qismining yuqorisidan ekanligi ko'pchilikka qo'l kelgani yunonlardagi bellashuv turini yaratdi. Qadimgi Yunoniston va Rimning o'zaro aloqalari tufayli Rimga jismoniy tarbiya vositalari ham kirib kelgan. Eramizdan avvalgi II asrda ba'zi rimlik faollar yunonlarning jismoniy tarbiya tizimidagi turlar va usullarni o'zlariga tatbiq etishga harakat qilganlar. E.a. 80-yillarda Yunoniston Rim tomonidan bosib olingach, elchi Sulla Yunon Olimpiada o'yinlarini Rimga ko'chirishga urindi. Uning buyrug'iga binoan 175-Olimpiada o'yinlari Rimda o'tkazilishi kerak edi. Kurash turi rimliklarni ham qiziqtirganligi sababli Rim shahrida ko'ngil ochar tomosha turlari qatoridan joy olgan (L.Kun 1982, F.Kerimov 2001, J.Eshnazarov 2008). Qadimgi Rim Imperiyasining markazi hisoblangan Rim shahri hozirgi kungacha o'z nomini yo'qotgani yo'q. Ayrim mutaxassislar "rim" so'zi "yunon" so'zidan keyin kelganligi sababli va o'zbek transkriptsiyasi bo'yicha "rum" deb atalishi kerak degan fikrda. Lekin azaldan O'zbekiston hududida Rim Imperiyasi yoki Rim shahri to'g'risida so'z borganda – Rim Imperiyasi va Rim shahri deb yuritilgan. Demak mazkur kurash turini yunon-rum emas, balki – yunon-rim kurashi deb nomlanishi maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Eramizning I-II asrlariga kelib hakamlarning noto'g'ri hakamligi, xalqlar o'rtasidagi urushlar, xristian dinining ta'sirida, Rim Imperiyasining parchalanishi sababli xalqda borgan sari musobaqalarga qiziqish yo'qolib, Olimpiada o'yinlari harakati sustlashgan va to'xtatilgan. XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Frantsiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'psonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirkalarda va bozorlarda o'z san'atini namoyish qilardilar. Shaharlarda alohida kurashchilar guruhlar paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar uchun Frantsiya shaharlari, keyinchalik esa Jahon chempionatlari

o'tkazila boshlandi. Bu chempionatlar bir yilda birnecha bor o'tkazilishi mumkin bo'lib, moliyaviy foydani o'ylagan holda turli shaharlarda o'tkazilgan. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib etilishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi. Asta-sekin frantsuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommalashib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham kengayib bordi. Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda ilk ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shu sababdan 1848 yil Frantsiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi deb hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlar - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar hamda bu kurash xalqaro maydonda tanilgan, Yevropaning barcha davlatlarida "frantsuzcha kurash" nomi bilan keng tarqalgan. Lekin "frantsuzcha kurash"ning Qadimgi Yunoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda unga yunon-rim kurashi nomi berildi. U sobiq Sho'rolar davrida "klassik" kurash deb atab kelingan. Lekin sobiq Sovet ittifoqidan tashqarida yunon-rim kurashi nomi bilan musobaqalar o'tkazilgan.

1896 yilda Afinada I zamonaviy Olimpiada o'yinlari tashkil etildi, uning dasturiga yunon-rim kurashi kiritildi, 1898 yildan boshlab Yevropa chempionati, 1904 yildan rasmiy ravishda Jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. 1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. 2014 yilning 7-14 sentyabr kunlari Toshkentdagi Jahon chempionati davrida FILAning Byurosi ham o'tkazildi, mana shu yig'ilishda FILA nomi UWW (United World Wrestling, ya'ni, Butunjahon Kurashlari Uyushmasi)ga o'zgartirildi. UWW jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta bo'lgan sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha yuzdan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

Yunon-rim kurashi O'zbekistonga XX asrning boshida kirib kelib, 30-yillarda keng tarqaldi. O'sha davrlarda Toshkent sirkida Yo'ldosh Oxunboboyev tomonidan katta musobaqa tashkil etilgani va bu musobaqada Hoji-Muxan Mungaytpasov g'olib bo'lganligi adabiyotlardan ma'lum. 40-yillarda 1941-1945 yillardagi urush sababli rivojlanish susayib, 50-yillarda qayta rivojlanish boshlanib, 60-yillarga kelib birinchi natijalarga erishilgan – Xamid Vahabov yuqori natijaga erishgan, Grigoriy Gamarnik Jahon chempioni, Yuriy Zelenin Yevropa chempioni, Rifat Ablayev sobiq Sovet ittifoqi chempionligini qo'lga kiritdi. O'sha davrlardagi nohaqlik, ya'ni Rifat Ablayev qrimlik tatar millatiga mansub ekanligi sababli Jahon chempionati va Olimpiada o'yinlariga chiqarilmagan. Rifat Ablayevning shogirdi Rustem Kazakov yuqori natijaga erishganda ham shu holat qaytarilishi mumkin edi. Lekin Sharof Rashidovning kafilligi bilan ikki karra Jahon chempioni hamda 1972 yilda Myunxendagi Olimpiada o'yinlarida Toshkent shahri polvoni Rustem Kazakov 57 kilogramm vazn toifasida oltin medalga sazovor bo'ldi. Bu natija yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekistonning Olimpiada o'yinlaridagi birinchi oltin medali edi. 70-yillar oxirida Vasiliy Anikin Yevropa chempioni va Jahon Kubogi sohibi bo'ldi. 80-yillarda Toshkent polvoni Komil Fatkullin uch karra Jahon chempionatining kumush medal sohibi va "Do'stlik-84" o'yinlari g'olibi, yoshlar o'rtasida Farg'onalik polvon Isa Ilyasov Jahon chempioni bo'ldi.

90-yillarda Samarqand polvoni Navruz Usmanov yoshlar o'rtasida Jahon chempionligini qo'lga kiritdi. 1996 yilda AQShning Atlanta shahrida mustaqil jamoa sifatida O'zbekiston jamoasi birinchi marta Olimpiada o'yinlarida ishtirok etdi. Atlantada 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiyev (16 o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida Baxodir Qurbonov (16-o'rin), 68 kilogramm vazn toifasida Grigoriy Pulyaev (6-o'rin), 130 kilogramm vazn toifasida Shermuxammad Qo'ziyev (10-o'rin) qatnashdilar.

2000 yilda Avstraliyaning Sidney shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiyev (10-o'rin), 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod

Aripov (8-o‘rin), 62 kilogramm vazn toifasida Baxodir Qurbonov (5-o‘rin) lar qatnashdilar.

2001 yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Jahon chempionatida 58 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov yunon-rim kurashi bo‘yicha O‘zbekistonda birinchi Jahon chempioni unvoniga erishdi.

2004 yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlarida 74 kilogramm vazn toifasida Aleksandr Doktorashvili (1 o‘rin), 96 kilogramm vazn toifasida Aleksey Cheklakov (10 o‘rin) qatnashdilar.

2008 yilda Xitoyning Pekin shahrida o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlarida 55 kilogramm vazn toifasida Ildar Xafizov (8-o‘rin), 60 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (7-o‘rin), 96 kilogramm vazn toifasida David Soldadze (14-o‘rin) qatnashdilar.

2012 yilda Buyuk Britaniyaning London shahrida o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlarida 55 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmuratov (10-o‘rin), 120 kilogramm vazn toifasida Mo‘min Abdullayev (12-o‘rin) ishtirok etdilar. Shuningdek, 2012 yil 20 sentyabrda Ozbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning “Sport kurashlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktabini ochish” to‘g‘risidagi farmoni chiqdi. Unga ko‘ra Ichki ishlar vazirligi huzuridagi “Dinamo” sport majmuasida sport kurashlari (yunon-rim va erkin kurash turlari) bo‘yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktabi ochildi.

2014 yilda Toshkentda o‘tkazilgan Jahon chempionatida Elmurod Tasmuratov bronza medali sohibi hamda 2015 yildagi Osiyo chempionatida yunon-rim kurashi bo‘yicha ilk bor qatorasiga uch marta (2013-2015 y.y.) chempionlikni qo‘lga kiritdi. 2015 yilning Osiyo chempionida 2015 yildagi Jahon chempionatining kumush medal sohibi Rustem Assakalov yuqori natijalarni ko‘rsatdi.

2016 yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlarida 59 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmuratov (3 o‘rin), 74 kilogramm vazn toifasida Dilshod Turdiev (12 o‘rin), 85 kilogramm vazn toifasida Rustem Assakalov (12 o‘rin), 120 kilogramm vazn toifasida Mo‘min Abdullayevlar (13 o‘rin) qatnashdilar.

2018 yilda 18-Osiyo o'yinlarida yunon-rim kurashi musobaqasining 130 kg vazn toifasidagi bahslarida ishtirok etgan hamyurtimiz Mo'minjon Abdullayev barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib oltin medalni qo'lga kiritdi.

Yurtimizda yunon-rim kurashining rivojlanishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan, shuningdek, bu kurash turi uch bosqichli – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” sport musobaqalari dasturidan o'rin egallagan. Yunon-rim kurashini yanada rivojlantirishda hozirgi o'sib kelayotgan o'smirlar va yoshlarning ko'rsatkichlari Osiyo va Jahon arenasida yuqori natijalar bilan e'tirof etiladi. O'smirlar o'rtasida – Ilhom Baxromov Olimpiada chempioni, Nurbek Haqqulov kumush medal sovrindori, Ruslan Kamilov bronza medal sovrindori bo'lishgan. O'zbek yunon-rim kurashi maktabining murabbiylari K.Fatkullin, R.Qudratov, G'.Abdullayev, O.Qurbonov va R.Ro'ziqulovlar boshchiligida xalqaro maydonda o'z o'rnini munosib egallagan deyish mumkin.

II BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA

2.1. Yunon-rim kurashchilarida jismoniy tayyorgarlikning psixologik asoslari

Sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish, oliy natijalarni qo'lga kiritish, sportchilarda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish taqozo etiladi

Yunon-rim kurashchilarini jismoniy tayyorlash – bu shunday o'ziga xos pedagogik jarayon bo'lib, u sportchilardagi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va ularning oliy sport natijalarini qo'lga kiritishlariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni o'ziga xos tarkibga ega bolib, u o'ziga quyidagilarni qamrab oladi: insonning jismoniy sifatlari to'g'risida tushunchasi; kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvuri; jismoniy sifatlarni ularning kompleks namoyon bo'lishida idrok etish.

Insonning jismoniy sifati to'g'risidagi tushunchalari avvalo uning harakat faolligi jarayonida va ana shu harakat jarayonining o'ziga xos, muhim jihatlari hisobga olgan holda egallab boriladi. Jismoniy tarbiya fanining nazariyasi va amaliyotida o'ziga xos tarzda shakllangan bir qator tushunchalar mavjud bo'lib, ulardan kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik, tezlikdagi chidam, kuchning chidamliligi kabilarni alohida tilga olish mumkin. Ushbu tushunchalar ma'lum ma'noda umumiylik kasb etadi. Ularning aniq va oydinlashtirilishi sportdagi harakat faoliyatining turi va maxsus xususiyatlariga bog'liq ravishda amalga oshiriladi.

Aniqlashtirish natijasida shtangaga beriladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidam, harakatlar sur'ati, kuch chidamliligi va hokazo tushunchalar paydo bo'ladi. Kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari undagi asosiy jismoniy sifatlarning konkret timsollari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy sifat to'g'risidagi tasavvurlar tarkibiga ular tarkibining alohida elementlaridagi farq darajasi hamda o'lchami kiradi. Bundan tashqari uning tarkibiga sport bilan shug'ullana-yotgan shaxs organizmining funksiyalari o'zgarishini aniqlash ham kiritiladi, masalan: zo'riqish va mushaklarning bo'shashishi, nafas olishning tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlari.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, kishining o'z jismoniy sifat-lari to'g'risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu ko'rsatkichlar doimiy barqaror bo'lmaydi. Zero ular kishining funksional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib, doimiy ravishda o'zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun kishidan mushak harakati hamda organik sez-gilarini yuqori darajada faollashtirish talab etiladi. Jismoniy sifat-larni idrok qilish o'ta murakkab jarayondir, bunda har bir jismoniy sifatning mohiyati umuman uning yuzaga kelishida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o'z ifodasini topadi.

Jismoniy sifat-larning va bajarilayotgan xatti-harakatlar shart-sharoitlarining mohiyatini kompleks ifodalash jismoniy sifat-larning idrok etish tarkibiga kiradi. Bu ixtisoslashgan idrok etish insonning bilish jarayonida "turtki kuchi hissi", "siquv kuchi hissi", "harakat sur'ati hissi" va hokazolar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Ular mashg'ulotda ishtirokchilar faolligiga bog'liq ravishda ular tomonidan har bir jismoniy sifat tarkibiy elemen-tining kengligi va aniqligini oydinlashtirish orqali, xatti-harakatlar bevosita bajarilayotgan muayyan sharoitlarda yuzaga chiqadi.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagilarni xulosa qilish mum-kin: jismoniy tayyorgarlikning psixologik asosini jismoniy sifatlar to'g'risidagi tushuncha va tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, ularning tarkibidagi jihatlarni idrok qilish tashkil etadi.

Kuch jismoniy sifat-larining asosiy mohiyatini sportchining muayyan mushak kuchi bilan amalga oshiriladigan xatti-harakatlari tashkil etadi. Kuchning paydo bo'lishiga misol sifatida sportchining shtangani ko'tarishdagi, biror-bir maxsus asbobni siqishdagi, ezig'ilashdagi, burashdagi, tortishdagi hamda itarish-dagi xatti-harakatlarini keltirish mumkin. Yuqorida sanalgan barcha harakatlar kuchning yuzaga chiqishini o'rganish obyektlari

hisoblanadi. Kuchning jismoniy sifatidagi asosiy tarkibiy elementi – bu xatti-harakatning muvaffaqiyatini ta'minlovchi mushak zo'r berishidir. Kuchning jismoniy sifatлари tarkibiga maksimal, taqsimlangan va dozalangan mushak zo'r berishlari kiradi. Mushak zo'r berishining birinchi guruhida mashg'ulotda ishtirok etganlar o'zlarining bor kuch-imkoniyatlarini namoyon qiladilar. Mushak zo'r berishining bu guruhini ongli ravishda boshqarish nihoyatda qiyin, chunki u har bir sportchining funksional imkoniyatlari doirasi bilan cheklangan. Ikkinchi guruhga eng yuqori zo'r berishning muayyan qismigina namoyon bo'ladigan mushak zo'r berishlari kiritiladi. Bu kuchning $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ qismi ishlatilgan holda amalga oshiriladigan ishlardir.

2.2. Yunon-rim kurashchilarining jismoniy tayyorgarligida ruhiy omillarning yo'naltirilganligi

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchilardagi tezlik-kuch va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatلarni takomillashtirishdan iborat. Epchillik eng murakkab sifatlardan biri bo'lib, uning тарикibida ayni bir paytda kuchning, tezlikning va chidamlilikning parametrlari mavjud. Ushbu xususiyat bajari-layotgan xatti-harakatning xarakteriga ko'ra namoyon bo'ladi, shuning uchun u birinchi galda, texnik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'ladi, shu boisdan ham epchillik haqida gap ketganda, avvalo sportchilarning texnik tayyorgarligi xususida gapirish lozim bo'ladi (V.F. Sopov).

2.2.1. Yunon-rim kurashchisining jismoniy tayyorgarligi

Yunon-rim kurashchisining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

-sportchilar sog'lig'ining darajasi va organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;

-jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Yunon-rim kurashchisining umumiy jismoniy tayvorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

-kurashchi organizmini har tomonlama uyg'un rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

-salomatlik darajasini oshirish;

-shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k. dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

-asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

-kurashchi harakatlarida ko'p ishtirok etadigan mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;

maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Yunon-rim kurashchisining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari talablariga qat'iy muvofiq rivojlantirishga qaratilgan.

Yunon-rim kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida murakkablashtirilgan musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu barcha mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining tayyorgarligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

2.3. Yunon-rim kurashida o'smir yoshidagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi

Yunon-rim kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi to'g'ri qaddi qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy takomillash-tirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdur.

15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlanishi boshlanadi va tezkor-kuch mashqlarini bajarishga qobiliyati namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratildi. O'smir kurashchilarning tayyorgarligida shularni etiborga olish juda zarur.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.F. Filining (1980) ta'kidlashicha, bu yerda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirofka o'smirlarga xos tezkorlik yuklamalarga moslashishini pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan og'irlik, to'ldirilgan to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari bilan birga hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.



1-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rta yuqumli, kichik manyovr yoki dam olish uchun tanaffuslar, o'quv-trenirovka bellashularidan iborat mashqlar). Yuqumliarga moslashib borgan sari dam olish uchun tanaffuslar qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar), 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqti 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash suratini kuchaytirish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan, parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.F. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha, 13 yoshda bo'g'imlar harakatchanligi yangidan oshadi, 15 yoshda eng katta hajmga ega bo'ladi. 16-17 yoshda harakatchanlik ko'satkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'imlarsiz hamda kichik og'irlik bilan (gimnastika mashqlari, gantel mashqlari orqali, to'ldirilgan to'plar bilan) bajariladigan faol sustlik xususiyatiga ega mashqlar orqali rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'spirinlar har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosini mashg'ulot shakli darsida bajariladi.

O'smir kurashchi jismoniy tayyorlash maqsadida tortilish mashqlari (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va o'tirib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, tog'ri qaddi-qomatini shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat tartibini tarbiyalash. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorgarlik va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflashtirish va qayta

saflantirish uchun, shuningdek, yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buramalar bilan va buramalarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi, harakat malakasi zaxiralarini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmning ish tartibiga ko'ra o'xshash mashqlarni ko'proq qo'llanish zarur. Har xil sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosiy kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirilgan to'plar va hokazo) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatlarni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidan yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni burib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish, chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofaga yugurish kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi: basketbol o'ynash, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks tarbiyalashga yordam beradi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda uncha yuqori bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlari darsining birinchi qismida (tayyorgarlik qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'ylarida

(suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Yunon-rim kurashi mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarning mushaklarini bo'shashtirishga, nafas olishini tinchlashtirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar va hokazo) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ishlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

2.4. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash uslubi

So'nggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportchining jismoniy harakatini boshqarish jarayoni sifatida qarash mumkinligi ko'p bora ta'kidlangan. Bunda boshqarish jarayoni boshqarish obyekti (sportchi) bilan boshqaruvchi obyekt (trener, uslubchi) orasida aloqa mavjud bo'lgan holdagina ta'minlanishi mumkin. Sport-pedagogika amaliyotida teskari aloqaning o'xshashi sifatida pedagogik nazoratni ko'rsatish mumkinki, bunda testlardan keng foydalanish nazarda tutiladi.

Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor, joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi.

Sport kurashi sohasidagi mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga va birinchi navbatda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) eng ko'p ahamiyat beradilar.

MJT deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarning izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'nal-

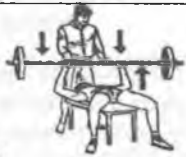
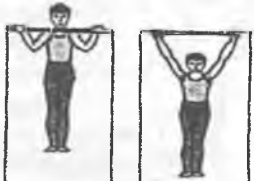
tirilgan edi. Hozirda MJT darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordamidagina baholanishi mumkinligi barchaga ma'lum. Bu vazifaning yechimida maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi. Kurashchilarning MJTni baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulot tulum yoki sherikni yiqitishlar (yiqitishlarga miqdoriy va sifatli baho beriladi) hamda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganish tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida MJTni baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek testlarning bajarilish natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiqdilar.

Ammo, MJTni baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori yetarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini ta'kid-laganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.

To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda qo'llanishni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olg'anda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr yetarlicha faktik ma'lumotlar bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining eng muhim, lekin eng kam o'rganilgan jihatlaridan biri harakat faolligining o'zgarishi – dinamikasi (bellashuv vaqtidagi texnik harakatlar miqdori) hisoblanadi.

Kurash turlarida foydalaniladigan nazorat testlari

Sifatlar	Nazorat testlarinig turlari	O'lchov birligi va rasmi
Kuch	1.Shtangada o'z vaznini yelkaga qo'yib o'tirib-turish	 marta 2-rasm.
	2. Shtangani yelkaga qo'yib o'tirib-turish	 kg 3-rasm.
	3. Shtangani yotgan holatda ko'krakdan ko'tarish	 kg 4-rasm.
	4. Tik turgan holatda shtangani ko'krakgacha ko'tarish	 kg 5-rasm.
	5.Ko'prik holatida shtangani ko'krakdan ko'tarish	 kg 6-rasm.
	6.Turnikda tortilish	 marta 7-rasm.

	7.Turli og'irlikdagi yuklarni yelkaga bog'lab turnikda tortilish	 marta 8-rasm.
Tezkor-kuch	1.O'z vazniga teng sherikni 10 marta beldan oshirib tashlash	s
	2. O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash	s
	3.O'z vazniga teng sherikni 10 marta yelkalardan oshirib tashlash	s
	4.O'z vazniga teng sherikni parter holatida belini ushlab yuqoriga 5 marta ko'tarish	s
	5.Joyidan uzunlikka sakrash	sm
	6. Joyidan balandlikka sakrash	sm
	7.UDS uskunasi (dinometrik stendni kuchaytirish) tezkor-kuch sifatini o'lchash asbobi	kg/s
Tezlik	1. 30 metrga yugurish	s
	2.60 metrga yugurish	s
	3.100 metrga yugurish	s
	4. 200 metrga yugurish	s
	5. 400 metrga yugurish	s
Chaqonlik	1. 3x10 metrga mokisimon yugurish	s
	2. 4x10 metrga mokisimon yugurish	s
	3. Maxsus harbiy tayyorgarlik to'siqlari osha yugurish	s
	4.To'siqlar orasidan zigzagsimon o'tib va qaytib yugurish	s

1-jadvalning davomi

Chidamlilik	1.Uzoq masofalarga (3000 metr, joylarda kross yugurish)	 9-rasm.
	2. 3 daqiqa yugurish + 30 sekund dam + 3 daqiqa yugurish	 10-rasm.
	3.Uchga bir bellashuvi (maxsus chidamlilik uchun), ya'ni bir kurashchi gilamda uchta raqibni almashtirib, yuqori sur'atda bellashuvni olib boradi. Bunda raqiblarning malakasi kurashchining teng. Bellashuv kurashchining bellashuvni to'xtatish to'g'risidagi ishorasigacha olib boriladi.	s
Egiluvchanlik	1. Ko'prik holatida turish (most)	 11-rasm.
	2. Ko'prik holatidan turish (mostik)	 12-rasm.
	3. Shpagatga tushish	 13-rasm.

Mumtoz uslubdagi kurashchilarning musobaqa faoliyatini keng o'rganish ularning harakat faolligi o'zgarishidagi sezilarli alohida farqli jihatlarni aniqlash imkonini berdi. Haqiqiyan, ayrim sportchilarning musobaqa bellashuvlarida harakat faolligi kurash paytidagi yaqqol notekislik bilan, ya'ni bellashuvning muayyan vaqt oraliqlarida u bajargan texnik harakatlar miqdoridagi tafovutlar bilan ajralib turadi. Boshqa sportchilarda esa harakat faolligi bellashuv davomida nisbatan bir xil deb tavsiflanishi mumkin. Uchinchi xil kurashchilar oraliq vaziyatni egallaydilar. Shu narsa aniqlandiki, har bir kurashchiga xos harakat faolligi o'sishining turi bellashuvdan bellashuvga muayyan chegaralar orasida o'zgarib turadigan barqaror xususiyat bo'lib (sheriklar tayyorgarligidagi farqlar hamda sportchining ayni paytdagi holatiga ko'ra), lekin har doim o'zining asosiy tuzilishini saqlab qolar ekan.

2.5. Yunon-rim kurashchilarining boshlang'ich tayyorgarligi

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi trenirovka vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining barcha bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamlakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik trenirovkani sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Barcha turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimini ilmiy-usuliy tizimi bilan bog'laydi, yani boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga

imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zaxira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik trenirovkalar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.



14-rasm. Oldinga umbaloq oshish (oyoq uchida o'tirib qo'llarga tayangan holatdan boshlab va boshni egib asta oldinga umbaloq oshish).



15-rasm. Tizzalarda cho'kka tushib o'tirgan holatdan o'zini oldinga uloqtirish (qo'llar tayanch holatiga o'tadi, tirsaklar yarim bukilgan holatda bo'ladi).

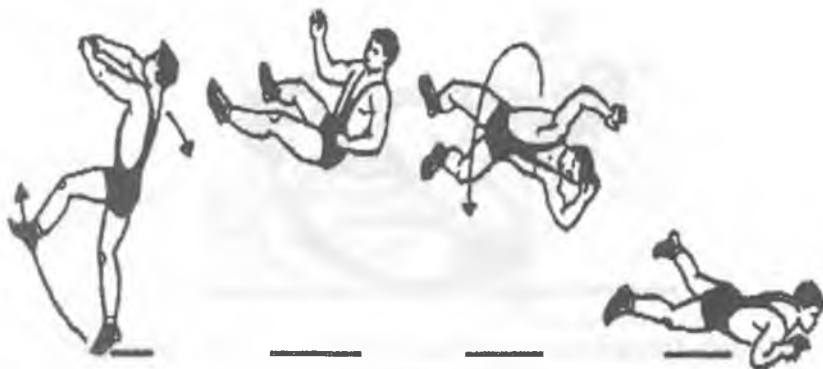


16-rasm. Tizzalarda cho'kka tushib, qollar orqada gilamga yarim yoy shaklida yotish.

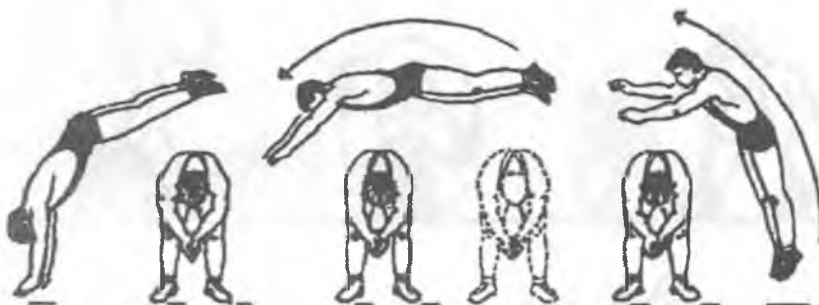


17-rasm. Tik turgan holatdan gilamga old tomon bilan yiqilib qo'llar tayanch holatiga o'tish.

18-rasm. Tik turgan holatdan oldinga uzoqroqqa otilib tushish.



19-rasm. Tik turgan holatdan aylanib otilish bilan gilamga old tomon bilan tushish.



20-rasm. Egilib turgan 3 yoki 4 nafar kurashchi ustidan oldinga umbaloq oshib o'tish.

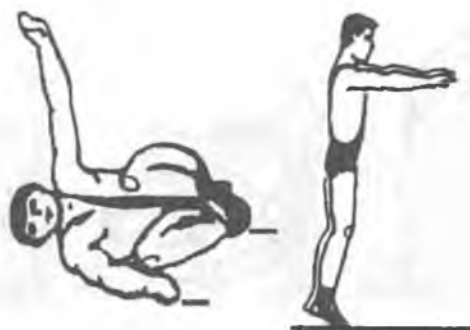




21-rasm. Oyoqlarni ikki qo'l bilan siqib yig'ib olish va orqaga yarim dumalab qaytish.



22-rasm. Tik turgan holatdan to'liq o'tirish holatiga o'tish va orqaga yon tomoni bilan yiqilish (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



23-rasm. Oyoq uchida tik turib, qo'llar oldinga cho'zilgan holatdan orqaga yon tomoni bilan yiqilish (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



24-rasm. Gilamga yiqilish.



25-rasm. Bir tizza gilamga tekkan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



26-rasm. Tik turgan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



27-rasm. Sherigining ustiga o'tirib orqaga burilib yiqilish.



28-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan orqa tomon bilan oshib yiqilish.



29-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan old tomoni bilan oshib yiqilish.



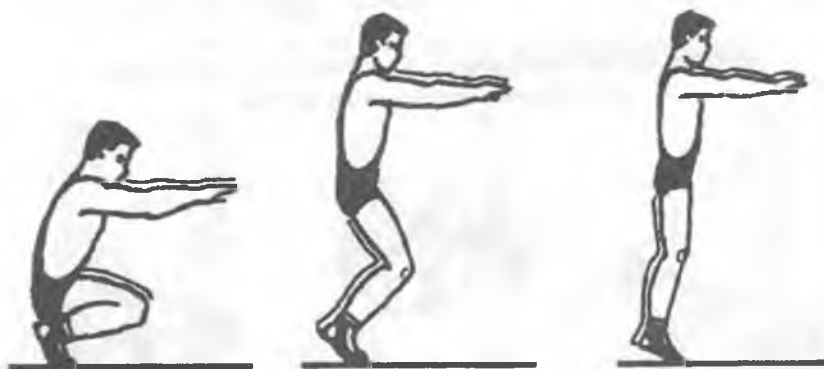
30-rasm. Sherigi yordamida o'z qo'li ustidan oshib yiqilish (sherigi qolni qattiq ushlab turadi).



31-rasm. Qol tayanch holatidan o'zini yuqoriga otib aylanib yiqilish.



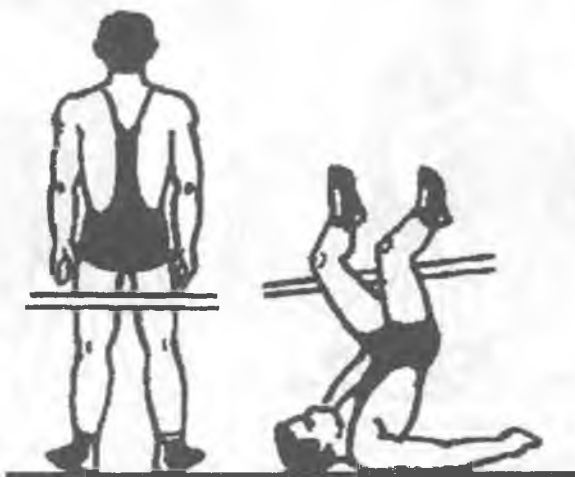
32-rasm. Tizzalarni oldiga yig'ib olib o'tirgan holatdan orqaga o'zini otish va ikki qo'lni yon tomonlarga ochib kaftining ichki qismi bilan gilamga urinish.



33-rasm. Oyoq uchida tik turib qo'llarni oldinga cho'zib orqaga yiqilish.



**34-rasm. Ikki sherigining ustidan orqamachasi sakrab orqaga yiqilish.
Ikkala sherigi parter holatida bo'ladi.**



35-rasm. Oyoq orqasidan yog'och bilan to'sib, orqaga yiqilish.



36-rasm. Gimnastika narvoniga chiqib turib va stul ustidan orqaga yiqilish.



37-rasm. Chayqalib orqaga yiqilish (ikki sherik qo'l va oyoqlaridan ushlab chayqab gilam ustiga uloqtiradi).



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

38-rasm. 1-mashq - yurib kelish vaqtida bir qo'lga tayanib otilib yiqilish. 2-mashq – yurib kelib ikki qo'lga tayanib yiqilish. 3-mashq – yurib kelib birinchi kurashchi ustidan oshib o'tish va qo'llarga tayanib qolgan ikki kurashchi ustidan oshib yiqilish. 4-mashq – ikki kurashchi yordamida o'ng va chap tomonlarga chayqab yuqoriga uloqtirishdan keyin yiqilish.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
3. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
4. Qaysi mashqlar kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?
5. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
6. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?
7. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik (YoJT) tizimida qanday mashqlar qo‘llaniladi?
8. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo‘naltirilgan?
9. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.

8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi-yati. –T., 2014.

9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi-yati. Darslik. – T., 2017.

10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. –T., 2017.

11. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarida kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. –T., 2017.

III BOB. YUNON-RIM KURASHIDA KUCH SIFATI

3.1. Yunon-rim kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati

Kuch qarshilik turlariga qarama-qarshi harakatlanishning jismoniy qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi obyektni ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanani og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiqishlarni qamrab oladi.

Bu uchta foydaga erishish uchun odatda moslashuvchanlikning kombinatsiyasi va harakatlanish uchun ildamlilik kardivaskulyar mashqlar va qarama-qarshi mashqlardan foydalaniladi.

Jismoniy sifat bo'lgan "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon etiladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilish qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-4 daqiqa.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlik chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishiga og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 daqiqa.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotidagi singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida

hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 daqiqa. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashq qilishda mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlarning portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llanish usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 daqiqa. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqqi, kurashchining kuch imkoniyatlari bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida rivojlantiriladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal massasini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Turli vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 daqiqa. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Ussullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda yoki gavda qismlarini bukish, yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

3.2. Yunon-rim kurashida kuchni tarbiyalash

Yunon-rim kurashchisining kuchi deb, raqib qarshiligini mushaklar kuchi bilan yengish qobiliyatiga aytiladi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bo'shashishi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarning mashq bajarishiga sharoit yaratilishiga qaratilgan.

Kuchni rivojlantirish kurashchining jismoniy tayyorgarligida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kuchni rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida xizmat qiladi (masalan, shtanga, qadoq toshlar, gantellar, kurash-

chining o'z vazni, sherik bilan mashqlar, rezina amortizatorlar va h.k.). Og'irlikning kattaligi, harakatlar sur'ati, tuzilishi kabilarni turli variantlarda o'zgartirib, kurashchi har qanday mushak guruhining rivojlanishiga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Statik zo'riqlashlarning navbatlashuvi kurashga xos xususiyat bo'lib, ular tik turib kurashganda ham, yotib kurashganda ham, kurashchi tashlash yoki qarshi usulni qo'llagan vaqtda amalga oshiradigan to'satdan, tezkor-"portlovchi" kuchlanish chog'ida yuzaga keladi. Buning ustiga kurashchilar, odatda, har biri 6-10 daqiqa davom etadigan va turli sheriklar bilan bo'ladigan barcha bellashuvlarda juda katta jismoniy kuch sarflaydi. Bu undan katta jismoniy kuchni xuddi shtangachilar yoki ulotqiruvchilar singari bir lahzada qo'llay olish malakasi bilan birga, uzoq muddat undan foydalanish qobiliyatini, boshqacha aytganda, ulkan kuch chidamligiga ega bo'lishni ham talab etadi. Kurashchining chidamliligini rivojlantirishning asosiy usuli "imkon boricha" usulidir. Uning mohiyati shundaki, kurashchi mashqni nisbatan kichikroq og'irliklar bilan (maksimal natijaning 30-40% qismi) to uni bajarish mumkin bo'lmay qolgunga qadar ko'p marotaba takrorlayveradi. Keyin 2-3 daqiqa qisqa tanaffus beriladi va mashq yana "imkon boricha" qaytariladi. Urinishlar con'i va mashqni bajarish sur'ati kurashchining dastlabki tayyorgarligiga bog'liq.

Masalan, kurashchi 100 kg og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-tura oladi. Mashqni bajarish uchun 40 kg og'irlikdagi shtanga olinadi va u bilan kurashchi 30-40 marta o'tirib-turadi. Keyin bir oz dam olib, mashqni yana bir necha bor takrorlaydi.

"Imkon boricha" mashqini katta og'irlik bilan ham bajarish mumkin (maksimal natijaning 60-70% qismi), lekin bunda o'z-gacharoq xavf bor: mashqni ko'p marotaba takrorlash davomida kurashchi kuchini rivojlantirish bilan barobar harakatlar takrorligini yo'qotadi. Shuning uchun katta og'irliklar bilan mashq bajarishga ancha ehtiyotkorlik bilan yondoshish lozim. Shuni yodda tutish kerakki, "imkon boricha" kuch mashqlari katta tezlikda bajarilishi, kurashga xos "portlash" xususiyatiga ega bo'lishi zarur. Shu sababdan kurashchining o'tirib-turish, san-

chish, aylanish, egilish vaqtidagi harakatlari yakunlovchi bosqichda bir qadar tezlashadi.

Qadoqtosh, yadro, to'ldirma to'pni turli yo'nalishlarda oltinga, orqaga, kerilib, burilib, sakrab irg'itish "tezkor kuch"ni rivojlantirishning yaxshi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunda harakatning oxiridagi kuchlanishga alohida e'tibor berish, mashqlarni ancha tezlashtirib yakunlash kerak. Buning uchun esa maksimal kuchlanishni talab etmaydigan, demak harakatlarning susayishini keltirib chiqarmaydigan optimal og'irlikdagi anjomlarni tanlash zarur.

So'nggi yillarda har xil sport turlari vakillari izometrik mashqlarni qo'llayotganlari, ular mutlaq kuchni rivojlantirishda ham, uzoq muddatli statik zo'riqishlarga qobiliyatni oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Kurashchilarning mashg'ulotlarida izometrik mashqlar samaradorligi hali yetarlicha o'rganilgan emas, lekin ayrim tajribalar ijobiy natija berganligini ham qayd etish lozim.

Kurashchi raqib bilan bevosita ro'para bo'lganda bajariladigan ko'p harakat tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta-sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo'r berish mushaklarni o'zgartirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko'rsatyapti deb tushuniladi. Shunday qilib, kurashchining asab-mushak tizimi ham dinamik, ham statik harakatga tayyor bo'lishi kerak. Bellashuv paytida mushaklarning "otilib chiqqan kuch", boshqacha qilib aytganda juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsata olish qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etib, u kurashchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

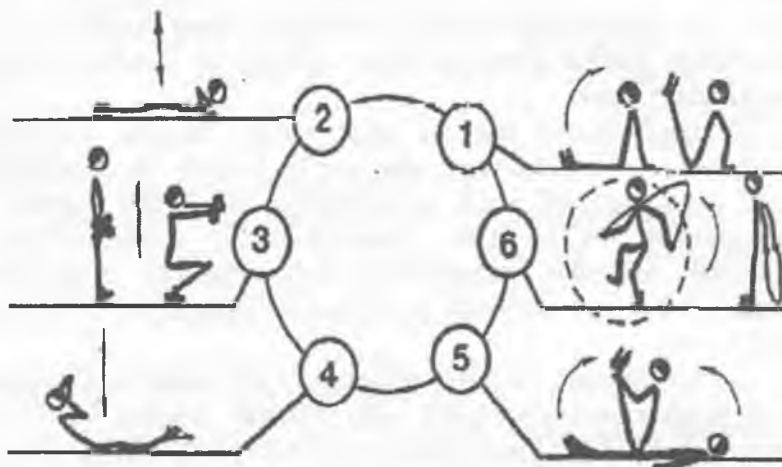
Taniqli polvonlar jismoniy tayyorgarlikning faqat yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo'lib qolmay, balki o'z vaqtida katta kuch ko'rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadilar.

Ko'p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak massasini aytarli oshirmay yoki oshirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda:

- mushak massasini ko'p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkalarda iloji boricha katta yuk bilan kam

takrorlagan holda (1-3 marta) va harakatlar o'rtasida dam olish oraligini oshirgan holda ishlash kerak;

- mushak massasini orttirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni ko'paytirgan holda ishlash zarur – kurashchi ko'taradigan yukning 50% 8-10 marta takrorlanadi.



39-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

Bellashuvdan keyin tezda kuchni tiklash uchun mashq bajarish tavsiya qilinmaydi. Ammo dam olish 10 daqiqadan oshmasligi zarur, aks holda organizm soviydi.

Maksimal kuchlanish uslubi. Imkoniyat doirasida va iloji boricha og'irlashtiradigan mashqlarni qo'llanishni ko'zda tutadi. Maksimal ko'rsatkichdan 80-90 foizi eng yuqori og'irlashtiradigan ko'rsatkich hisoblanadi. Bu uslub kurashchining tayyorgarligini ataylab oshirishni taqozo etmaydi. Bunday mashqni organizm to'liq qizib turgan holatda bir urinishda bir-ikki martadan ko'p bajarmaslik kerak. Maskur mashqlarni bajarishda ularni almashinish jarayoni maksimal darajaga ko'tarilmaydi va mushaklar massasi oshmaydi.

**Sportchilarning ko‘p yillik bazaviy tayyorgarlik bosqichida
turli kuch sifatlarini rivojlantiruvchi uslublar
(kuch tayyorgarligining umumiy sig‘imi)**

2-jadval

Kuch sifatini tarbiyalash uslublari	Haftalik tayyorgarlik											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Izometrik	20	20	20	20	15	10	10	10	5	—	—	—
Konsentrik	70	70	50	45	40	35	30	30	30	30	30	35
Eksentrik	5	5	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20
Argument- lar qar- shiligi	5	5	15	15	15	20	20	25	25	25	30	30
Isokinetik	—	—	5	10	10	15	15	15	15	15	10	5
Plyometrik	—	—	—	—	5	5	5	5	10	10	10	10

Asab-mushak regulyatsiyasining takomillashuvi hisobiga kuch ortadi. Bu usul ahamiyatlidir, chunki u kurashchining vaznini oshirmagan holda, kuchning ortishiga yordam beradi. Bundan faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi.

Qayta kuchlanish uslubi. U qo‘lni og‘irlashtirib borgan holda (maksimaldan 40-70%) “oxirgi kuchgacha” mashq qilishni ko‘zda tutadi. Kurashchi kuchi yoki o‘z vaznini oshirmoqchi bo‘lganda ham qo‘llanish mumkin. Mashq 8-12 marta bajariladi. Bevosita kurashda u orqa tomonga egilishni mustahkamlash, qo‘lni burib ushlash, ilib olishdan qutulish va shu kabilarda qo‘llaniladi.

Dinamik kuchlanish uslubi. Tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida qo‘llaniladi. Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tuzilishini saqlagan holda og‘irlikni kuchaytirish hisobiga bajarishdan iborat (egilgan, aylangan holda ko‘tarib tashlash, sherikni gilamdan ko‘tarish va hokazo).

Izometrik kuchlanish uslubi. U ma'lum holatda statik yo'nalishdan foydalanishni ko'zda tutadi (ko'priklar holda turish, ilib olib ushlab turish va boshqalar). 8-sinfgacha davom etadigan bunday mashqlardan beshdan o'n marta gacha takrorlash bilan foydalaniladi. Barcha og'irliklar vazn jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi.

Izometrik mashqlarning mohiyati quyidagicha, kurashchi katta og'irlikdagi anjomlardan foydalanib (maksimalning 50-90% qismi), alohida mushak guruhlarini zo'rliqtiruvchi vaziyatlarni takror-takror egallaydi va shu vaziyatni bir necha sekund davomida saqlab turadi. Masalan, yelkasiga shtangani yoki hatto sherigini olib, oyog' tizzalarini turli burchaklar ostida bukadi va og'irlikni 10-15 sekund mobaynida ushlab turadi. Mashqni 20-30 marta bajarish mumkin.

Izometrik mashqlar boshqa xil mashqlar bilan uyg'unlashtirib, kuchni rivojlantirishda qo'llaniladi, shu qobiliyatni yanada tezroq tiklash uchun ishlaydigan mushak guruhlarini bo'shashtirish va cho'zish mashqlaridan foydalaniladi.

Izometrik mashqlarni bajarganda og'irliklar vaznini hamda takrorlash miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak. Bitta mushaklar guruhiga takroran katta yuklamalarni berib bo'lmaydi.

3.3. Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Umumrivojlantirish mashqlariga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan mashq qilish, tosh bilan mashq qilish, arqonda tortilish, halqa bilan mashqlar, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- sherik bilan bajariladigan mashqlar kurashchi kuchini oshirishga qaratiladi, kurash texnikasining ayrim elementlarini bajarishda (har xil ilib olish bilan yotgan sherikni ko'krakka ko'tarish va hokazo);

- topshiriq bo'yicha mashq (trener usulning ma'lum elementini tanlab, kurashchilarni tegishli dastlabki holatga qo'yib, ularga mashqni to'liq kuch bilan bajarishni taklif qiladi.

Yunon-rim kurashchilarining bo'shashtirish mashqlari:

1. Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo'llarni bo'shashtirish va silkitish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, bo'shashtirish va silkitish.

2. Qo'llarni yon tomonga uzatish, so'ngra gavdani oldinga engashtirib, yelka mushaklarini bo'shashtirish va qo'llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo'shashtirish mashqlari zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo'llarni silkitish va gavdani bo'shashtirib cho'qqaytirish.

3. Qo'l mushaklarini bo'shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish.

4. Oyoqlarni kengroq qo'yib tik turish, bo'shashtirilgan qo'llarni belga tekizib, gavdani chapga va o'ngga burish.

5. Bilak va yelka mushaklarini bo'shashtirish. Silkitish va oldinga uzatib, o'ng qo'l bilan chap qo'lni uqalash va aksincha.

6. Bo'shashtirilgan har ikki oyoq mushaklarini qo'l bilan silkitish va uqalash. Intensiv nagruzkali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45° ostida ko'tarib, biror narsaga tirab yotish foydalidir.

7. Sherigining bo'shashtirilgan qo'llarini silkitish va qo'l hamda yelka mushaklarini uqalash.

Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda amortizator bilan mashq bajarish

Amortizator – kuch o'stirishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gantel va shtanga bilan mo'tadil shug'ullanish natijasida mashqlarni bajarishda "portlash va kuch" xususiyati hosil bo'ladi. Endi amortizatorga kelsak, u nafaqat kuchni, balki umuman quvvatni, chidamlilikni, gavdaning mutanosibligini rivojlantiruvchi manbadir. Amortizator sifatida

dorixonalarda sotiladigan qalinligi 3-5 mm, uzunligi 2-5 m rezinadan foydalanish mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, bint tarangligi mashq paytida bilakka o'rab-o'rab bajarishga bog'liqdir. Undan tashqari, mashq bajarganda elastik bint qarshiligi harakat oxirida maksimal bo'lishi kerak.

1-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda yon tomondan qo'lni yozib bosh ustiga ko'tariladi. Bajarilganda tirsaklar bukiladi. Mashq ikki marta har birida 12 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llar to'g'ri tutilgan holda oldinga-yuqoriga ko'tariladi. Mashq ikki marta har birida 10-14 martadan bajariladi.

3-mashq. D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda bel balandligida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llar yelkagacha ko'tarib bukiladi va yoziladi. Mashq 2 marta 10-12 martadan bajariladi.

4-mashq. D.h. – chalqancha yotgan holatda amortizator bosh ustida ushlab turiladi, rezina uchlari to'g'ri qo'llarda bosh ustida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llar bukimay amortizatorni tortib, sonlar ustiga tushiriladi. Mashq ikki marta 10-12 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – to'rtinchi mashqning o'zi – elastik bintni iyakka tirab, gavda bilan tortib boriladi. Mashq ikki marta 10-15 maradan bajariladi.

6-mashq. D.h. – polga o'tirgan holatda amortizator oyoq uchlariga ilinadi. Bajarilishi: gavdani bir oz engashtirib, eshkak eshuvchi singari qo'llar sekin bukiladi va yoziladi. Qo'llar bukilganda belgacha keladi. Mashq ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

7-mashq. D.h. – oltinchi mashqning o'zi gavdani ko'tarib, peshanani tizzalarga, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish bilan bajariladi. Mashq ikki marta 25-30 martadan takrorlanadi.

8-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar belda amortizator orqadan polga bog'lanib, oyoqning to'pig'iga bog'lanadi. Bajarilishi: o'ng oyoq oldinga siltab ko'tariladi, so'ng amortizatorga yuzlanib o'ng oyoq orqaga siltanadi. Mashq har bir oyoqda 10-12 martadan takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – amortizator uchi boshda tasmaga bog'lanadi. Ikkinchi uchi oyoqlar tagida. Bajarilishi: qo'llarni tizzalarga tirab, gavda oldinga-pastga egiladi. Mashq ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda gantellar bilan mashq bajarish

To'g'ri olib borilgan gantel mashg'ulotlari qaddi-qomatni to'g'rilaydi, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi. Sport jihozi sifatida gantellar quyma yoki qismlarga ajratilgan bo'ladi, baklajkalarga qum solib gantel sifatida foydalansa ham bo'ladi.

Yangi o'rganuvchi o'smirlarga 1-2 kg li gantellardan boshlash tavsiya qilinadi. Jismonan baquvvat 18 va undan katta yoshdagi erkaklar bir necha hafta shug'ullanganidan keyin (5, 7, 10, 15 kg) og'ir gantellarga o'tishi mumkin. Mashqlarni bajarganda me'yori nafas olishga e'tibor berish lozim. Masalan, gavda to'g'rilanganda yoki ko'krak qafasi kengayganda nafas olinadi. Agar mashqlarni bajarishda nafas olish fazalari ko'rsatilmasa, u holda mashq bajarish jarayonida hartaraflama to'g'ri rivojlanish maqsadida ganteldan tashqari haftada bir marta kross yugurish, hovuzda suzish, turli sport o'yinlarida qatnashib turish foydalidir.

Yana shuni eslatib qo'yish joizki, gantelli gimnastika bilan kechqurun soat 17.00 dan 21.00 gacha bo'gan vaqt ichida shug'ullanish yaxshi samara beradi. Negaki, shu soatlarda kishi organizmining tonusi va ishchanligi yuqori bo'ladi.

1-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llar yonbosh ustiga ko'tariladi, oyoq uchlariga turganda nafas olinadi, d.h. ga qaytganda – nafas chiqariladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda, kaftlar oldinga qaratilgan. Bajarilishi: qo'llar navbatma-navbat tirsakdan bukiladi va yoziladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – gantellar bosh ustida. Bajarilishi: qo'llar bosh ustida galma-galdan bukib-yoziladi. Mashq sekin sur'atda 12-14 marta bajariladi.

4-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llar oldinga bosh ustiga ko'tariladi, yon tomonlarga yozib yelkalgacha tushuriladi, qo'llar ko'krak oldida bukiladi, so'ngra pastga tushuriladi. Mashq sekin sur'atda 6-8 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – gavda oldinga engashtirilgan, gantellar pastda. Bajarilishi: qo'llar ikki yondan yuqoriga oxirigacha yoziladi, qiyin bo'lsa peshanani stul suyanchig'iga tirab bajariladi. Mashq 10 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar gantellar bilan orqada. Bajarilishi: oyoq uchlarida o'tiriladi, bosh va gavda to'g'ri tutiladi, tizzalar juftlanadi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

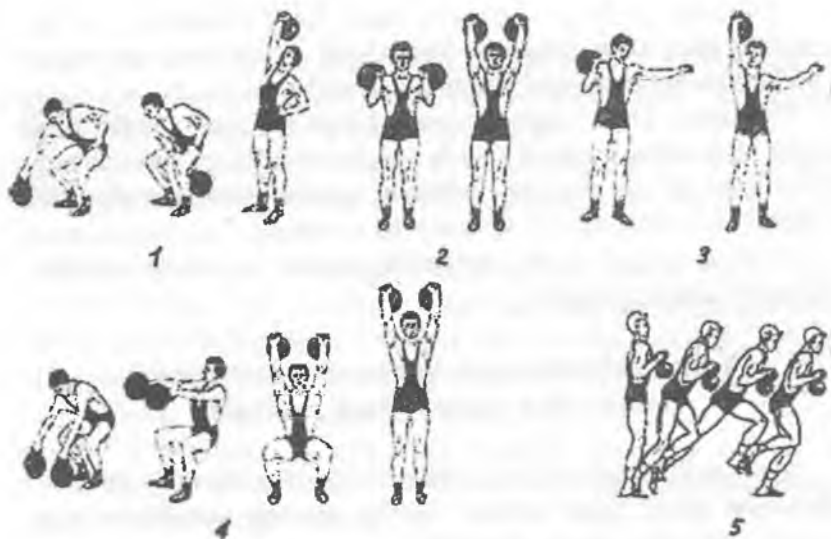
7-mashq. D.h. – chap oyoqda turgan holda gantel o'ng oyoq yuzasida boylangan. Bajarilishi: o'ng oyoq 12-15 marta tizzadan bukiladi. Shuning o'zi chap oyoqda bajariladi.

8-mashq. D.h. – oyoq uchi bilan qalinligi 5 sm li taxtaga turiladi, chap oyoq bukilgan holda, gantel chap qo'lda. Bajarilishi: tizzalarni bukmay oyoq uchida ko'tariladi va tushiladi. Mashq 15-20 marta bajariladi, xuddi shuning o'zi boshqa oyoqda bajariladi.

9-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, gantellar bosh ustida. Bajarilishi: oyoq uchlarida prujinasimon o'tirib, qo'llar pastga tushiriladi – nafas chiqariladi. D.h. ga qaytganda – nafas olinadi. Mashq 10-12 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – oyoqlar keng ochilgan, qo'llar yonda. Bajarilishi: oldinga engashib, o'ng qo'l chap oyoq uchiga tekkiziladi – nafas chiqariladi, tiklanganda – nafas olinadi. Mashq har bir oyoqda 10-12 marta takrorlanadi.

11-mashq. D.h. – oyoqlar juft, qo'llar yonda. Bajarilishi: oyoq yuqoriga siltanib, chap qo'lga tekkiziladi – nafas chiqariladi, oyoq tushuriladi – nafas olinadi, chap oyoq yuqoriga siltanib, o'ng qo'lga tekkiziladi.



**40-rasm. Toshlar bilan bajariladigan qo'shimcha
(oyoq, qo'llarda) mashqlar.**

3-mashq. D.h. — oyoqlar yonga kerilgan, tosh bosh ustida o'ng qo'lda. Bajarilishi: o'ng qo'lda toshni ushlagan holda o'tiriladi va yelkaga tushiriladi. Shuning o'zi chap qo'lda bajariladi. Mashq har bir qo'lda charchaguncha bajariladi.

4-mashq. D.h. — oyoqlar juft, toshlar qo'lda yelka oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni yonga bukib tashlash bilan qo'llardagi toshlar yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zi chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.h. — oyoqlar juft, toshlar qo'llarda yelka oldida. Bajarilishi: o'ng oyoq olg'a tashlanib, toshlar turtib yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zi chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.h. — oyoqlar yelkadan kengroq kerilib, tosh ikki qo'llab yuqorida dastagidan ushlanadi. Bajarilishi: tosh galma-

galdan o'ng va chap tomonga aylantiriladi, tosh to'g'ri qo'llarda ushlanadi. Mashq har bir tomonga 6-8 martadan takrorlanadi.

7-mashq. D.h. – qum yoki qipiq bilan to'ldirilgan chuqurga yuzlanib turgan holda tosh o'ng qo'lda. Bajarilishi: tosh galma-gal o'ng va chap qo'lda chuqurga tashlanadi, tosh bir qo'lda yoki ikki qo'lda bir-ikki aylanish bilan tashlanadi. Mashq 5-6 martadan takrorlanadi.

8-mashq. D.h. – oyoqlar kengroq ochilgan, tosh o'ng qo'lda, pastda. Bajarilishi: tosh oldga, yuqoriga aylantiriladi, chap qo'lda ikki martadan takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – ikki stul ustiga oyoqlarni qo'yib o'tiriladi, tosh stullar orasida yerga qo'yilgan. Bajarilishi: engashib tosh dastagidan ushlagan holda gavdani rostlab turganda qo'llarni bukib tosh iyakkacha ko'tariladi. Mashq 8-10 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – oyoqlar orasi ochiq, toshlar yelka oldida. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukib, so'ngra keskin yozib qo'llardagi tosh yuqoriga tortib ko'tariladi. Mashq ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

11-mashq. D.h. – oyoqlar juft, tosh o'ng qo'lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: toshni yuqoriga siltab ko'tarish bilan bir vaqtda (toshni tushirmasdan) chap tizzaga cho'kkalab, chap qo'l polga tiraladi, polga o'tirib oyoqlar oldinga uzatiladi, so'ng toshni yuqorida tutgan holda chalqancha yotiladi, toshni pastga tushirmay o'tirib va turib dastlabki holatga qaytiladi. Shuning o'zi chap qo'lda bajariladi. Mashq 3-4 marta takrorlanadi.

Tosh ko'tarish mashqlari

Omadli kurashchining uchta komponenti qobiliyatlarini shakllantirish, rivojlantirish va kuchaytirishi hisoblanadi. Kurashchining qobiliyatlarni rivojlantirish, shakllantirishda maqsadi aniq bo'lsa, o'zini boshqarish omili ko'pincha kuchga aylanadi.

Vazn bo'yicha tayyorlanish agar kurashchi mamlakat chempioni bo'lishni orzu qilsa yillik davr hisoblanadi. Keyinchalik, kurashchining maqsadi mushaklar chidamliligini orttirish uchun toshni ko'tarish bo'lishi kerak (yengil vazn bilan ko'proq

shug‘ullanish) va kuchni yo‘qotmagan holda (og‘irroq yuk bilan kamroq shug‘ullanish).

Mavsumdan tashqari mashg‘ulot dasturidagi tashabbusning ishtirokchisi bo‘lgan kurashchining birinchi qadami kurash murabbiyi yoki fitness markazidagi tosh ko‘tarish bo‘yicha murabbiy bilan gaplashib olishdir. Ushbu kishilarning bittasi kurashchi o‘zining tosh ko‘tarish dasturini o‘rinli vaznda boshlashi kerakligini ko‘ra biladi (hamda har bir pog‘onani zabt etishda aniq vaqt bilan hisoblab boriladi) hamda uning tana tuzilishiga ko‘ra maslahat beradi.

Katta og‘irlikdagi toshlar bilan harakat qilish va tosh ko‘tarish uchun mashqlarni boshlash mushaklarda jiddiy jarohatga sabab bo‘ladi.

Bir martalik test uchta mashq turi uchun 10 ta mashg‘ulot to‘plamidan biri hisoblanadi. Har bir mashq uchun tosh og‘irligi kurashchining kuchi uchun hamda tosh ikki yoki uch mashg‘ulot uchun o‘rinli bo‘lishi kerak. Ideal tosh mashqi dasturi haftada uch marta bo‘lishi kerak (misol uchun, dushanba, chorshanba va juma).

Xavfsizlik boshqa bir muhim omil hisoblanadi. Birinchi, tana hajmiga ko‘ra biror sherik bilan ishlash aqlli harakat bo‘lar edi, shunday qilib biri yukni ko‘tarayotganda boshqasi unga yordam berib turishi kerak. Yodda tuting, quyidagilar erkin tosh ko‘tarish va ko‘tarish mashinalari uchun asosiy xavfsizlik tiplari hisoblanadi.

Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda shtanga bilan bajariladigan mashqlar

1-mashq. D.h. – skameykada chalqancha yotgan holda shtanga ko‘krak oldida yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: shtanga yuqoriga ko‘tarib tushiriladi. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, shtanga pastda yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo‘llarni to‘g‘ri tutgan

holda shtanga old tomondan yuqoriga ko'tariladi. Ikki marta 4-6 martadan takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, gantellar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llar navbatma-navbat bukilib, gantellar yelkagacha ko'tariladi. Ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

4-mashq. D.h. – tik turgan holda shtanga bosh orqasida yelkada tutiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukib oldinga engashiladi, engashganda bosh orqaga ko'tariladi. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – skameykada chalqancha yotgan holatda gantellar yuqorida to'g'ri qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llar yon taraflarga yoziladi. Harakat paytida tirsaklar bir oz bukilgan bo'ladi. Mashq bajarganda qo'ltiqlar orasiga yumshoq yostiqcha qo'yiladi. Ikki marta 7-8 martadan takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – gavda oldinga bir oz engashgan holatda, shtanga pastda sonlar ustida. Bajarilishi: qo'llar harakatda shtanga yuqoriga kindikkacha tortiladi. Shtangani tortganda tirsaklar orqaga yo'naltiriladi. Ikki marta 6-8 martadan bajariladi.



41-rasm. Shtanga bilan bajariladigan qo'shimcha (4-5-belga, 1-oyoqlarga, 2-3-qo'llarga) mashqlar.

7-mashq. D.h. – shtanga tik turganda bosh orqasida yelkaga qo'yilgan holda qo'llar bilan ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'yilganda tizzaning bukilgan joyi 90° ga teng bo'lishi kerak, orqadagi chap oyoq to'g'ri va tarang bo'ladi. Shu holatda oyoq uch marta prujinasimon egib turiladi. Shuning o'zi chap oyoqda bajariladi. Mashq o'ng va chap oyoqda 8-10 martadan takrorlanadi.

8-mashq. D.h. – balandligi 25-30 sm skameykada o'tirgan holatda oyoqlar bog'lanadi. Bajarilishi: gavda sekin egilib, orqa pastdagi gilamga tekkiziladi. Dastlabki holatga qaytishda qorin mushaklari tarang tutib turiladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – stul yoki skameykada o'tirgan holatda gantellar songa qo'yiladi. Bajarilishi: bilaklar ko'tarib tushiriladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – gilamda oyoqlar va boshga tayanib "ko'prik" hosil qilinadi. Bajarilishi: gavda oldinga-orqaga chayqaltirib bo'yin tebratiladi. Mashq 12-15 marta takrorlanadi.

Kuchning tezlik va boshqa jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi

Tezlik kuchini sport turlari amaliyotida ayrim mashqlar bilan rivojlantirish mumkin. Masalan: joyida turgan holatda yuqoriga sakrab ikki tizzani ikki ko'krakka tekkazish (odatda, o'rtachadan 50, 75 yoki 100%) mashqini bajarish kerak. Startning natijaligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar (start oldidan 10 m ga suzib o'tish, uning urinishlari 30 m ga suzib o'tish vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi harakat aktlarini bajarish vaqti (masalan; kurashdagi ko'tarib tashlash) bunga misol bo'la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi, ya'ni kuchning o'rtacha darajadagi uncha katta bo'lmagan nisbiy qarshiligi – 40-50% gacha aniqlanadi.

Ishning davomiyligi uncha katta bo'lmashligi kerak – 50 m gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlanayotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

Suning uchun kuch qobiliyatlari test baholarining asosi alohida sport turiga tegishli bo'lgani uchun (boksda urish, eshkak eshish yoki suzishda qo'l harakatining boshlang'ich fazasi) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch tezligi harakat tezligining yuqori burchak tartibidagi izokinetik ishlashida yaxshi baholanadi.

Portlash kuchining nazorati uchun u yoki bu sport turidagi harakat butunligiga asoslangan testlardan foydalanish kerak: shtangani bir zarb bilan ko'tarish, manekenni kurashga tashlash.

Chidamlilik kuchi imitatsion xarakterdagi harakatni bajarishdagi musobaqa mashqlari, kuch komponentlarining yuqoriligini hisobga olgan holda, asab-mushak apparati funksiyalarining shakli va xususiyatlari yaqinligini baholash maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli kattalikdagi qo'shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylantirishdagi veloergometrning vazifasi, yuguruvchilar uchun qo'shimcha qarshilik bilan stadionda yugurish, standart trassada toqqa yugurib chiqish, kurashchilar uchun qo'yilgan tartibda manekenni tashlash, bokschilar uchun qoplarga urib ishlash.

Chidamlilik kuchida nazorat sifatini ko'tarishda, har bir sport turi uchun: kuch trenajyor-dagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'ulotlarda ko'p sifatlarni nazorat qilish oson bo'ladi. Masalan, chidamlilik kuchini diagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik o'tirg'ichdan, ya'ni mushaklarni biokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish harakatini o'xshatishdan foydalanishadi.

Chidamlilik kuchi quyidagi usullarda baholanadi, berilgan standart ishning davomiyligida:

- programma testini bajarishdagi ko'paytirilgan ishning hajm shakli;

- ish oxiridagi impuls kuchlarining munosabat ko'rsatkichlarini o'rtacha darajasiga testlarning mos kelishini ko'zda tutish.

Kuch qarshilik turlari - qarama-qarshi harakatlanishning jismoniy qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi obyektni ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanani og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiquvchilarni qamrab oladi.

Ushbu uchta foydaga erishish uchun siz odatda moslashuvchanlikning kombinatsiyasi va harakatlanish uchun ildamlilik kardiovaskulyar mashqlar va qarama-qarshi mashqlardan foydalanasiz.

Jismoniy sifat bo'lgan "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:

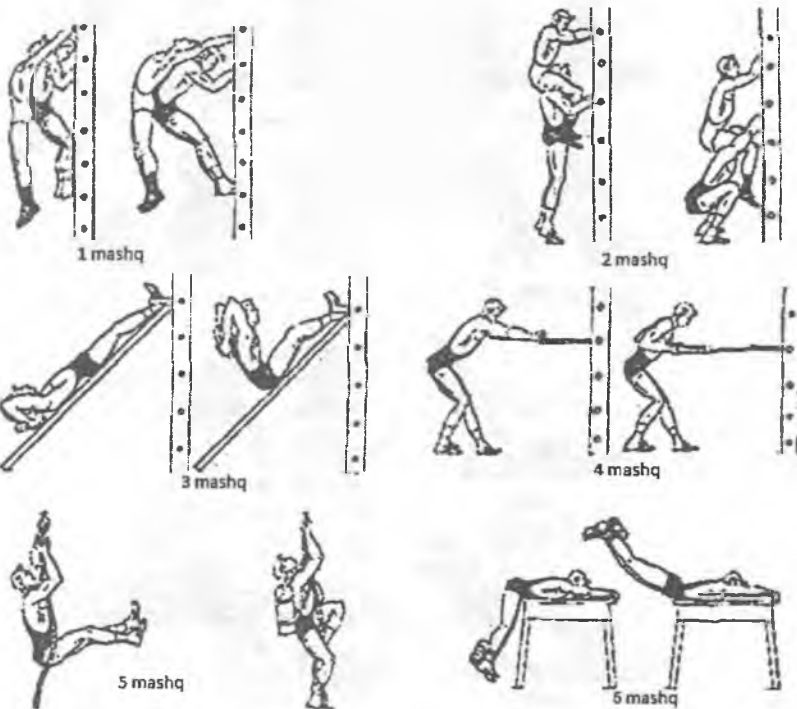
1. Uchta harakat bilan tirmashib chiqish. Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda qo'llarni bukib, oyoqlar bilan arqon qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo'llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

2. Ikki harakatda tirmashib chiqish. „Bir“ deganda oyoqlarni to'g'rilab, arqonni qo'llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“ deganda yana oyoqlarni tortib, arqon mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

Eslab qoling: arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panja tovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo'l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

Turnikda tortilish

O'g'il bolalar baland turnikda qo'llari bilan tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Dahan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, u avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilishi lozim.



42-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun: gimnastika narvonida osilgan sherigini narvondan itarish va qaytarish. 2-mashq – oyoq mushaklari uchun: gimnastika narvoni oldida sherigini yelkasiga mindirgan holatda oʻtirib turish. 3-mashq – qorin mushaklari uchun: gimnastika narvoniga taxtani 45° da joylashtirib, oyoqlarni narvonga mahkamlab qoʻllar bosh orqasida stanga diskini ushlab yotib turish. 4-mashq – qoʻl mushaklari uchun: kurash jugutining bir uchini gimnastika narvoniga mahkamlab ikkinchi uchini qoʻllar yordamida tortish. 5-mashq – qoʻl mushaklari uchun: arqonga yuksis qoʻllar yordamida, yuk bilan qoʻllar va oyoqlar yordamida chiqish. 6-mashq – qorin mushaklari uchun: partaga tananing kindikdan yuqori qismi bilan yotib qoʻllar bilan parta ushlab olinadi, oyoqlar yuqoriga koʻtarib tushiriladi.



43-rasm. 1-mashq – qorin mushaklari uchun: kurashchining bel qismiga oldimachasi o'tirib oyoqlarini yelkalaridan o'tgazib qo'ltig'idan oyoq uchlarini chiqarib oyoqlarini mahkamlab olgan holatda (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayanagan holatda) orqaga yotib turish. 2 mashq-qorin mushaklari uchun: kurashchining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlari bilan qorin qismini siqib olish holatida (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish. 3-mashq – bel mushaklari uchun: yuzma-yuz turgan sherigini belidan mahkam quchoqlab tepaga ko'tarib orqaga qayriladi (ikkinchi kurashchi o'zini bo'sh holatda tutadi). 4-mashq – bel mushaklari uchun: sherigining orqa tomonidan kelib uni qorin qismidan quchoqlab yelkasiga ko'tarish. 5-mashq – bel mushaklari uchun: gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi). 6-mashq – bel mushaklari uchun: sherigining beliga mingazib olib o'ng va chap tomonlarga egiladi (ikkinchi kurashchi o'ng keyin chap tomonga egilib qo'lini yerga tekkazadi). 7-mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini qo'llari ostidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga old tomoni bilan yotadi). 8-mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga va orqaga qayrilib ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga old tomoni bilan yotadi).



44-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun: kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda o'tirib turishadi. 2-mashq – bel mushaklari uchun sherigini belidan teskari quchoqlab ko'tarish. 3-mashq – qorin va bel mushaklari uchun: gilamga qorin qismi bilan yotib qo'llar bosh orqasida gavgani yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi oyoqlarni mahkam ushlab turadi). 4- mashq – qo'l mushaklari uchun: qo'llar yordamida sakrash (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi). 5-mashq – oyoq mushaklari uchun: ikki oyoqni yelka kengligida ochib turadi (ikki oyoq o'rtasida yotadi), yuqoriga sakrab oyoqlarni juftlashtiradi va tushishida yana oyoqlar oralig'i ochiladi. 6-mashq – oyoq mushaklari uchun: kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda birinchi kurashchi oldinga egilib sherigini ustidan oshirib tushiradi, keyin almashib ikkinchi kurashchi shu mashqni bajaradi.



44-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun: kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda o'tirib turishadi. 2-mashq – bel mushaklari uchun sherigini belidan teskari quchoqlab ko'tarish. 3-mashq – qorin va bel mushaklari uchun: gilamga qorin qismi bilan yotib qo'llar bosh orqasida gavgani yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi oyoqlarni mahkam ushlab turadi). 4- mashq - qo'l mushaklari uchun: qo'llar yordamida sakrash (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi). 5-mashq – oyoq mushaklari uchun: ikki oyoqni yelka kengligida ochib turadi (ikki oyoq o'rtasida yotadi), yuqoriga sakrab oyoqlarni juftlashtiradi va tushishida yana oyoqlar oralig'i ochiladi. 6-mashq - oyoq mushaklari uchun: kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda birinchi kurashchi oldinga egilib sherigini ustidan oshirib tushiradi, keyin almashib ikkinchi kurashchi shu mashqni bajaradi.

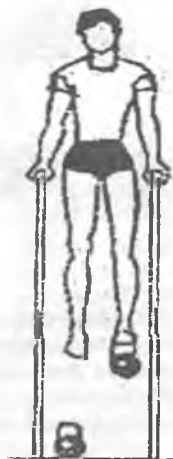
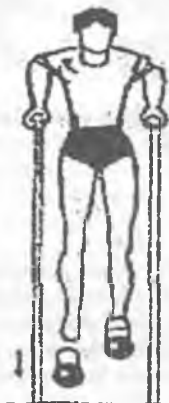


1 mashq



2 mashq

45-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun: elkaga shtangani olib o‘tirib turish. 2-mashq – qo‘l mushaklari uchun: shtangani yotib ko‘tarish.



46-rasm. Qo‘l mushaklari uchun: brusda oyoqlarda yuk bilan qo‘llarni bukib yoyish.



47-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarga tayanib yurish va qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



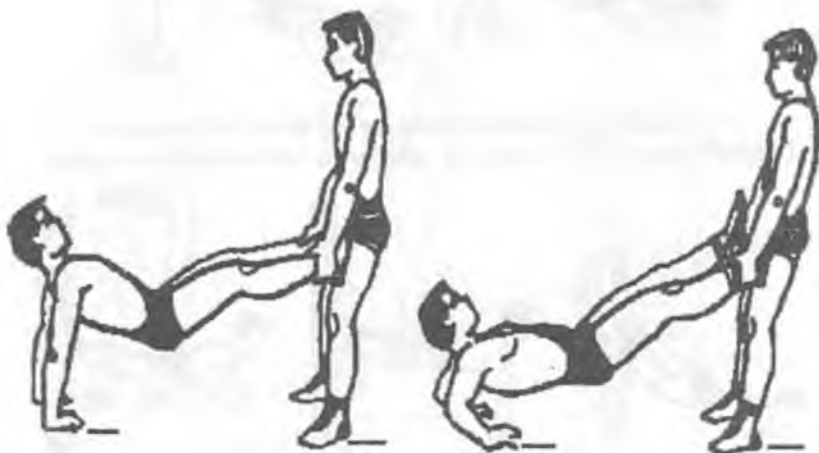
48-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarni bukib yurish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



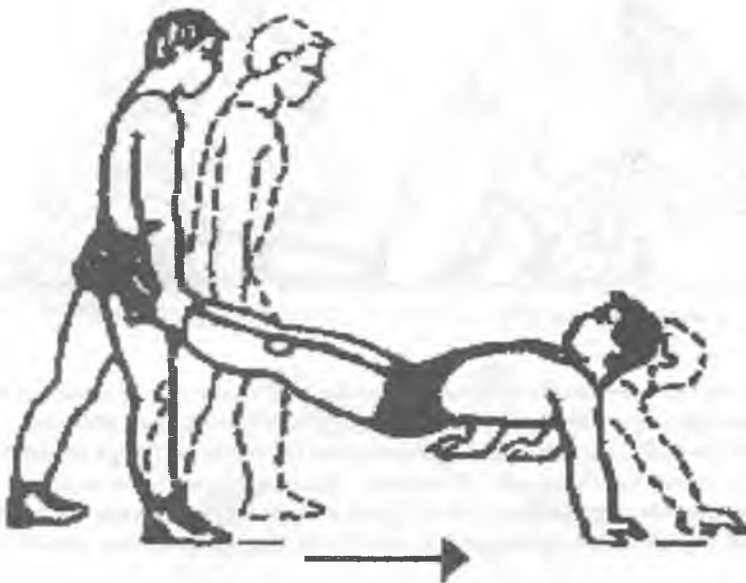
49-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarga tayanib yuqoriga sakrab qarsak chaladi (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



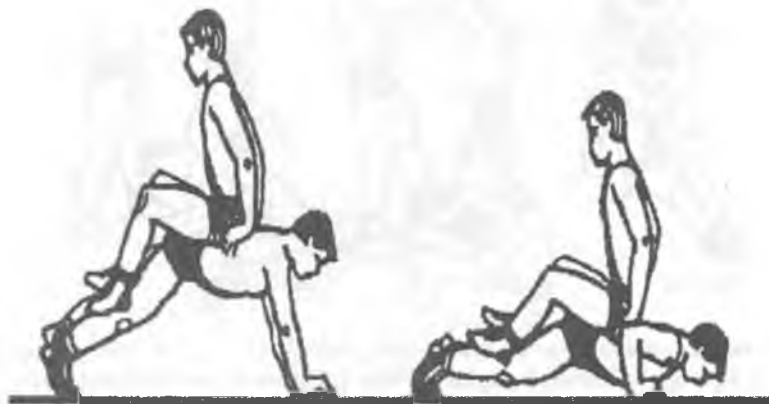
50-rasm. Sherigini ko'tarib qo'llarga tayanib yurish (sherigi oyoqlari orasidan qarama-qarshi o'tib qo'llari bilan uning oyoqlarini ushlaydi, oyoqlari bilan belidan siqib oladi).



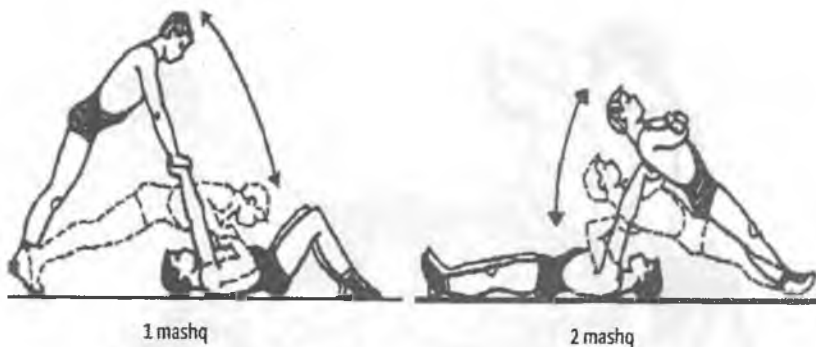
51-rasm. Qo'l mushaklari uchun: teskari qo'llarga tayangan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



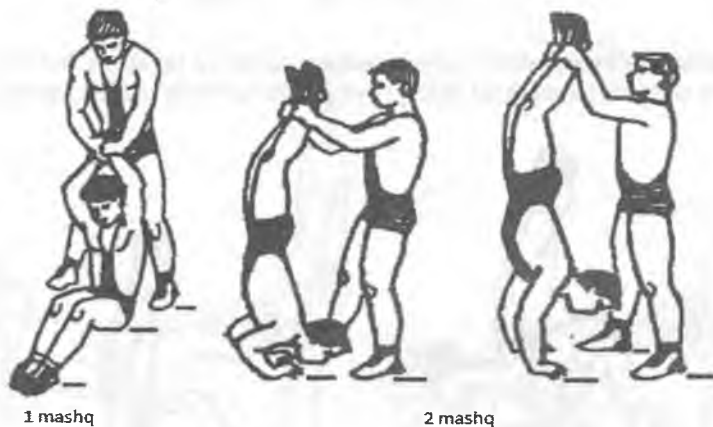
52-rasm. Qo'l mushaklari uchun: teskari qo'llarga tayangan holatda yurish (ikkinchi kurashchi sherigi oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



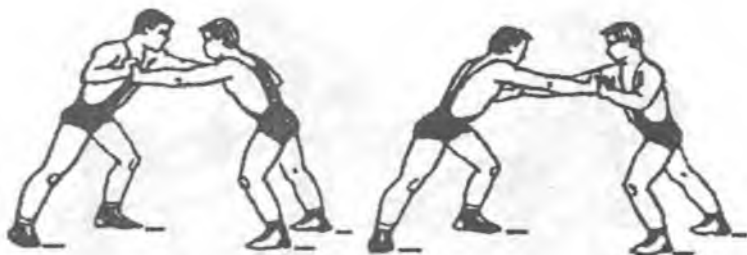
53-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyush (sherigining beliga o'tqizgan holatda).



54-rasm. Qo'l mushaklari uchun: 1-mashq – gilamga orqasi bilan yotib sherigining qo'llariga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi tik turib qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyadi). 2-mashq - gilamga orqasi bilan yotib sherigining elkasiga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigi qo'llariga beli bilan yotadi).



55-rasm. 1-mashq – oyoq mushaklari uchun: gilamga o'tirib qo'llarni yuqoriga ko'tarib sherigini qo'llari bilan mahkam birlashtirgan holatdan turib o'tiradi (ikkinchi kurashchi uning qo'llarini ko'tarib tushiradi). 2-mashq – qo'l mushaklari uchun: gilamga qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini yuqoriga ko'tarib ushlab turadi).



56-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarda bir birlariga tayangan holatda yon tomonlarga harakatlanib qo'llarni bukib yoyish.



57-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarda bir birlariga tayangan holatda bir joyda turib qo'llarni bukib yoyish.



58-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarda bir birlariningg qo'llarini mahkam ushlagan holatda yon tomonlarga tortib harakatlanish.



59-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarda sherigining bo'yniga osilgan holatda oyoqlar gilamda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi qo'llari bilan tizzalariga tayangan holatda turadi).



60-rasm. Qo'l mushaklari uchun: sherigining elkalaridan ushlab gilamdan ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlari orasida faqat oyoqlariga tayangan holatda).



61-rasm. Qo'l va oyoq mushaklari uchun sherigining qo'llaridan mahkam ushlab yuqoriga tortib tushirish.



62-rasm. Qo'l mushaklari uchun: sherigining bir qo'lidan ushlab tortib gilamdan ko'tarish.



63-rasm. Qo'l mushaklari uchun: qo'llarga tayanib oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda qo'llarni quqib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini ko'tarib tushiradi).



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

64-rasm. Qorin mushaklari uchun: 1-mashq – gilamga old tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida gavgdani ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini mahkam ushlaydi). 2-mashq - gilamga old tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) yelkalarni yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigi oyoqlarini mahkam ushlaydi). 3-mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida gavgdani ko'tarib tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini mahkam ushlaydi). 4-mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) yelkalarni tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini mahkam ushlaydi).



65-rasm. Qorin mushaklari uchun: gilamga orqa bilan yotib va qo'llarni bosh orqasiga o'tkazib, oyoqlarni juft qilib 90° ga ko'tarish (ikkinchi kurashchi bir oyog'i bilan qornini bosib oyoqlarini pastga itaradi).



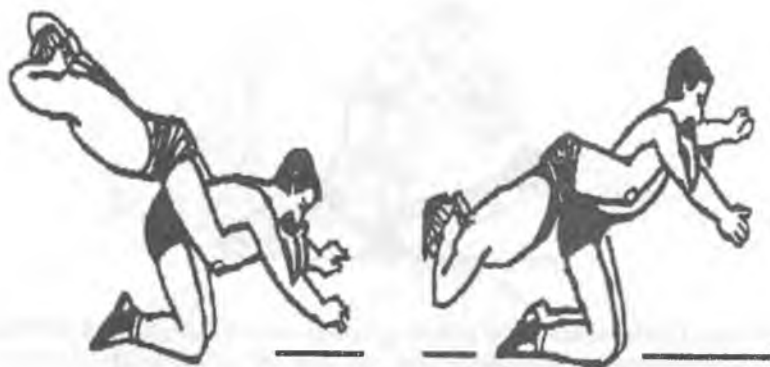
66-rasm. Qorin mushaklari uchun: tizza va tirsaklarga tayangan holatda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarib qo'llarni ikki tomonga yoyish (ikkinchi kurashchi sherigining oyoqlarini mahkam ushlab o'tiradi).



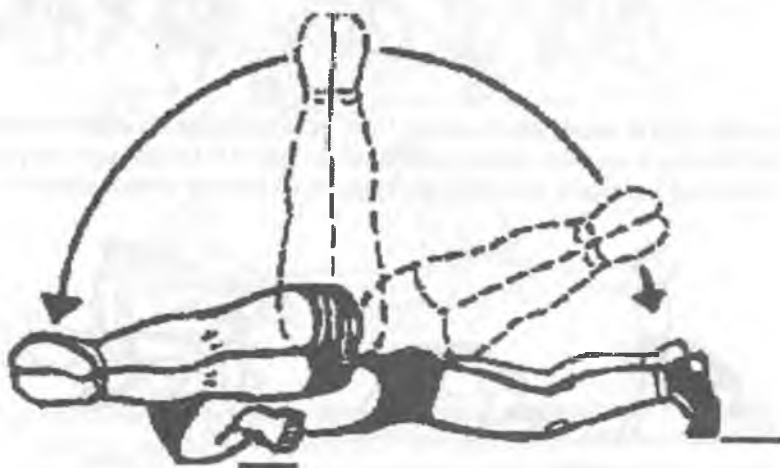
1 mashq

2 mashq

67-rasm. Qorin mushaklari uchun: 1-mashq – sherigi yelkalariga o'tirib oyoqlarni uning oyoqlari orasidan o'tg'azib mahkamlab, qo'llar bosh orqasida va orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda). 2-mashq – sherigi tizzalariga o'tirib oyoqlarni sherigining qo'ltig'laridan o'tgazib mahkamlab orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi orqasi bilan qo'llarga tayangan holatda).



68-rasm. Qorin mushaklari uchun: sherigining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlar bilan qorin qismini siqib olib (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish.



69-rasm. Qorin mushaklari uchun: sherigining ustiga orqa tomonlama yotib tirsaklar mahkam bog'lanadi, oyoqni 90° ga ko'tarib o'ng va chap tomonlarga qayirish (ikkinchi kurashchi gilamga old tomoni bilan yotadi).



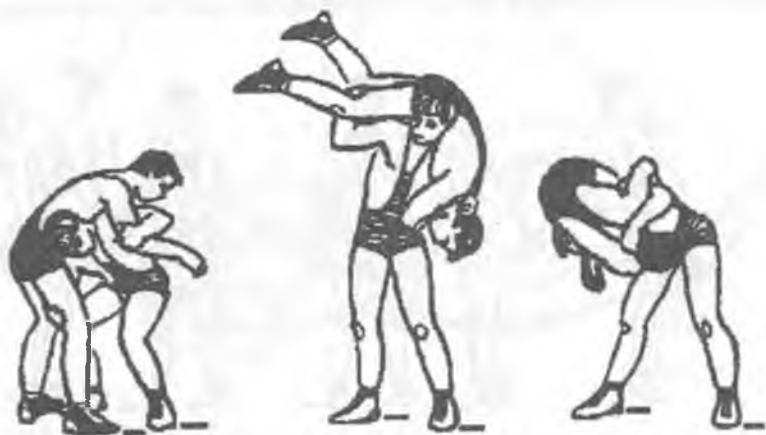
70-rasm. Qorin mushaklari uchun: sherigining beliga orqa tomoni bilan yetib tirsaklar mahkamlanadi, oyoqlarni 90° ga ko'tarib kerilgan holatda ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini ko'tarib turadi).



71-rasm. Qorin mushaklari uchun: sherigining bo'yniga osilib oyoqlarni 90° ga ko'tarish, tizzalarni bukib yoyish, ikki qarama-qarshi tomonga kerish, oyoqlarni 180° ga ko'tarish (ikkinchi kurashchi tik holatda turadi).



72-rasm. Bel mushaklari uchun: sherigini yelkalariga ko'tarib turli tomonga burilish.



72-rasm. Bel mushaklari uchun: sherigini elkalariga ko'tarib turli tomonga egilish.



1 mashq



2 mashq



3 mashq

73-rasm. Qorin mushaklari uchun: 1-mashq – sherigini belidan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo'llar bosh orqasida orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan ikkala qo'li bilan ushlab turadi). 2-mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo'llar bosh orqasida oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan ikkala qo'li bilan ushlab turadi). 3-mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigiga teskari turib uning oyoqlarini ushlab turadi).

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashchi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?
2. “Kurashchining maxsus kuchi” deganda nima tushuniladi?
3. “Kuch” sifati deganda nima tushuniladi?
4. “Nisbiy kuch” deganda nima tushuniladi?
5. “Tezkor kuch” deganda nima tushuniladi?
6. “Portlovchi kuch” deganda nima tushuniladi?
7. Kurashchining kuch chidamliligi deganda nima tushuniladi?
8. Kurashchining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. –Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi-yati. –Т., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi-yati. Darslik. – Т.,2017.
10. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarida kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Т., 2017.

IV BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEZLIK SIFATI

4.1. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyati. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir ulushiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab tizimi harakatchanligi, sharoitlar, unda raqib harakatlaridagi ko'zga yaqqol tashlanmaydigan o'zgarishlarga sezgirlik qay darajada rivojlanganligi, bellashuvda har safar yuzaga keladigan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasi, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiya yo'lak bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda eng yuqori tezlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni belgilangan chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlar shunday sharoitda bajariladiki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li bilan ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun eng yuqori tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartibi katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oraliq'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, markaziy asab tizimining optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

4.2. Yunon-rim kurashida tezlik qobiliyatlarining nazorati

Tezlik qobiliyatining nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan tekshiruvlar sharoitida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlarda tezlik sifatlarini bunday oson paydo bo'lishi nazorat uchun, harakat ta'sirini oddiy yashirin bosqichida, harakatning oddiy va yakka tezligida, harakat chas-totasida qabul qilingan.

O'ziga xos bo'lgan testlarda tezlik qobiliyati ko'proq murakkab holatlarda paydo bo'lib, alohida sport turi uchun

xarakterli bo'lgan, ma'lumotlar asosiga qurilgan harakat hodi-sasini afzal ko'radi. Masalan, tezlik sifatlarini nazorat qilganda shu narsalarni hisobga olish kerakki, ya'ni, o'ziga xos bo'lmagan mashqlar ko'rsatkichlari boshqa sport turi uchun o'ziga xos bo'lishi mumkin.

Yakka harakat tezligidagi nazorat.

O'ziga xos bo'lgan harakat yoki mashqlar bajarish vaqtida ko'proq ma'lumot beradigan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Bular qatoriga: futbol to'pini tepish, basketbol to'pini halqaga tashlash, qo'l to'pida to'pni darvozaga kirgizish, nayza otish, qilichbozlikda qilichni sanchib olish, boksda urish vaqtidagi bajariladigan qo'lning final harakati kiradi.

Harakat chastotasining nazorati vaqt birligidagi harakatlar soniga asoslangan.

Nazoratni tashkil qilishda va tezlikni baholash uchun ko'r-satkichlar tanlashda quyidagi umumiy holatlarni hisobga olish kerak:

- oddiy o'ziga xos bo'lmagan harakat ko'rsatkichlariga turli qo'zg'atuvchilarning ta'siri (yorug'lik, tovushlar). Ma'lum holatlarda yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qilgan sportchilar boshqalarida ham katta yutuqlarni ko'rsatadi;

- o'ziga xos ta'sirning ko'rsatkichlari o'zaro kam bog'langan, modomiki, latent bosqichining navbatdagi sezish harakat dara-jalarini o'zlashtirishdagi umumiy vaqt holatiga keraklicha ta'siri qilishi;

- tezlik paydo bo'lishining elementar va majmuaviy shaklida, oddiy va murakkab ta'sirning ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liq-likning yo'qligi.

Tezlik sifatleri paydo bo'lishidagi nazoratning majmuaviy shakllari murakkab harakatda ishlab chiqilgan test dasturlari tezlik sifatini rivojlantirish tartibi bilan uzviy bog'langan bo'lishi kerak va start holati, qisqa masofa kabi maxsus testlarda ishlatilishi kerak.

Maxsus mashg'ulot va musobaqa faoliyatining muhim komponentlari tartiblarida ko'rsatilgandek, ular bir-biri bilan o'zaro harakatda paydo bo'lmaydi, balki amalga oshadi. Masalan: futbol, gandbol yoki sportning boshqa turlarida tezlik xarakteriga

ega harakat hodisasi faqat bir tartibga suyanish, agar murakkab holatlarda olib borilsa, ikkita yoki uchta tartibda olib borilishi mumkin.

Testning mazmunida tezlik imkoniyati nazorati rejalashtirilsa, ularning uslubiyaatidan foydalanishda shularni esda tutish kerak, ya'ni sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatida turishi kerak, charchash belgilari ko'rinmasligi kerak.

Shu maqsadda mavsumiy xarakterdagi sport turlarida odatda, sportchining qisqa masofadagi eng yuqori tezligi aniqlanadi. Bunday tezlik mutlaq tezlik deb qabul qilinadi va tezlik qobiliyatlari umumiy ko'rsatkichlariga xizmat qiladi (3-jadval).

Mutlaq tezlik sportchining ma'lum vaqtda (odatda 10 s) bosib o'tgan masofasi bo'yicha baholanishi mumkin.

Tezlik nazorati imkoniyatlarini majmuaviy paydo bo'lish shakllarini maxsus mashg'ulot uchun xarakterli bo'lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi harakat hodisasi tarkibi bilan uzviy bog'lash kerak. Masalan: oddiy ta'sir vaqtini baholash va tanlash ta'siriga asosan sport o'yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab koordinatsiyali harakatida keng qo'llaniladi. Yakka harakat tezligi sportning boks, qilichbozlik, yengil atletikadagi otish, og'ir atletika kabi turlariga tegishli.

Harakat chastotasining tezlik qobiliyatlari ko'rsatkichlari sprintercha yugurishda, sprintercha velosiped haydashda juda muhimdir.

3-jadval

Yunon-rim kurashchilarining mutlaq tezligini baholash uchun boshqa sport turlaridan tuzilgan test sinovlari

Sport turi	Masofa bo'lagi	Ishning eng yuqori davomiyligi, s
Yugurish	30-100	10-12
Eshkak eshish	100-150	18-22
Suzish	15-25	15-16
Velosiped haydash	50-100	8-10
Konkida yugurish	95-100	10-12

Yugurish, futbol, qo'l to'pi, beysbol, chim ustida xokkey kabi sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar uchun quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha ma'lumot beradi:

- startyordan otilgandagi vaqtning ta'siri (otish vaqtdan boshlab kundani urishgacha);

- gavda va uning bo'limlarini OTSG tezlik chizig'i (gorizontal bo'yicha) ms;

- belgilangan maydonda yugurish vaqti (30, 50, 100 m);

- bir daqiqada yugurish harakatining chastotasi;

- berilgan masofadagi yugurish qadamlarining soni (50, 100 m).

Suzuvchilarning tezlik imkoniyatlarini baholash uchun quyidagi asosiy ko'rsatkichlar:

- start berilishidan birinchi harakat tayyorgarligigacha bo'lgan vaqt;

- startdagi birinchi tayyorgarlik harakatidan oyoqni start tumbochkasidan olishgacha bo'lgan vaqt;

- birinchi besh metrli masofadan o'tishda gavdaning suzish natijasi;

- suzish maksimal tezligining darajasi, m/s, maksimal tezlikda suzishda barmoqlar harakatining tezligi.

Yuqorida qayd qilingan ko'rsatkichlar boshqalarini to'ldirishi mumkin, ya'ni tezlik qobiliyatining differensiyallangan bahosi musobaqa masofasining turli maydonlari talablarida qo'llanilishi mumkin.

Oliy toifadagi (Yevropa, jahon chempionati, Olimpiada o'yinlari qatnashchisi) suzuvchining tezlik qobiliyatlari musobaqalarda yutuqlarga erishishi, start harakatining muvaffaqiyatida, burilishni natijaviyligida yoki masofa tezligi darajasida baholanishini mumkin. Masalan: ko'pgina mashhur suzuvchilar Olimpiada va jahon chempionatlarida tezlik qobiliyatining yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lgan holda, start yoki burilishni yetarli darajada natijali bajarmasdan turib chempion bo'la olmaydilar. Boshqa tomondan esa, bir qator sportchilar raqiblaridan farqli holda, uncha yuqori bo'lmagan masofa tezligida start yoki burilishni natijali bajarib, yuqori g'alabalarni qo'lga kiritadilar.

Sport turlarining har bir guruhida tezlik sifatini nazorat qilish tizimining o'ziga xos xususiyatlari bor. Masalan: tezlik-kuchlilik turida birinchi navbatda OTSTni sakrashdagi uchish tezligi (m/s), snaryadning (disk, yadro, bolg'a) boshlang'ich uchish tezligi (m/s) qayd qilinadi.

Yakkakurashlarda alohida usullarni bajarish vaqti qayd qilinadi: boksda urish, kurashda ko'tarib tashlash (s); vaqt birligida bajariladigan turli usullar soni (10-15 s gacha); masalan: 10 sekundda manekenlarni tashlash soni, qopga har tomondan urishlar soni, u dastur bo'yicha 15 s da bajarilishi kerak.

Texnik imkoniyatlarning nazorati, asab-mushak apparati imkoniyatlarini aks ettiruvchi tezlik sifatlarini majmuaviy va elementar hosil bo'lishida lokal ko'tsatkichlardan foydalanilmasa, u to'laqonli bo'lmaydi.

Yuqori toifadagi sportchilarni tadqiq qilish jarayonida odatda quyidagicha baholanadi:

- mushaklarni biopotensial amplitudani qayd qilishi va chastotasi (Gs);

- zo'riqishning latent vaqti (ZLV), bo'shashishning latent vaqti (BLV), berilgan vaqtga mushaklarning javobi;

- harakatning eng yuqori chastotasi (temping-test), 10 sekunddagi harakatlar soni;

- amplitudani qayd qilish bilan fiziologik tremoraning parametrlari (MKM) va chastotasi (Gs).

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda turli ko'r-satkichlarning majmuaviy tomonini nazarda tutish lozim, ya'ni ushbu sifatning har tomonlama rivojlanish yig'indisini baholash muhimdir.

Tezkorlikni rivojlantirish. Kurashchining kuchi va tezkorligi – o'zaro chambarchas bog'liq ikki xil jismoniy sifat. Jismoniy kuchning yetishmasligi har doim u yoki bu usulning tez va aniq bajarilishiga to'sqinlik qiladi. O'z navbatida, yetarlicha tez yoki o'z vaqtida bajarilmagan katta jismoniy kuchlanish raqibga yo'qotgan muvozanatini tiklab olish, himoyani qabul qilish yoki javob usulini amalga oshirish imkonini beradi. Shuning uchun kuch hamda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari har doim

birgalikda berilishi kerak. Ayni paytda shuni e'tiborga olish lozimki, harakatlar tezkorligining rivojlanishi kuch yoki chidamlilikning rivojlanishidan ancha sust kechadi.

Kurashchi harakatlarining tezkorligi har doim bellashuvning muayyan vaziyatlarida namoyon bo'lib, bu vaqtda u vaziyatga darhol baho berib, aynan shu vaziyat uchun eng oqilona harakatni tanlashi zarur. Tik turib kurashishda bu biror usulni, masalan, podsechkani bajarish lahzasini to'g'ri topishda ifodalanishi mumkin. Masalan, raqib oldinga yoki orqaga harakatlana boshlar ekan, tanasining og'irligini bu oyog'idan ikkinchisiga o'tkazsa, lekin hali tayanch oyog'iga tana og'irligini o'tkazmagan bo'lsa, yoki oldinga harakatlanayotgan raqib ostiga tez va to'satdan kirish paytida, yoki raqib barqaror holatini yo'qotgan lahzada qarshi usulni qo'llanish orqali va h.k.

Demak, kurashchining harakatlari tezkorligini har doim uning oqilona usul va faoliyatini bajara olishi nuqtai nazaridan tekshirib baholaydilar. Titrab-qaqshab bajariladigan uzuq-yuluq harakatlar kurashchining bellashuv chog'idagi faoliyati tezkorligiga aslo yordam bera olmaydi. Shuning uchun ham kurashchining tezkorligini rivojlantirish ustida ishlaganda, bellashuv chog'ida qo'llaniladigan usul va faoliyatlarning bajarilish texnikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida taqlidiy hamda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Bunday mashqlarni bajarish vaqtida usul yoki harakatni bajarishning to'g'ri texnikasiga rioya qilgan holda asta-sekin tezlik oshirib boriladi. Lekin taqlidiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini ko'p marotaba bajarish vaqtida noto'g'ri ko'nikmalar shakllanib qolishi mumkunligini, ularni keyin o'zgartirish juda qiyinligini hisobga olish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishda sherik bilan bajariladigan mashqlardan juda keng foydalanadilar, shu yo'l bilan turli yo'nalishda muvozanatdan chiqarish, usulni amalga oshirishga tayyorlanish, usulning raqibni tashlashgacha bo'lgan boshlang'ich bosqichiga ishlov beriladi. Bu mashqlarning hammasi ko'p marotaba ketma-ket 30-40 marta tezlikni sekin-asta oshirib, to u

maksimal darajaga yetguniga qadar takrorlanadi. Dastlab sherik qattiq qarshilik ko'rsatmaydi va o'rganuvchiga usulni tez va to'g'ri bajarish uchun imkoniyat yaratadi, keyinchalik qarshilik kuchaytiriladi, lekin maksimal darajaga yetkazilmaydi.

Tezkor harakatlar ko'nikmasini mustahkamlash uchun ancha yengil vaznli sheriklar bilan o'quv-mashq bellashuvlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida sportning yordamchi turlari – basketbol va futbolni qo'llanish mumkin – mamlakatning eng kuchli kurashchilari o'z mashg'ulotlarida ulardan unimli foydalanadilar va o'yinlar soddalashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi. Shuningdek, turli xil akrobatik mashqlarga, maksimal tezlikda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga ham ko'p murojaat qilinadi.

Tezkorlikni rivojlantiradigan mashqlarni ertalabki badan tarbiya jarayoniga, maxsus jismoniy tayyorgarlik tarkibiga ham kiritish mumkin. Bu holatda mashqlar kichik-kichik seriyalar bilan, orada yetarlicha dam olib bajariladi. Odatda, ular kurashchi hali charchamagan vaqtda – o'quv mashg'ulotining boshida bajariladi. Ammo ayrim hollarda tezkorlik mashqlarini qattiq charchagan vaqtda o'tkazish ham mumkin. Tabiiyki, tezkorlik mashqlarini bajarishdan avval kurashchi yaxshi badan qizdirish bosqichidan o'tadi, aks holda jiddiy jarohatlar olish ehtimoli ortadi.

Yunon-rim kurashchilarning tezkorlik sifatlarini oshirishda boshqa sport turlaridagi mashqlardan foydalanish:

yengil atletika – 10 m, 20 m, 30 m ga yugurish, turgan joyida uzunlikka sakrash;

gimnastika – 20 sektynd ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 s ichida qo'llarni bukib-yozish;

sport kurashi – manekenni 10 marta beldan oshirib tashlash.

Yengil atletika: tezkorlikni rivojlantirish uchun 30 m, 60 m, 100 m ga yugurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun turnikda tortilish, bruslarda tayanib, qo'llarni bukib-yozish, gimnastika devorchasida osilib turib oyoqlarni qo'llargacha ko'tarish, oyoqlar yordamida, oyoqlar yordamisiz arqonga tirmashib chiqish; kuchni

rivojlantirish uchun 20 sekynnd ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 sekynnd ichida qo'llarni bukib-yozish, orqamacha, qorinda yotib (oyoqlar mahkamlangan) 20 sekund ichida tanani ko'tarib tushurish: chidamlilikni rivojlantirish uchun yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish, arg'amchida sakrash; chaqqonlikni rivojlantirish uchun bir qo'lda ag'darilish, yelkalardan orqaga egilib ko'tarilish; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun gimnastika devorchasi yonida mashqlar.

Sport kurashi: kuchni rivojlantirish uchun o'tirib-turishlar, burulishlar, egilishlar (sherik yelkada), sherik 5+2 kg og'irroq; sherigi tanasini orqadan ushlab olib ko'tarish (sherigi "to'rt oyoqlab" turadi); egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sherik bilan, sheriksiz kurashchilar "ko'prik" holatida mashqlar, rezinali amortizator bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirish uchun tizzalarda turib yoki bir-biriga yuzma-yuz, yoki yonma-yon turib, sherigi orqasiga o'tish, bir oyoqda turib, bir qo'l orqada, yelkani turtib sherigini gilam tashqarisiga chiqarib yuborish.

Og'ir atletika: kuchni rivojlantirish uchun – ikkala qo'lga shtangani siltab ko'tarish, orqamacha yotib, shtangani siqib ko'tarish, shtangani ko'krakka ko'tarish, 16 kg, 32 kg og'irlikdagi toshlar bilan mashqlar bajarish.

Sport o'yinlari: futbol, voleybol, basketbol, gandbol.

Suzish: tezkorlikni rivojlantirish uchun 10 m, 25 m masofalarni suzib o'tish, chidamlilikni rivojlantirish uchun (50 m, 100 m, 200 m masofalarni suzib o'tish.

4.3. Kuch-tezlik sifatlarining o'zaro bog'liqligi

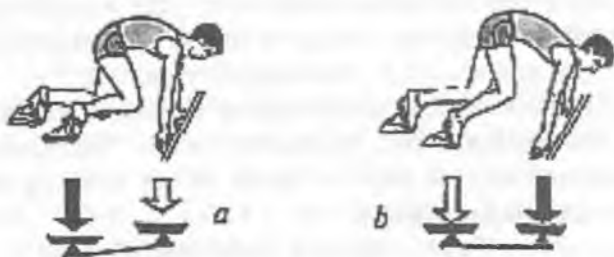
Ko'plab sport vaziyatlarida shunga ahamiyat berish kerakki, mushak to'qimasi ishlab chiqaradigan kuchlanish nafaqat to'qima turiga, balki mushakning qisqarish tezligi va tushadigan yuklama bir-biriga bog'liq. Bu bog'liqlik ko'rsatilgan kuch-tezlik egri chizig'i orqali grafik shaklida tasvirlanishi mumkin. Ushbu bog'liqlik qisqarish paytida mutlaq kuch past, konsentrik tezlikda eng yuqori bo'lishini ko'rsatadi. Boshqacha aytganda, qisqarish (ya'ni harakat) tezligi past ish yuklamalarida yuqori bo'ladi – ham

past, ham tez tortishgan to'qimalar uchun haqiqiy bog'liqlik. Albatta, qo'lda hech qanday gantel bo'lmaganida uni bukish qo'lda 20 kg li gantel ushlab turishdagiga nisbatan osonroq kechadi.

Ko'p sport harakatlari quvvat (kuch-tezlik mahsuloti) talab qilishini hisobga olsak, mushaklarning quvvat ishlab chiqarish imkoniyatini yaratish uchun optimal yuklama va tezlik bilan mashq qilish orasida kompromiss topish lozim.

Yugurish

Yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprinterlik), ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga yugurish keng tarqalgan.



74-rasm.



75-rasm.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Tezlik deganda nima tushuniladi?
2. Tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining tezlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Tezlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Tezlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyyati. –Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyyati. –Т., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati. Darslik. – Т.,2017.
10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –Т., 2017.

V BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHIDAMLILIK SIFATI

5.1. Yunon-rim kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi

Biz kichik maktab yoshidagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirish uchun kuchli mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq emasligini aytgan edik. Lekin bu ularga chidamlilik umuman kerakmas, degani emas. Kerak. Bu muhim, hayotiy zarur xususiyat. Chidamliligi yetarlicha rivojlangan odam har qanday ishni puxta va sifatli bajara olishi mumkin. Bunday odamda, bu sifat yaxshi rivojlanmagan odamga qaraganda, charchash ancha kech paydo bo'ladi.

Lekin chidamlilikni mashq qilishdagi yuklama bolada, kattalar va hatto o'smirlarga o'rgatishda boshqacha bo'lishi kerak. Shuningdek chidamlilikni tarbiyalash usullaridan boshqacha bo'lishi zarur. Davomli sekin yugurish bolalar uchun oson va yaxshi ta'sir ko'rsatish vositasi hisoblanadi. Shuning uchun u 7-10 yoshli bolalarga tavsiya etiladi. Doimiy va bo'lib-bo'lib o'tkazilgan mashg'ulotlar kichik yoshdagi maktab o'quvchilariga ham 1-1,5 km li masofani bimalol yugurib o'tishga imkom beradi.



76-rasm. Uzoq masofaga yugurish.

Sekin yugurishni ertalabki mashg'ulotlar vaqtida (mashg'ulot oxirida) yoki uning boshqa vaqtida qo'llanish mumkin. Yugurish vaqti asta-sekin bolalarning tayyorlik darajasiga qarab oshirib

boriladi. Uni 4-6 daqiqadan boshlash va vaqtini asta-sekin oshirib borish kerak bo'ladi. Yugurish tezligi har bir bolaning maksimal tezligiga nisbatan taxminan 40-45 foizni tashkil etishi kerak.



77-rasm. 1000 metrga yugurish.

Maksimal teazlikni 30 m ga yuqori startdan yugurib aniqlab olish mumkin. Masalan, agar bola uni 6 sekundda yugurib o'tsa, uniing o'rtacha tezligi 5 m/sek ga teng. Asta-sekin masofa bola birinchi mashg'ulotda yugurgan masofasining 10 foizigacha oshirib boriladi. 7-8 yoshlilar uchun optimal masofa – 1000-1200 m, 9 yoshlilar uchun – 2000 m, 10 yoshlilar uchun – 2300 m, 11 yoshlilar uchun – 2500 m. Yugurib o'tilayotgan masofa shu me'yorga yetkazilganidan so'ng, yugurish tezligini asta-sekin oshirib borish orqali yuklamalar ham oshiriladi. Bunda tezlik maksimal tezlikning 50 foizidan oshib ketmasligini kuzatib turish lozim. Aks holda yugurish "kislorod yetishmasligi" deb ataluvchi sharoitda yuz beradi, bu esa shug'ullanayotgan odamning o'zini yomon his qilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mustaqil yugurish bilan, yaxshisi, maktabda jismoniy tarbiya darslari yo'q kuni shug'ullangan ma'qul.

Yuqorida aytib o'tilgandek, jismoniy mashqlar va yugurish bilan mustaqil shug'ullanganda vrach nazorati va o'z sog'lig'i holati ustidan nazorat qilib borish zarur. Bunda ota-onalar shuni bilib qo'yishlari kerak, to'g'ri tashkil qilingan yugurish maqshlari ta'sirida yurak qisqarishlari tezligining tinch holatda va yugurish bajarilgan zahoti asta-sekin siyraklashuvi kuzatiladi.

Yugurish bilan doimiy shug'ullanish bolalarga test me'yorlarini bajarishga yordam beradi.

Kurashchining chidamliligi bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli amalga oshirishga imkon beradi.

5.2. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlari

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi mashqlarni uzoq vaqt bajarish qobiliyati tushuniladi.

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

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq. Shuning uchun chidamlilik nafaqat mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarni o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishishga moslashishi bilan farqlanadi.

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatini turli xildagi energiya ta'minoti jarayonlari nihoyasiga yetganligini 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 jarayonlar nisbati xususyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga bog'liq. Ish davomiyligi 20-25 sek dan 4-5 daqiqagacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-aktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 sek, anaerob-glikolitik rejimida 20 sek dan 3 daqiqagacha hamda aerob rejimida 3 daqiqa va undan ko'proqqa teng.

Ko'p sonly taqiqotlar natijalariga asoslanib davomiyligi har xil bo'lgan jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarining umumiy energetik metabolizmi nisbatini aniqlash mumkin.

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimidagi mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning kuchayishiga yoki markaziy asab tizimining kuchayishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususyatini ham aniqlashi uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oralig'larida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlarining tezlig'i bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Tegishli natijalar jadvalda keltirilgan.

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

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	Jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jarayonlar, %
10 sek	20	4	24	83	17
1 daqiqa	30	20	50	60	40
2 daqiqa	30	45	75	40	60
5 daqiqa	30	12	150	20	80
10 daqiqa	25	245	270	9	91
30 daqiqa	20	675	695	3	97
60 daqiqa	15	1200	1215	1	99

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining funksuyasi buzilishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daqiqaga 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 tanqisligi oshib boradi.

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

Mashg'ulotning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab 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 uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshib bora-di. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek umumiy mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar turli sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, yuqori 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 tayyorgarlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi 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 barcha 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 alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-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.

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklama anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energiya sarflashiga ketadigan nisbiy ulushiga bog'liq.

Bellashuvni tezkor sur'atda olib borish va odatda 2-3 kun davom etadigan musobaqalar davomida yuksak ish qobiliyatini saqlab qolish eng chidamli kurashchilargagina nasib etadi.

Yetarlicha chidamli bo'lmagan kurashchi bellashuv vaqtida ish qobiliyatini tez yo'qotadi, jadal harakatlana olmaydi, kuchli zo'riqishlarni bajarishga qiynaladi, kurash texnikasi buziladi. Bellashuv davridagi qattiq jismoniy va asabiy zo'riqish undan keyin organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarida chuqur iz qoldiradi, natijada, keyingi bellashuvga kurashchi yaxshi tiklana olmaydi, navbatdagi jangni charchoq holatida boshlaydi.

Musobaqalarda barqaror yuqori natijalarni ko'rsatishga intiladigan kurashchi chidamlilikni rivojlantirish ustida tizimli ravishda ishlashi kerak.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik deganda organizmning mo'tadil sur'atdagi faoliyatni uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati tushuniladi. Umumiy chidamlilikka ega bo'lish uchun uzoq vaqt bir me'yorda kichik shiddat bilan yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish kabi mashqlarni bajarish lozim. Bu mashqlarni bajarish vaqtida yurak-qon tomir, nafas olish, bog'imlar va boshqa tizimlarining funksional qobiliyati ortadi, shuningdek turli organ va tizimlar faoliyatidagi muvozanat takomillashadi, natijada insonning ish qobiliyati o'sadi.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga erishish maqsadida organizm tobora ko'proq harakatga jalb etib boriladi, buning uchun yurish, yugurish, suzish masofalari oshiriladi, lekin bir me'yordagi sur'atga rioya qilinadi.

Keyinchalik esa shiddati kuchliroq, lekin qisqaroq muddatli ishga o'tiladi, shu tariqa muayyan me'yorlarni (1500 m yugurish, 10 km ga chang'ida yurish va h.k.) bajarishga tayyorgarlik ko'riladi.

Kurashchining yil davomidagi mashg'ulotlari rejasida umumiy chidamlilikni rivojlantirish mashqlarining katta hajmi tayyorgarlik davrida ko'zda tutiladi; ular maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga o'tishdan avval olib boriladi.

Kurashchining maxsus chidamliligi bellashuvning yuqori sur'atda o'tkazilishi va u tugaganidan so'ng ish qobiliyatining tez tiklanishida namoyon bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladigan mashqlar maniken yoki mashg'ulot qopi bilan amalga oshiriladi, ular tuzilishiga ko'ra kurash usullariga yaqin bo'ladi. Ayni vaqtda sur'ati, davomiyligi hamda dam olish tanaffuslari muddati jihatidan bir-biridan farq qiladigan mashq bellashuvlari ham shunday vositalar sirasiga kiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish ustida ish olib borishda ma'lum usuliy izchillikka rioya qilinadi. Bellashuvlarga tayyorlanishning dastlabki bosqichlarida kurashchi turli raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi 6-10 daqiqalik bellashuvni o'tkazishga qodir bo'lishi zarur. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asta-sekin, mashg'ulotdan mashg'ulotga har bir sherik bilan bellashuvlar davomiyligi ortib boradi. Masalan, musobaqalarga tayyorgarlikning birinchi bosqichida kurashchi turli raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi uch bellashuvning har biriga 3 daqiqadan sarflagan bo'lsa, bevosita tayyorgarlik davrida bellashuv davomiyligi 5-6 daqiqagacha, sheriklar soni esa 4-5 tagacha oshirilishi mumkin. Biroq bunda har bir bellashuvda sur'at o'rtacha bo'lishiga va kurash usul bajarmasdan, gilamda bir-birini itarib yurishga aylanib qolmasligiga ahamiyat berish kerak.

Bellashuvlar orasidagi dam olish tanaffuslari ham muhim ahamiyatga ega. Kurashchi hali to'la dam olishga ulgurmagan vaqtda bir bellashuvdan bir necha daqiqa o'tgach takrorlanadigan bellashuv 20-30 daqiqadan keyin, ya'ni kurashchining ish qobiliyati to'la tiklanganida o'tkaziladigan jangga qaraganda ko'proq mashq samarasini beradi. 3-6 daqiqalik janglarni 10-15

daqiq davomidagi dam olish tanaffuslari bilan olib borish eng maqsadga muvofiq variantdir. Bellashuvlar sonini oshirish va ular orasidagi dam olish vaqtini qisqartirish evaziga yuklama hajmini oshirishga erishiladi.

Keyingi yillarda terma jamoalar bilan ishlash davomida mashg'ulotning oraliqli usuli keng tarqaldi. Mazkur usulning mohiyati shundaki, bellashuv vaqti 2-3 daqiqalik teng kesmalarga taqsimlanib, ular orasida bir daqiqa yoki 30 sekundli dam olish tanaffuslari beriladi. Bellashuvning har bir kesmasi "jangovor sur'atda" oxirida bir oz tezlashtirib olib boriladi. Kurashchining mashqlanganlik darajasi ortib borar ekan, jang kesmalari orasidagi dam olish vaqti asta-sekin qisqartiriladi.

Kesmalarning sur'ati va miqdorini turli variantlarda qo'llab, kurashchini har xil shiddatda jang olib borishga, bellashuv paytida kurash sur'atini o'zgartirishga tayyorlash lozim, chunki bu musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda juda katta ahamiyatga ega.

Jang davomida sur'atni ko'tarish va umuman o'quv mashg'uloti zichligini oshirish maxsus chidamlilikni rivojlantirishda juda muhimdir. Organizmga qo'yiladigan talablarni oshirish asosida qo'lga kiritiladigan tayyorgarlik darajasi pastroq shiddatli ishni uzoq muddat davomida osonroq bajarish imkonini berishi bugungi kunda aniq isbotlangan.

Kurashchiga jang sur'atini oshirish topshirig'i berilganda, bu sur'at gilamda maqsadsiz hovliqib harakatlanish emas, balki usullar va qarshi usullarning ko'proq miqdori yoki ularni bajarishga haqiqatda urinishlar soni hisobiga oshirilishiga alohida diqqat qilinadi.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishda quyidagi usulga rioya qilish ko'proq samara beradi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi va shu tariqa maxsus chidamlilikni o'stirish ustida ish olib borish uchun poydevor yaratiladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bochqichida mashqlar va bellashuvlarning davomiyligi hamda sur'ati sekin-

asta orttiriladi, keyinchalik esa mashg'ulotning oraliqli usulidan kengroq foydalaniladi.

Kurashchining organizmiga qo'yiladigan talablar o'z-o'zidan o'sib borishi zarur. Usuliy va fiziologik jihatdan yuklamani darajama-daraja oshirish eng to'g'ri yo'l bo'ladi, bu organizm yuklamaga ko'nikib, uni yaxshi o'zlashtirib olganidan so'ng, ya'ni bir necha mashg'ulotdan keyin sodir bo'ladi. Sportchi tayyorgarligining ortgani sayin pog'onalarning balandligi ham o'saveradi.

Sport natijalarining ko'tarilishi mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarning muntazam oshirib borilishi bilan chambarchas bog'liq. Agar mashg'ulot yuklamalari uzoq muddat davomida o'zgarishsiz qoldirilsa, sportchining organizmi unga tez moslashib oladi va sport ko'rsatkichlarining o'sishi sekinlashadi yoki umuman to'xtaydi. Biroq mashg'ulot yuklamalari uzluksiz tarzda tik ko'tariluvchi to'g'ri chiziq bo'ylab o'sib borishi mumkin emas, bu oxir-oqibat haddan ortiq tayyorlik holatini yuzaga keltiradi. Sport mashg'ulotining zamonaviy usuliyatiga xos xususiyat yuklamalarning to'liqinsimon o'zgarishi, maksimal va katta yuklamali mashg'ulot kunlarining o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulot kunlari, shuningdek dam olish kunlari bilan almashinib turishidir.

Turli yuklamalarni to'liqinsimon navbatlashtirish tamoyili haftalik va oylik rejalarda aks etadi. Bir-ikki hafta davomidagi shiddatli yuklamalardan so'ng yuklamani pasaytirish davri keladi, bu vaqtda kurashchi bir oz dam oladi, shunda u kattaroq hajm va yuqoriroq shiddatga ega bo'lgan keyingi mashg'ulot siklini bimalol bajarish imkonini qo'lga kiritadi.

5.3. Yunon-rim kurashi mashg'ulotida chidamlilik holati

Dunyodagi kurashchilarning barchasi sog'lom va tetik atletlar hisoblanadi. Chunki kurash sport turidagi mashg'ulotlarda tananing har bir mushak guruhi ishtirok etadi. Chidamliligi past kurashchilar juda tez charchab qolishadi va jarohat olishadi. Ko'p jarohatlar sportchilarning darmonsizlanib toliqib qolishi oqibatida sodir bo'ladi. Natijada bu atletlar bilan shunga o'xshash ko'plab voqealar sodir bo'ladi. Chidamlilikni shakillantirishda mash-

g'ulotingizga muntazam ravishda aerobik mashqlarni ham qo'shib boring. Aerobik mashqlar yurak urish maromini, nafas olish tezligini ko'rsatib beradi, harakat yoqilg'isi "kislorod"ga tanada hamma joyda talab oshadi. Tipik misol tariqasida yugurish, suzish, velosiped uchishni keltirish mumkin. Rejali mashg'ulotlar qatoriga shu 3 ta mashg'ulotni qo'shsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yugurish chidamlilikni rivojlantirishning eng yaxshi usullaridan hisoblanadi. Haftada 3 marta yugurishga harakat qiling. Agar siz yugurishni endi boshlagan bo'lsangiz, taxminan 20-30 daqiqa yuguring. Ancha moslashib qolgach, yugurish vaqtini uzaytirib boring. Yugurish masofasini emas, vaqtini belgilang. Agar masofa chegarasini belgilasangiz, qisqa vaqt ichida qizishingiz mashqda namoyon bo'ladi va siz moslashib qolgan bo'lasiz. Bunday bo'lmasligi uchun oxirgi yugurishda shu vaqtni o'zida uzoqroq masofaga yugurishga urinib ko'ring. Uzoq masofaga yugurish davomida yugurish tezligini 30 sekund qilib belgilang. Tez yugurishga o'rganib, qattiq mehnat qilsangiz, yurak urishida va nafas olishda yuqori mahsuldorlikka erishasiz. Shuningdek, 100 dan 200 m gacha qisqa masofaga yugurish bilan shug'ullanang. Yugurish vaqtida yurak urishining tezlashishi taxminan har bir daqiqada 150 martaga yetadi. Yugurish vaqtida yurak urish tezligini ko'rsatib beruvchi qurilma – elektron brasletni sotib olishingiz mumkin. To'p'ingiz xavfsizligini ta'minlash, yiqilib tushishning oldini olish maqsadida yaxshi yugurish oyoq kiyimini sotib oling va galma-galdan yo'l yoki tuproq joyda, o't o'sgan va shunga o'xshash yumshoq joylarda yuguring. Bu mushaklar cho'zilishi va boldir sinishining oldini olishga yordam beradi.

Kurash kutilmagan zarbalar berishni, jasoratni, chidamlilikni talab qiladigan sport turidir. E'tibor bering, aytilayotgan barcha fikr va mulohazalar kutilgan va kutilmagan jarohatlarning oldini olish, sizni sog'lom va baquvvat, tanangiz yaxshiroq rivojlani-shiga qaratilgan. Shunga qaramay jarohatlanishlar hamon davom etmoqda. Shuning uchun bunga qanday qilib jarohat olmaslikni bilishingiz muhimdir.

Mashg'ulotlardan siz olmoqchi bo'lgan asosiy uchta boshlang'ich foyda:

Moslashuvchanlik va ildamlilik. Kuchlanish va chidamlilik sizni jarohatlanishdan saqlaydi. Kuchli va baquvvat mushaklarning tanani harakatlantirishi uzoq muddatli jarohatlanishdan sizni himoya qilish va saqlash uchun mo'ljallangandir. Takrorlanuvchi jarohatlar baydarkachilar orasida juda ham ommaviy va ular ko'pincha ba'zi mushaklarga qattiq tayanib qolish va boshqalar bilan yuklamani bo'lishmaslikdan kelib chiqadi. Agar siz samarali tarzda harakatlana olmasangiz, sizning tanangiz zararlana boshlaydi. Mushaklar qo'l vazifalariga kamroq muvofiqlashgan. Bu holat sodir bo'lganda, ushbu yarim optimal mushaklar ortiqcha yuklamalarini olishga urinadi va jarohatlana boshlaydi.

Chidamlilik. Ushbu holat o'rtacha darajda ko'p vaqt yo'qotmasdan biror harakatni bajarish qobiliyati sifatida belgilangan. Chidamlilik deyilganda talab qilingan joydan kardiovaskulyar tiziminning malakasi, ayniqsa mushaklarning davomli ravishda to'xtamasdan harakat qilish malakasi sifatida ham tushuniladi.

Misol uchun, o'zingizni ochiq suv havzasida berilgan muddatda to'xtamasdan harakatlanayotgandek tasavvur qiling. Siz to'liqinli suv ustida suzmoqdasiz va u to'liqinlanib ketmoqda, biroq u sizni cheklash uchun itarmayapti. Aksincha, sizning nafas olish darajangiz oshadi va urinishlaringizni his qilyapsiz, biroq siz qayiqdagi kim bilandir, garchi bu xavotirli bo'lishiga qaramay, suhbatlashishda davom etmoqdasiz. U chidamli baydarka eshishdir. Kuchsiz matonat sizni kuchsiz va ilojsiz qoldiradi va sizni xatarga qo'yishi mumkin.

Kurashchilar uchun mavsumdan tashqari vaqtda o'zining kardiovaskulyar chidamliligini kuchaytirish muhimdir.

Bu ko'p jismoniy harakatlar orqali ta'minlanishi mumkin. Biz mavsumdan tashqari sportlar bilan boshlaymiz.

Bahorda kurashchi yo'llarda va dalada kurasha olishi mumkin. O'zining jismoniy chidamliligi haqida tasavvurga ega bo'lgan kurashchi uzoq masofalarga, xususan 1.500 yoki 3.000 metrga yugurishi kerak.

Basketbol ham boshqa bir yaxshigina bahorgi musobaqa hisoblanadi; u qisqa bahor mashqlari uchun yaxshi, biroq chidamlilik uchun emas albatta. Kurashchilar yaxshichi basketbol o'yinlarini tanlashlari kerak.

Biroq u bahor va yoz mavsumi davomida qo'shimcha yugurish va suzish mashqlari haqida ham o'ylab ko'rishi mumkin.

Ikkita eng yaxshi kuzgi harakat samarali kardiovaskulyar va qishloq bo'ylab yugurish va futbol hisoblanadi. Iqtidorli kurashchi kurash mavsumidan avval ushbu ikkita sport turi bilan shug'ullanishi mumkin.

Nihoyat, eng ommabop sport – futbol – kuz oylarida kurashchilar uchun boshqa bir muhim harakat vositasi hisoblanadi. Basketbolga o'xshab, futbol ham sport musobasiqa davomida juda ko'p jismoniy harakatlarni bajarishni talab etadi, ammo silkinishni emas. Futbol o'ynaydigan jiddiy kurashchilar kundalik jadvaliga ko'ra qo'shimcha yugurishlari kerak bo'ladi.

Mavsumdan tashqari yugurush

Agar kurashchi mavsumdan tashqari sport, ya'ni chidamlilikka yordam beruvchi sport turi bilan shug'ullanmayotgan bo'lsa, u holda u o'zining yugurish dasturini ishlab chiqishi kerak. Quyidagilar mavsumdan tashqari yugurish dasturi bo'lib, ko'plab champion kurashchilar uchun yaxshi samara bergan.

Kurashchilar dushanba, chorshanba va juma kunlari tosh ko'tarishlari tufayli, seshanba, payshanba va shanba kunlari yugurishi kerak, yakshanba dam olish uchun beriladi. Ushbu takliflar yugurish dasturining samaradorligini oshiradi:

1. Kurashchi moslashuvchanlik mashqlarini oyoqlar va yugurishdan avval qo'llar uchun bajarishi kerak.

2. Yoz oylari davomida kurashchi ertalab yuguradi va o'z vaqti bilan ichish uchun suv oladi.

3. Kurashchi 4 dan 6 mil gacha (6-10 km) yugurishi kerak.

4. Oraliq mashq yugurish uchun boshqa bir holatdir. Ushbu metod yugurish va sakrash o'rtasidagi almashishni jalb qiladi. Misol uchun, kurashchining dastlabki urinishi 7 dan 9 daqiqalik

millarni aks ettirishi mumkin, bunda uning tana tuzilishiga asoslanadi. Agar shunday bo'lsa, u murabbiyidan maslahat so'rashi kerak. Yugurish davomida, kurashchi har ikki daqiqada 30 soniya sakrash kerak, vaqtni aniq belgilashi uchun uning sport soati bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Sakrash uchun almashuvlar yugurish yoki ishlash davomida qadam tashlash kabilarni o'z ichiga oladi.

5. Sportchi yugurishi tugatgandan so'ng o'zini 10–15 daqiqa davomida piyoda yurib sovutishi kerak. Bu vaqtda u o'zini yaxshi his qilishi uchun yetarlicha suv ham ichib turishi kerak.

Mavsumdan tashqari harakatlar sport gilamida omadga erishishni istagan kurashchilar uchun juda muhim hisoblanadi. Yozgi kurash mashg'ulotlari, mavsumdan keyingi kurash musobaqalari, tosh ko'tarish mashqlari va mavsumdan tashqari sport hamda yugurish bunday g'alabalar uchun juda muhim. Ularning murabbiyi sifatida, ularni ijobiy yo'nalishga boshlash uchun to'liq javobgarsiz.

Kurash chempionati dasturi uchun asos sizning kunlik mashg'ulot mashqlari va ishlash uslubingizni sportchilaringiz ehtiyojlariga qanchalik moslashtirib tashkil etishingizga bogliq. Shuningdek sportchilaringiz rioya qilishlari uchun yillik yosh strategiyalarini ishlab chiqishingiz sizga bog'liq. Film-mahsuloti metaforasidan foydalanish uchun, siz prodyuser, asar yozuvchi va direktor bo'lasiz, albatta aktiyor emas.

5.4. Kardiovaskulyar chidamlilik

Ko'p odam kardioni vazn yo'qotishning bir turi deb o'ylaydi va uni qadam tashlashdagi qattiq yurishning cheksizligi sifatida ko'radi.

Dastlab, kardiovaskulyar mashqlar yurak, vaskulyar tizim va o'pka, qon tomirlarining samarali ishlashi va kislorodning tana bo'ylab yaxshi aylanishini rivojlantirish uchun mo'ljallangan edi.

• Yaxshi qon va kislorod ta'minoti tanangizning samarali tarzda o'z funksiyasini bajarishini saqlab turadi.

- Sizning mushaklaringiz u qachon kislorod bilan yaxshi ta'minlansa, yanada kuchliroq bo'ladi va tezlik bilan kengayadi va yaxshi aloqa qiluvchi bo'ladi.

- Nafaz olmasdan uzoq muddat harakat qila olasiz.

- Eng yaxshi kardiovaskulyar – fitnes sizga yuqori yurak darajasida ishash, ko'proq energiya ishlab chiqish, nafas olmasdan uzoq muddat harakatlana olishingiz uchun imkon beradi.

- Har kuni odatiy hayot vazifalaringizni bajarayotganingizda, siz albatta kamroq charchaysiz.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotga tegishlicha yuqori yuklamali mashq davomida leykositlar oksidlanishi YUCHning tez pasayishi (MsKenzie, 2000) sababli kamayadi, u mashq yoki bir xil to'liq, yoki intensiv mashg'ulotdan keyin o'lchanadi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotdan keyin YUCHning susaygan faollashuvi YUCH kinazaning mushak tarkibida mashg'ulotga undagan o'sish tufaylidir, oqsil YUCHning fosforlanishiga (va o'z faolligini yo'qotish) javobgardir. Aniqrog'i, Hovart (2007) olti hafta kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot va qisqa muddatda yugurishdan keyin YUCHning oshganligini kuzatdi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot bilan oqsil oksidlanishini aniq past darajada boshqarishni atletikachilar qo'shimcha parhez oqsilni iste'mol qilmaslik kerakligi ma'nosida izohlanadi. Lekin oqsilni oksidlash quvvati mashg'ulot bilan oshadi (YUCHning maksimal faoliyatida o'sishlar orqali ifodalangan – MsKenzie, 2000) va atletikachilar tez-tez yuqori hajmda va tezlikda intensiv mashg'ulot dasturlari bilan shug'ullanishadi, ehtimol chidamlilikka asoslangan atletikachilar haqiqatdan o'zlarining parhezlarida qo'shimcha oqsilni talab qilishadi, ayniqsa energiya iste'moli ta'qiqlangan paytlarda. Bu muhokamali masala bo'lib qolyapti va qiziquvchan o'qivchilarga Tarnapolskiyning (2004) maqolasiga murojaat etish tavsiya qilinadi.

Qoshimcha harakatlar

O'zini sportga bag'ishlagan kurashchilar mavsumning oxirgi mashg'uloti tugayotganda mashg'ulotlardan to'xtamaydi. U davomli ravishda o'zining kurash qobilyatlari, mushak tonlari va kardiovaskulyar matonatini rivojlantirishning yangi yo'llarini qidiradi. Ushbu maqsadlar mavsumdan keyingi oylar davomidagi harakatlarning turli xillari orqali amalga oshirilishi mumkin. Guyidagilar davlat chempionatlarini orzu qilish uchun mavsumdan tashqari harakatlardir: yozgi kurash klinikalari, mavsumdan keyindi kurash turnirlari, o'g'irlik mashqlari va mavsumdan tashqari sport va yugurish.

Yozgi kurash klinikalari

Texnikasini oshirishni istagan kurashchi yozgi kurash klinikalariga qatnashishi kerak, u yerda ba'zi eslatmalarni oladi. U uzoq haftalik klinikasi davomida tiklanish vositalariga o'rganishga intilmasligi kerak. Ular manyovrlar bo'lib, juda kulguli bo'ladi, biroq musobaqalarda kamdam-kam foydalaniladi yoki muvaffaqiyatli bo'ladi. Ular ovoqli fundametda topilmaydi. Klinikalar ularni murabbiylarga to'g'ri kurash harakatlarini o'qitishlari uchun ko'z o'nglarida ko'rsatadilar.

Kurashchining boshlang'ich maqsadi har bir kurash davrida bir yoki ikkita yangi harakatlarni o'rganib olish bo'ladi (pastga olish, qochib qolish va qarshiliklar, boshqarish va qisish kombinatsiyalari). Ular uning kurash modeli va tana turi uchun mos keladigan manyovrlar bo'lishi kerak. Misol uchun, agar kurashchi bo'yodor va ozg'in bo'lsa, u qisqa oyoq kurashi harakatlariga diqqatli bo'lishi kerak.

Nihoyat, kurashchi oldingi musobaqalarda unga omad keltirgan harakatlarga juda diqqatli bo'lishi kerak. Uning xotirasidagi bu narsa bilan, klinikadagi kurashchining sevimli harakatlarini ko'rsatganda, u ushbu kerakli harakat qo'shimchalarini daftoriga yozib olishi kerak hamda uni musobaqada yanada samarali qilishi kerak.

Kurashchilarning qobiliyatlarini mukammallashtirishda juda diqqatli bo'lishi kerak hamda quyidagi ko'rsatmalar klinik ishtirokchilari uchun juda zarur:

1. Kurashchi berilayotgan ko'rsatmalarga juda ham diqqatli bo'lishi kerak.

2. Kurashchi klinik uchun u go'yo sinfxonada bo'lganidek qarashi kerak. U musobaqa uchun joy sifatida idrok qilinmaydi, ammo o'zga uchun shunday joy hisoblanadi. Shuning uchun, u hech qachon savol berishga qo'rqmasligi kerak.

Ushbu ko'rsatmalar amalga oshirilsa, kurashchi klinik tajribani gilamdagi eng yaxshi tajriba deb topadi.

Charchash mexanizmlari

Charchash bu shak-shubhasiz, qiyin jarayon, bu kuchli chidamlilik talab etuvchi mashqqa munosabatda, oshgan aylanma shtamm va degidratsiya, kamaygan markaziy stimulning birlashgan ta'sirlari sababli bo'lishi mumkin, bularning barchasi atrof-muhit haroratining oshishi yoki kengligi kabi atrof muhit sharoitlarini o'zgartirib, oshirishi mumkin. Lekin bu mavzuda asosiy e'tibor mushakka berilganligi sababli, biz muhokamamizni mushakda paydo bo'ladigan mahalliy omillar va bundan tashqari, asosiy charchatadigan omillar bilan cheklaymiz.

Chidamlilik to'g'risida

Chidamlilikka oid mashqdan farqli ravishda YuIUM davomida substrat foydalanishning regulyatsiyasida oziqlanish statusining ta'siri tekshirilgan bir necha tadqiqot mavjud. Bundan tashqari ushbu tadqiqotlarning ko'pida metabolizm jarayonlari regulyatsiyasini tekshirish (ferment harakati va mos regulyator metabolitini o'lchash orqali) eksperimentning asosiy maqsadi bo'lgan mushakda chuqurlashgan o'lchamlarga qarama-qarshi keng ravishda farqli javoblarga (plazma metaboliti va butun tana oksidlanish darajalarini o'lchash va boshqalar kabilar) e'tibor qaratilgan.

Bu bo'limda mashqdan oldin va mashqlar davomida soatlarda karbogidrit ta'minoti va mashqdan oldingi mushak glitsogeni mavjudligiga bo'lgan yanada uzaytirilgan YuIUM aktlari davomida substrat foydalanishdagi ozuqaviy statusning ta'sirini tekshiruvchi o'rganishlarni takrorlaydi.

Chidamlilikni mustahkamlovchi shug'ullanishga odatiy yondashuvlar odatda me'yorlashtirilgan intensiv mashqlarning uzaytirilgan davrlarini o'z ichiga oladi. Yaqin yillarda olimlar davomiy shug'ullanish yondashuviga qarama-qarshi ravishda yuqori intensiv interval shug'ullanish (YuIISh)ning samaradorligini tekshirishga katta qiziqish bildirishmoqda. YuIISh mashq dasturlari odatda 1-4 daqiqa dam olish davri yoki alternativ holatda maksimalga yaqin intensivlikda (m-n, VO_{2max} 90%) amalga oshirilgan 1-4 daqiqali kabi uzunroq interval davomiyligi bilan aralashgan takroriy o'ta maksimal yugurishlardan (6 soniyadan 30 soniyagacha davomiylikka ega holatlarda) tashkil topgan. Mashg'ulot dasturining ixtisoslashtirilishiga bog'liq holda ushbu uzulishlar keyinchalik tezlik, tezlik chidamliligi yoki yuqori intensiv interval shug'ullanish sifatida tasniflanishi mumkin.

Hammasini birga olganda, ushbu ro'yxatlar an'anaviy yuqori daraja chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulotlari bilan me'yoriy mos ravishda odatiy skelet mushak adaptatsiyalarini qo'zg'atuvchi muvaffaqiyatli isbotlangan. Ba'zi hollarda olimlar shuni kuza-tishdiki, YuIISh aslida davomiy yondashuv bilan foydalanilganda, bunga shug'ullanish darajasi bir oz kamayishini hisobga olmaganida, vaqt jihatdan samarali va garovlovchi shug'ullanish rag'batidir. YuIISh foydalanish uzilish turidagi sportga tegishli sportchilar uchun nisbatan foydalidir, uning anaerobik va aerobik tizimlarning qismlarini rivojlantirish uchun sig'im mavjud (Mac Dougall et al, 1998), ularning har biridan ushbu sport harakatining turida og'ir foydalaniladi.

Ba'zi olimlarning ta'kidlashicha, YuIISh insulini sezuvchanlik kabi metabolik sog'lomlikning jihatlarini yaxshilashi mumkin, u sport ustunligining shug'ullanish stimuliga mosligida ko'rinadi.

Eng katta olib borilgan tadqiqotlardan olingan informativ o'rganishlar o'rtacha intensivlikdagi davomiy shug'ullanish

dalolatnomalari bilan YuIISHning to'g'ridan-to'g'ri foydalanilganligidadir. Shu yo'sinda Gibala va uning hamkasblari Vingat shug'ullanish to'rlarini (m-n, 4-6 x 30 soniyalardagi maksimal yugurish 4 daqiqali dam olish bilan bo'lgan sikl ergonometrida) qarama-qarshi an'anaviy chidamlilikka oid mashg'ulotlar bilan o'tkazilgan 2 ta asosiy o'rganishidadir.

YuIUM kamaytirilgan intensivlik davrlari bilan aralashgan ikkala yuqori intensiv urunish davrlari bilan xarakterlanadi, charchash mexanizmini o'rganish ushbu misolda o'ta murakkabdir. Bundan tashqari ushbu bobda uzoq muhokama qilingan YuIUMning odatiy laborator modellari (m-n, 1-12 intervallar 6 sekunddan 4 daqiqagacha cho'ziladigan davomiylikka ega bo'lgan intervallar) sport holatlarida sportchilarga joylashgan metabolik talablar odatda reprezentativ emas.

5.5. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikning metrologik asoslari

Nazoratning umumiy talablari.

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, koordinatsion layoqat, tezlik, chidamlilik kabi qobiliyatlardagi kuchning obyektiv sonini baholash maqsadida o'tkaziladi.

Yunon-rim kurashida chidamlilik nazorati.

Yunon-rim kurashida chidamlilik nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlar harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatidan va funksiyalarni ta'minlovchi tizimlarni bir-biridan farq qilgan holda jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar ba'zan yugurish ashyolariga yoki veloergometr pedalini haydashga, tredbandda yurishga tuziladi.

O'ziga xos bo'lgan testlar harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatining o'ziga xos tizimini ta'minlovchi ishning bajarilishiga tuziladi. Shu maqsadda, har xil birga qo'shilgan maxsus-tayyorlov mashqlari ishlatiladi (masalan:

kurashdagi ko'tarib tashlashlar qatorining me'yori, yugurish yoki eshkak eshish turidagi bo'laklarning seriyalari).

Chidamlilikning maxsus nazorati, ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchoq mexanizmi har bir sport turida o'ziga xos va mushak faoliyatining xarakterini aniqlaydi.

Shuning uchun, avval belgilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuv va musobaqa, lokal, regional va global, anaerob alaktat, anaerob laktat, aerob va aralash, mushak va vegetativ, sensor va emotsional, statistik va dinamik, tezlik va kuchlilik kabi turlarga bo'linadi.

Shu sababli chidamlilik nazorati uchun usul tanlashda har bir holatda omillarni tahlil qilish kerak.

Bellashuv faoliyati ko'rsatkichlari bilan bir qatorda chidamlilikni baholash uchun sportchi organizmi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlar keng qo'llanilmoqda.

Zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emotsional zo'rishning yuqoriligini hisobga olib, mashg'ulot jarayonlarida va bellashuv sharoitlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadi.

Chidamlilik uchun:

Yengil atletika – 800 m, kross; suzish – 25 m.

Sifatlarni kompleks rivojlantirish uchun mashqlar: cho'kkalab tayanish holatidan yotib tayanish holatiga va y'ani cho'kkalab tayanish holatiga o'tish bilan yelkalarni ko'tarish va tushurish, aylanma harakatlar: kuraklarda turib, bo'yin, tana, to'sni aylantirish; oldinga, orqaga, yon tomonga egilishlar; turgan joyida 90, 180, 360° ga burilib sakrashlar; gimnastika o'rindig'i taxtasi ustida burulish bilan, to'ldirma to'p ustidan hatlab o'tib yurish; chalishtirilgan oyoqlarni ushlab olib, ko'zlarni yumib, tik turish holatidan, qo'lda to'ldirma to'p bilan oldinga umbaloq oshish; qo'llarda tik turish; emaklab o'tish; gimnastika devoriga tirmashib chiqish; tennis koptogini oldinga umbaloq oshgan holda aniqlik uchun uzoqqa uloqtirish; juft bo'lib to'pni bir-biriga oshirish; saflanish mashqlari – "o'ngga", "chapga", "aylan" buyruqlarini

bajarish, bir kishilik kalonnadan ikki kishilik kalonnaga saflanish, o'rtadan yonga uzatilgan qo'l tomonga o'ngga, chapga ajralish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

(Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida 2-o'quv yili uchun).

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar.

Chidamlilik uchun: uzoq vaqt ish qobiliyatini saqlay oladigan, uzoq vaqt (2-3 min) usullar bajara oladigan raqiblar bilan olishuvlar o'tkazish.

To'ldirma to'p bilan imitatsiyali mashqlar. Gimnastika devorchasida imitatsiyali mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Yengil atletika. Chidamlilikni rivojlantirish uchun 400 m yugurish, 2-3 km kross (5-jadval).

Chidamlilikni rivojlantirish uchun – yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish.

Gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish, yerda sudralib yurish, ikki kishi bo'lib bir-biriga yonma-yon, orqamacha turib, arqonda sakrashlar.

Harakatli o'yinlar (qo'l tekkizish, siqib chiqarishlar bilan). Estafetalar, maneken yoki sherigini ko'tarish, orqasida, sonida, qo'llarida, yelkalarida ko'tarib yurish. Maneken bilan yoki yelkadagi sherigi bilan burilishlar, egilishlar, manekenni qo'llarda ko'tarib yugurish.

Uzoq masofaga suzish – bu albatda yunon-rim kurashchisidan yuqori chidamlilikni talab etadi.

Har bir sport turida turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin chidamlilik, lekin bari-bir qonuniyati o'sha bo'lib qolaveradi. Ya'ni uzoq vaqt tinimsiz harakatga bo'lgan qarshilik, bu hoh yakkakurash, yoki ko'pkurash va boshqa sport turlari bo'lsin, inson tanasi har bir sport turiga moslashib boraveradi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash uchun mashqlar

Jasurlik uchun: buyumlarni otish va ilib olish (giry, gantel, to'ldirma to'p) (juftlikda), stul o'rindiqli balandligida oldinga, orqaga umbaloq oshishlarning katta me'yorlarini bajarish, mashq

muvaqqiyatsiz bajarilgandan so'ng uni muvaffaqiyatli bajarishga erishish.

Qat'iyatlilik uchun xatolarni tahlil qilish, to'g'rilash

Tashabbuskorlik uchun: o'rganilayotgan texnika va tak-
tikaning yangi variantlarini izlab topish bo'yicha mustaqil ishlash,
badan qizdirish mashqini o'tkazish (guruhni boshqarish), yuksak
texnik ko'rsatkichlarga, texnikaning har tomonlama samarali
ekanligiga erishish uchun texnikani bajarish.

5-jadval

O'quv-mashg'ulot guruhlariga qabul qilish uchun qabul me'yorlari

T/r	Nazorat mashqlari	O'g'il bolalar		
		a'lo	yaxshi	qoniqarli
1.	Joyidan 30 m ga yugurish			
2.	3x10 m ga mokisimon yugurish (s)			
3.	Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)			
4.	Turnikda tortilish (marta)			
5.	Turgan joyida balandlikka sakrash (sm)			
6.	1500 m ga yugurish (min, sek)			
7.	400 m ga yugurish (min, sek)			
8.	Yotib tayanib qo'llarni bukib yozish (marta)			
9.	Yotib osilib turib tortilish (marta)			
10.	20 sek ichida turnikda tortilish (marta)			
11.	Yotib tayanib 20 sek ichida qo'llarni bukib yozish (marta)			
12.	Orqaga yotib 20 sek ichida gavadani bukib yozish (marta)			
13.	Oldinga 10 marta umbaloq oshish (s)			
14.	"Ko'prik holatida 10 marta ag'darilish (s)			
15.	O'z vazniga teng sherigini 10 marta oshirib tashlash (s).			
16.	Tik turishdan "ko'prik" holatiga 10 marta tushish (s).			

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsataqiki, sportchilarning
jismoniy tayyorgarligi usullarini turli fanlar bilan birgalikda
rivojlantirib borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chidamlilikni rivojlantirish – sport sohasida mutaxassislar, kurashchilargina charchoqni yengish yo‘llarini bilishadi, ya’ni charchoqni yengib o‘tish bilan mashqlarni samarali amalga oshirish uchun sportchilarning qobilyatini tushunish (Platonov, Bulatov, 1995; Platonov, 1997; Tumanyan, 1998 va boshqalar), motor faoliyatning sifati chidamlilik fiziologik sifat, mohiyati va turli sport uning namoyonligini aniqlash xususiyatlari haqidagi asoslangan ishlar (N.V. Zimkina, B.S. Farfelya, A.V. Korobkov, N.N. Yakovleva, N.I. Volkov va boshqa mutaxassislar). Ushbu tadqiqotlarning natijalari bilan yaqin aloqadorligi, biz turli sportda ushbu sifatni rivojlantirish, turli sifatlarni rivojlantirish uchun asos bo‘lib xizmat qilgan chidamlilik umumiy asoslarini ishlab chiqdik. Bu ishlarda (V.M. Zatsiorisky, N.G. Ozolina, D.Xarre, M.Ya. Nabatnikov, V.P. Filin, V.N. Platonova va boshqa mutaxassislar) sportchining rivojlanish darajasi organizmning energiya salohiyati bilan belgilanadi, shu tariqa, ta’lim va raqobatbardosh faoliyatida mushak faoliyatini nafaqat yuqori darajada ta’minlash, balki alohida sport talablariga, shuningdek texnik va taktik, aqliy qobilyatlarining samaradorligi oshiriliashi ko‘rsatilgan.

Charchoq subyektiv yetakchi, turli organlar va tana tizimlarida o‘zgarishlar jarayoni hisoblanadi, bir xillik, ekologik va organomik omillar, sog‘liqni va ruhni saqlash, faol va passiv dam olish muddati va jadalligi ta’siri ostida rivojlanadi (Monogorov, 1986; 1994; Tumanyan, 1998 va boshqalar).

Charchoq tuyg‘u, charchoq, jismoniy, aqliyga ajratiladi. Sport uchun maxsus ahamiyatga ega bo‘lgani jismoniy charchoq bo‘ladi. Uning belgilari mashqlar turiga qarab har xil bo‘ladi (Tumanyan, 1998). Yuqorida aytib o‘tilgan turlarga e’tiborni qaratsek, kurashchining chidamliligi bu jismoniy sifatdir, aniqlash omillari, tahlil qilish va chidamlilikning eng samarali usuli etib tanlash mumkin. Har holda bu imkon, lekin yetarlicha muayyan sportchining chidamlilik sifatini tayyorlashida va raqobatbardosh faoliyatini o‘ziga xos talablariga muvofiq deb bo‘lmaydi.

Shuning uchun, sportning ba’zi shaklida asosi o‘ziga xosligi ko‘riladi. Lekin muayyan sportga xos raqobat faoliyatida bo‘lishiga va bu sifatning namoyon bo‘lish darajasini cheklash

omillari tahlillari asoslangan. Sportchining tayanch-harakat faoliyatining xilma-xilligini va qiyinchiliklari bu tartibga solish va ijro etuvchi organlari hisoblanadi. (Platonov, 1995). Sportda nazariya va amaliyot (Platonov, 1997; Verkhoshanskiy, 1988; Platonov, Bulatov, 1995; Matveyev, 1985 va boshqalar) yoritilishi umumiy va maxsus mashqlarni rivojlantirishga bo'linadi. (V.N. Platonov, 1997). Umumiy chidamlilikni stress moslashish va o'ziga xos bo'lmagan muayyan fitness faoliyati "migratsiya" fenomeniga aytiladi. Uning mavjudligini takomillashtirish orqali sportning muayyan komponentlarini shakllantirish bo'yicha ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu esa o'ziga xos tabiati bilan barqaror va samarali amalga oshirish qobiliyati sifatida belgilangan bo'lishi kerak.

Muayyan sport raqobat faoliyatining deterministik talablari nuqtai nazaridan mashqlarni bajarish va charchoqni bartaraf qilish qobiliyati – maxsus chidamlilikka ko'ra o'rganilgan (Matveyev). Uni maxsus ta'lim va maxsus chidamlilik, raqobatbardosh chidamlilikka ajratish kerak. Ularning birinchisi mashg'ulotlarda umumiy hajmi va o'quv jarayonining katta hosilalaridan foydalanish, ikkinchisi amalga oshirilayotgan aniq ish intensivligi jihatidan foydalangan (uptime) va motor harakatlarining samaradorligini va raqobat sharoitida, ayniqsa, uning ruhiy namoyon bo'lishi bilan o'lchanadi (Platonov, 1997).

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Chidamlilik deganda nima tushuniladi?
2. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Chidamlilik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Chidamlilik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
12. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Т., 1990.
13. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2005.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
15. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.
16. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.
17. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.
18. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2014.
19. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Т.,2017.
20. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamlilik, egi-luvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –Т., 2017.

VI BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHAQQONLIK SIFATI

6.1. Yunon-rim kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Yunon-rim kurashchisining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi – to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

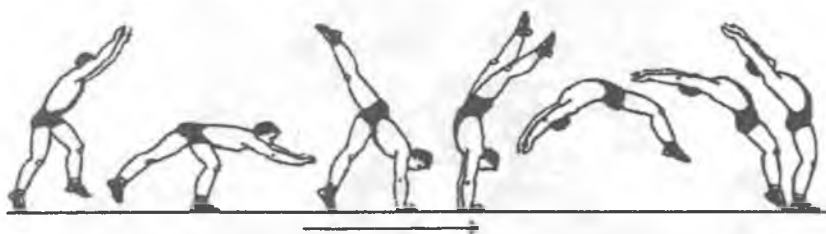
Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Chaqqonlikni rivojlantirishning maxsus vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

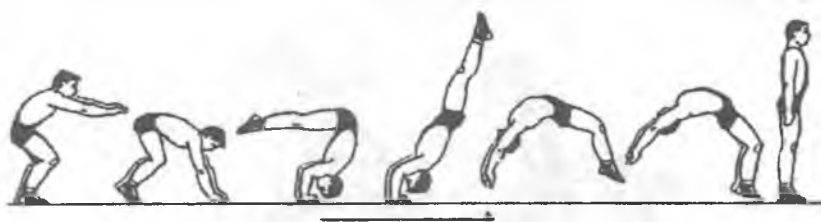
Yunon-rim kurashida chaqqonlik sifatining asosiy ustunligi – bu kurashchining oddiy hujum harakatlarini bajarishi va o'z chaqqonligiga ishongan holda murakkab hujum harakatlarini tuzishida katta ahamiyatga ega. Bir usuldan ikkinchi usulga tezlik bilan o'tib ketishi yoki bir nechta usullarni xuddi bir usuldek bajara olish, kurashchining chaqqonlik sifati qay tarzda rivojlanganligidan dalolat beradi. Yunon-rim kurashida shug'ullanuvchilarning ko'plari kuch yoki tezlik, egiluvchanlik muhim deyishlari tabiiy, lekin hozirda g'alabaga erishish uchun har bir sifatni mukammallashtirib borish lozim, sababi raqiblar har xil bo'ladi, shu sababli sifatlarni shakllantirib borish muhim ahamiyatga ega.



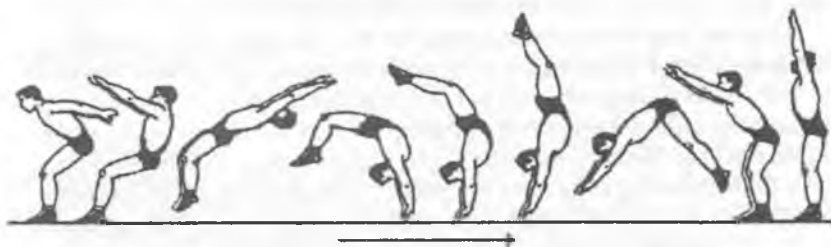
78-rasm. Qo'l tayanch holatidan sakrab tik turish.



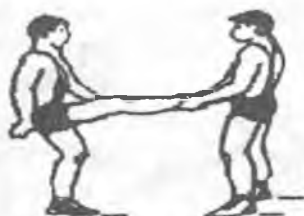
79-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukmay).



80-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukib).



81-rasm. Orqaga bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukmay).



1 mashq



2 mashq



3 mashq

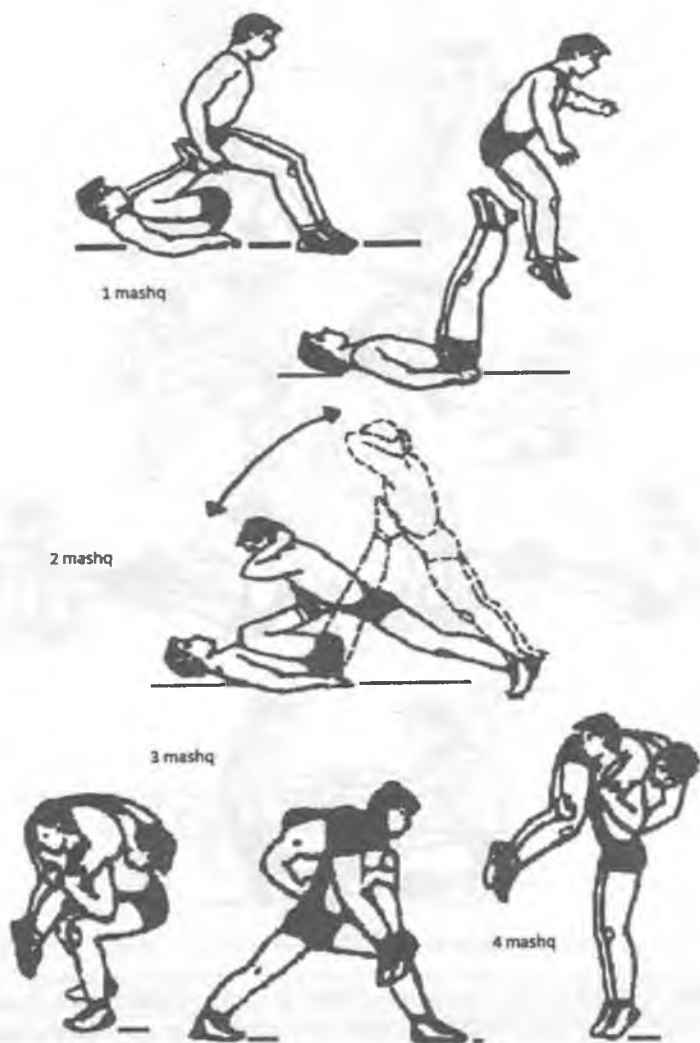


4 mashq

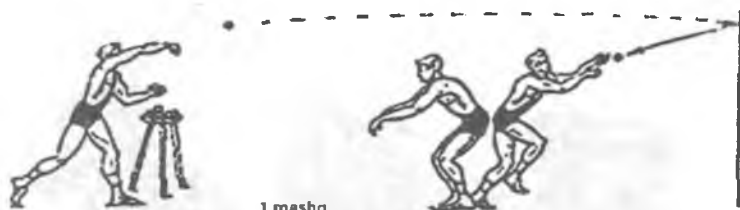
82-rasm. 1-mashq – (old tomondan) bir oyoqda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi boshqa oyog‘ini har tomonga tortib yuradi). 2-mashq - (orqa tomondan) bir oyoqda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi boshqa oyog‘ini har tomonga tortib yuradi). 3-mashq – qarshilik qilib muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi orqa tomon yelkalaridan itaradi). 4-mashq – sherigining beliga o‘tirib oyoqlarini uchi bilan uni qo‘ltig‘idan ilib oladi, yuqoriga ko‘tarilgan vaqtda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi tizzalar va qo‘llar tayanch holatdan oyoqlar va qo‘llar tayanch holatiga o‘tadi).



83-rasm. 1-mashq – bir-biriga orqa bilan suyanib o‘tirib turish. 2-mashq – bir oyoqda o‘tirib turish (ikkinchi kurashchi o‘ng qo‘li bilan uning o‘ng oyog‘ini, chap qo‘li bilan chap qo‘lini ushlab turadi), qo‘shimcha ikkala kurashchi o‘ng qo‘llarini mahkam birlashtirib chap qo‘lda qarama-qarshi oyoqlarni ushlab birgalikda o‘tirib turish. 3-mashq – ikki kurashchi gilamda o‘tirgan holatda o‘yoqlarni bir-biriga qarama-qarshi harakatlantirish. 4-mashq – ikki kurashchi qo‘llarini ushlashib bir o‘yoqni to‘g‘riga cho‘zib boshqa oyoqda o‘tirib turish.



84-rasm. 1-mashq – sherigini oyoq yordamida tosdan ko‘tarib yuqoriga uloqtirish. 2-mashq - sherigini oyoq yordamida ko‘krigidan ko‘tarib yuqoriga uloqtirish. 3-mashq – sherigini yelkalariga ko‘tarib olib yarim o‘tirib yurish. 4-mashq – sherigini yelkalariga olib sakrash.



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

85-rasm. 1-mashq – birinchi kurashchi to'pni sherigining orqasidagi devorga uloqtiradi, ikkinchi kurashchi 180° ga aylanib to'pni ushlab olishi shart. 2-mashq – gimnastika oti ustidan umbaloq oshib o'tish. 3-mashq – bir marotaba orqaga umbaloq oshib ikkinchisida sherigining oyoqlarini ushlab (ikkinchi kurashchi ham uning oyoqlarini ushlaydi) birga orqaga umbaloq oshish. 4-mashq – bir marotaba yuqoriga sakrab 360° ga aylanib tushib raqibini ko'krakdan oshirib tashlash.



1 mashq



2 mashq

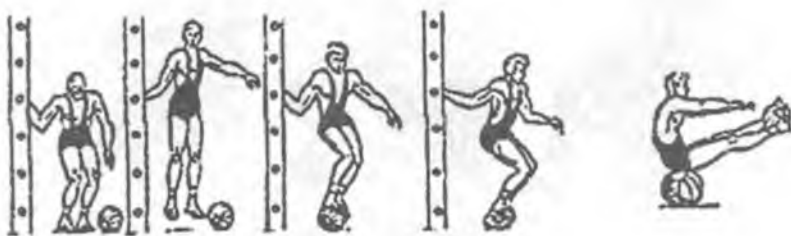


3 mashq

86-rasm. 1-mashq – bir birlarining oyoqlarini ushlagan holatda umbaloq oshish. 2-mashq – birinchi kurashchi umbaloq oshsa, ikkinchi kurashchi uning ustidan umbaloq oshib o‘tish. 3-mashq – egilib turgan kurashchi ustidan aylanib oshib o‘tish.



87-rasm. 1-mashq – yugurib kelib oldinga umbaloq oshib tik turish.
 2- mashq – oldinga umbaloq oshib tik turib 180° ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 3-mashq - oldinga umbaloq oshib 180° ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 4-mashq – oldinga umbaloq oshish, oyoqlarni yuqorida tik ushlash va orqaga umbaloq oshish.



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

88-rasm. 1-mashq – to‘p ustida oyoqlarda va tosdan turish. 2-mashq – qo‘l tayanch holatida to‘pni yelkalar oralig‘ida olib yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini gilamdan ko‘tarib olib yuradi). 3-mashq – ikki oyoqda to‘p ustida turib boshqa to‘pni bir-biriga uloqtirish. 4-mashq – oyoqlari yordamida sherigini belidan ko‘tarib ustidan oshirish.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Chaqqonlik deganda nima tushuniladi?
2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Chaqqonlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog‘liqligini tushuntirib bering.
5. Chaqqonlik sifatining boshqa sport turlaridagi o‘rni haqida tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Т.,2017.
10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. –Т., 2017.

VII BOB. YUNON-RIM KURASHIDA EGILUVCHANLIK SIFATI

7.1. Yunon-rim kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Yunon-rim kurashchisining egiluvchanlik sifati – bu kurashchining harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlik mashqlarida namoyon bo'ladigan egiluvchanlik.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyati.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlariga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyati. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki bo'yunning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;

3) cho‘ziltirish mashqlarini ma’lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo‘llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;

4) cho‘ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo‘shashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug‘ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 marta takrorlashdan iborat me’yordagi cho‘ziltirishga yo‘naltirilgan mashqlardan tashkil topgan mashg‘ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o‘sishi mumkin.

Yunon-rim kurashchisining maxsus egiluvchanligi deb ko‘prik holatini tushunish mumkin (89-rasm).



89-rasm. Yunon-rim kurashida ko‘prik mashqini bajarish.

Yunon-rim kurashida egiluvchanlik nazorati va uni o‘lchash uslublari

Yunon-rim kurashida egiluvchanlik nazorati kurashchi harakatni katta amplitudada bajarib, o‘z qobiliyatini ko‘rsatadi. Harakatchan egiluvchanlik katta amplitudada mashqlar bajaruvchi sportchining qobiliyatlarini baholash yo‘li bilan amalga oshadi.

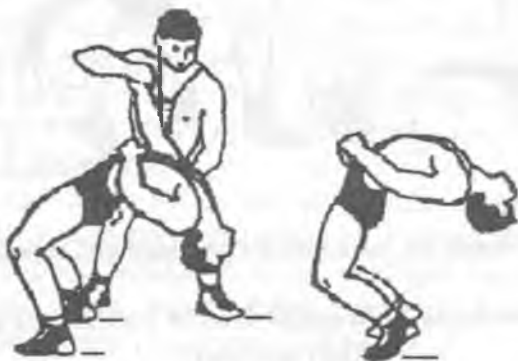
Sust egiluvchanlik harakat amplitudasida xarakterlanib, tashqi kuchlar yordamida amalga oshadi (sherik yordami, qo'shimcha yuk qo'llanish). Sust harakat ko'rsatkichlari harakatchan egiluvchanlik ko'rsatkichlariga nisbatan yuqori.



1 mashq



2 mashq



3 mashq

90-rasm. 1-mashq - qo'l yordamida ko'prik holatiga o'tib qaytish. 2- mashq -qo'l yordamisiz ko'prik holatiga o'tib qaytish. 3-mashq – sherigi yordamida tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish.

Sport amaliyotida bo'g'imlar harakatchanligini aniqlash uchun burchakli va chiziqli o'lchamlardan foydalaniladi.

Sportchi harakatining maksimal amplitudasi turli usullar bilan o'lchanadi: goniometrikali, optikali, rentgenografikali.

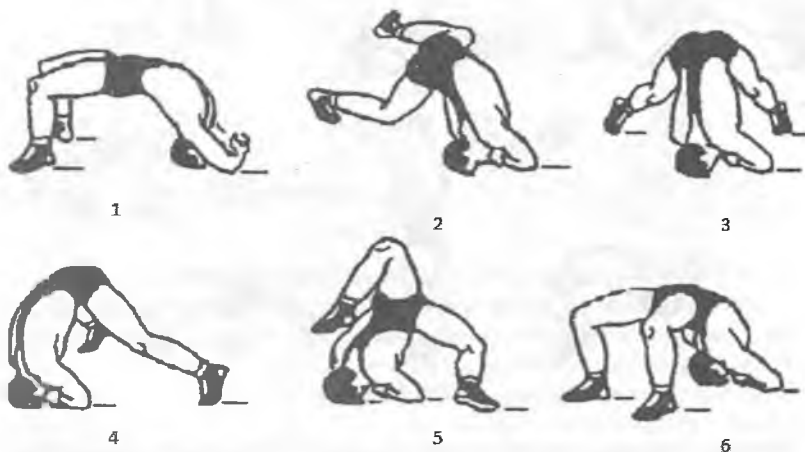
Goniometrikali usulda bir oyog'i transportirga yoki potensiometr ga mahkamlab qo'yilgan mexanik yoki elektron burchak o'lchovchi - goniometr dan foydalanish mo'ljallanadi.

Optikali usul. Gavda bo'g'imlaridagi nuqtalarga marker yopishtirilganligi sportchi harakatining videoqayd qilishiga yordam beradi. Marker holatini o'zgartiruvchi natijalarni ishlab chiqish harakat amplitudasini aniqlashga yordam beradi.

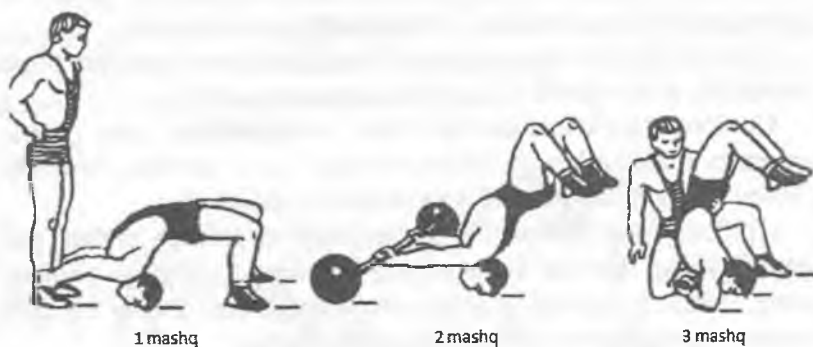
Rentgenografikali usul bo'g'imlardagi harakat amplitudasini anatomik yo'l qo'yilganligini aniqlash holatlarida ishlatiladi.

Shuni esda tutish zarurki, sportchining alohida bo'g'imlaridagi harakatlarni egiluvchanligiga obyektiv baho berib bo'lmaydi, chunki, bir bo'g'imda kuzatilgan yuqori harakatchanlik ikkinchi bo'g'imda o'rtacha yoki past bo'lishi mumkin.

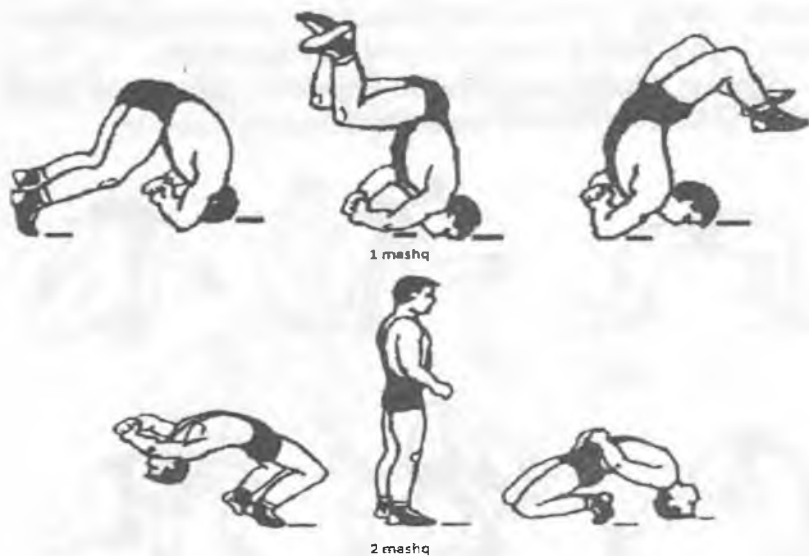
Shuning uchun, egiluvchanlikni majmuaviy tadqiq qilish uchun turli bo'g'imlardagi harakat amplitudasini aniqlash mumkin.



91-rasm. Ko'prik holatida joyida yugurish.



92-rasm. 1-mashq – sherigini oyoqlaridan ushlab ko‘prik holatiga o‘tib qaytish. 2-mashq – shtangani ushlab ko‘prik holatiga o‘tib qaytish. 3-mashq – sherigi yordamida ko‘prik holatiga o‘tib qaytish.



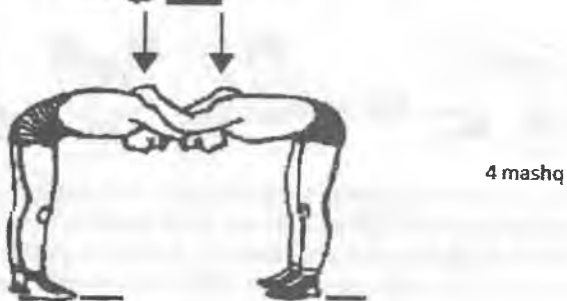
93-rasm. 1-mashq – qo‘llar yordamisiz ko‘prik holatiga o‘tib qaytish (qo‘llar qulf holatda). 2-mashq – tik turgan holatdan qo‘llar yordamisiz ko‘prik holatiga tushush (qo‘llar qulf holatda).



94-rasm. Bir to'pni qo'llarda ikkinchisini oyoqlar bilan ushlab yotish.
1 - yotish, 2 - yuqoriga ko'tarish.



95-rasm. 1-mashq – sherigi yordamida ko'prik holatida tananing bo'yin qismini qizdirish. 2-mashq – ko'prik holatida qorinni yuqoriga ko'tarish. 3-mashq – ko'prik holatida oyoqlarni yoyish. 4-mashq – old tayanch holatida tananing bo'yin qismini qizdirish. 5-mashq – kurash manikenini mahkam quchoqlab ko'prik holatida tananing bo'yin qismini qizdirish. 6-mashq – shtangani ushlab ko'prik holatida tananing bo'yin qismini qizdirish. 7-mashq – og'ir atletika toshlarini yuqoriga ko'tarib ko'prik holatida tananing bo'yin qismini qizdirish. 8-mashq – sherigini ustiga o'tgazib ko'prik holatida tananing bo'yin qismini qizdirish.



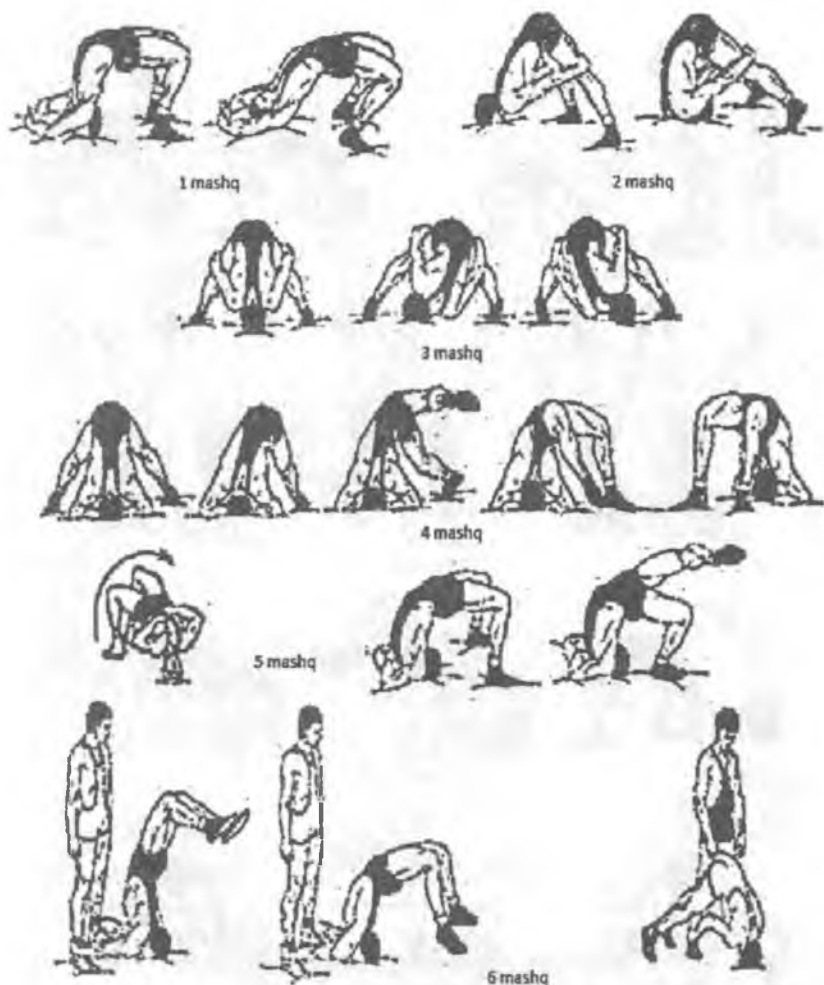
96-rasm. 1-mashq - o'tirgan holatda sherigi yordamida oldinga egilish. 2-mashq - bir-biriga orqa bilan o'tirib cho'zilish. 3-mashq - o'tirib kerilish. 4-mashq - qo'llarni sherigining yelkalariga qo'yib oldinga egilib cho'zilish.



97-rasm. 1-mashq – qo'llarni keng ochib sherik bilan qo'llarni ushlab burulishlar. 2-mashq – umrtqalarni kerish. 3-mashq – ustidan oshirib o'tgazish. 4-mashq – oyoqlarni burish. 5-mashq – oyoqlarni yon tomonlarga kerish. 6-mashq – oyoqlarni har tomonga cho'zish.



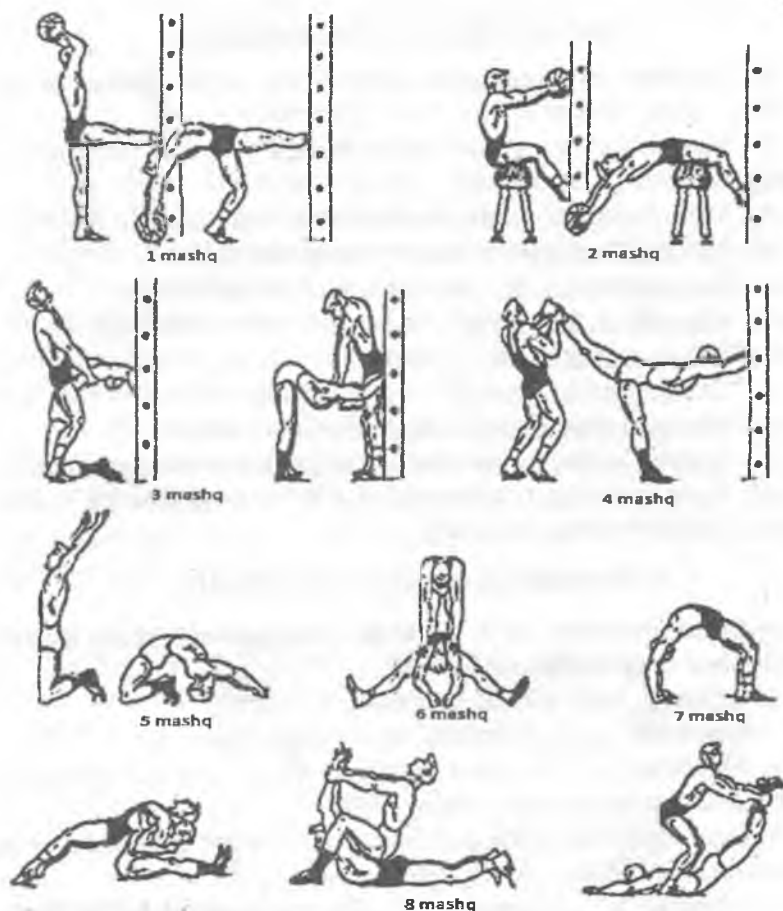
- 98-rasm. 1-mashq – devorga tayanib ko‘prik holatiga tushish.
 2-mashq – gimnastika narvoniga tayanib ko‘prik holatiga tushish.
 3-mashq – sherigining qo‘llaridan ushlab ko‘prik holatiga tushish.
 4-mashq – kurash jgutiga tayanib ko‘prik holatiga tushish.
 5-mashq - ko‘prik holatiga tushish.
 6-mashq – boshga yuk bilan tayanib turish.



99-rasm. 1-mashq – ko‘prik holatida bo‘yinni qizdirish. 2-mashq – bosh tayanch holatida bo‘yinni qizdirish. 3-mashq - bosh tayanch holatida bo‘yinni qizdirish (bo‘shni yon tomonlarga qayirish). 4-mashq - ko‘prik holatida aylanib yurish (bosh bir nuqtada, qo‘llar qulf holatda). 5-mashq – ko‘prik holatida aylanib yugurish (bosh bir nuqtada, qo‘llar qulf holatda). 6-mashq – sherigining oyoqlariga tayanib ko‘prik holatiga o‘tib qaytish (sherigining yon tomonlariga).



100-rasm. 1-mashq – tizzalarga tayangan holatdan ko‘prik holatiga oshib o‘rtish. 2-mashq – ko‘prik holatida shtangani ko‘tarish. 3-mashq – bosh va qo‘llarga tayanib boyinni qizdirish. 4-mashq – og‘ir atletika toshlariga tayanib ko‘prik holatiga oshib o‘tish va qaytish. 5-mashq – kurash gilamini ushlab ko‘prik holatiga oshib o‘tish va qaytish.



101-rasm. 1-mashq – bir oyoqni gimnastika narvoniga qo'yib ikki qo'lda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 2-mashq – gimnastika otiga o'tirib, oyoqlar bilan gimnastika narvonini ilib olgan holatda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 3-mashq – sherik yordamida yelkalarni cho'zish. 4-mashq – bir oyoqda turib gimnastika narvoniga qo'llar bilan tayanib sherigi yordamida oyoqlarni cho'zish. 5-mashq – belni orqaga qayirish. 6-mashq – sherik yordamida belni oldinga qayirish. 7- mashq – yuqori ko'prik holati. 8-mashq - sherik yordamida belni oldinga va orqaga qayirish.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashchi tayyorgarligida egiluvchanlik turlari qanday farqlanadi?
2. “Kurashchining maxsus egiluvchanligi” deganda nima tushuniladi?
3. “Egiluvchanlik” sifati deganda nima tushuniladi?
4. “Faol egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
5. “Sust egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
6. “Dinamik egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
7. “Statik egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
8. “Umumiy egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
9. “Maxsus egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
10. Kurashchining egiluvchanligi deganda nima tushuniladi?
11. Kurashchining egiluvchanligi sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –Т., 2017.
10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. –Т., 2017.

VIII BOB. YUNON-RIM KURASHIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

8.1. Yunon-rim kurshidagi asosiy holatlar

Yunon-rim kurshida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar turli hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishi mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o'ng va chap tomonlama turish mumkin, ularning har biri yuqori, o'rta, past holatga bo'linadi. Kurashchilar ko'pincha o'rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi (102-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi (103-rasm).



102-rasm.



103-rasm.

Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – kurashchi umurtqa pog'onasini bukmasdan, boshini yuqori ko'tarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqat oyoqning tizza qismini bukishi va qo'llarining turli harakati kuzatiladi.

Kurashchining o'rta holatdagi tik turishi – kurashchi umurtqa pog'onasini sezilarsiz bukib, boshini raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukishi va qo'llar bilan turli harakatlar qilishi kuzatiladi.

Kurashchining past holatda tik turishi – umurtqa pog‘onasi sezi-
larli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini
bukib va qo‘llar bilan turli harakatlar bajariladi (104-rasm).

Tik turgan holatda quyidagi masofalar mavjud–uzoq (104-rasm),
ushlamasdan (105-rasm), o‘rta (103-rasm) va yaqin (102-rasm).



104-rasm.



105-rasm.

Kurashchi har qanday tik turish holatida bo‘lganda ham o‘ziga
qulay vaziyatni tanlab, o‘zining og‘irlik markazini nazorat qilib,
oldiga qo‘ygan vazifalarni bajarish uchun oyoq va qo‘llar bilan
harakatlarni aniq bajarishi maqsadga muvofiqdir.

Kurashchi har xil harakatlar ta’sirida, ya’ni gilam bo‘yi hara-
katlanib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanib, shu bi-
lan bir qatorda raqibning ta’sirida muvozanatini doimiy ravishda
yo‘qotishi va tiklashi mumkin. Yo‘qotilgan muvozanatni raqib o‘z
foydasiga qo‘llamasligi uchun kurashchi gilam bo‘yi to‘g‘ri hara-
katlanishi lozim. Mazkur harakatlarni shug‘ullanuvchilarga bosh-
lang‘ich davrda, ya’ni bazaviy bilimlarni berish davrida o‘rgatish
zarur. Namuna uchun – oyoqlar bilan qadam tashlab oldinga, or-
qaga, yon tomonlarga harakatlanish. Bu harakatlarni raqib bilan va
raqibsiz, qarshiliksiz va qarshilik bilan amalga oshirish mumkin.

Bellashuv tik turgan holatdan yotgan holatda davom etishi
mumkin. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv
deb ataladi. Parter holati – kurashchining qo‘llar va tizzalar bilan
gilamga tiralib, yoki qo‘llar bilan tiralib va qorinda yotishidir. Shu
sababdan parter holati ikkiga bo‘linadi – yuqori (106-rasm) va
past (107-rasm). Parter holatida asosan past holatda bellashuv olib
boriladi. Bellashuv paytida kurashchiga ogohlantirish yoki salbiy

baho berilganda yuqori parter holatida turadi va hakamning xushtagidan keyin mazkur holatdan yuqoriga tik turishi yoki pastki parterga turishi mumkin.



106-rasm.



107-rasm.

Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan 90° dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin. Ko'prik holatida kurashchining ikki to'voni, peshonasi va qo'llari gilamga teskari tiralib turadi (108-rasm). Yarim ko'prik holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi yelkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (109-rasm).



108-rasm.



109-rasm.

Ko'prik va uning qo'llanilishi

Ko'prik va yarim ko'prik holatlari yunon-rim kurashida muhim rol o'ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik va yarim ko'prik holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, umutqa pog'onasi, oyoq harakatlaridagi ko'prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmuaviy mashqlar mavjud:

1. Tizzada o'tirgan holatda boshni o'ng va chap tomonlarga tana atrofiga to'rt martadan aylantirish.

2. Tizzada o'tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga egishlar.

3. Gilamga bosh, qo'llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o'ngga va chapga to'rttadan harakatlanishlar (110–111 rasm).



110 rasm.



111 rasm.

4. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, tirsaklarga tizzalarni qo'yib oldinga, orqaga, o'ngga va chapga harakatlanishlar.

5. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, oyoqlar bilan devorga tiralib oldinga, orqaga, o'ngga va chapga harakatlanishlar.

6. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o'ngga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldirpanja bo'g'imlari bukilmassligi shart.

7. Ko'prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni gilamga tekkizish kerak (112, 113, 114-rasmlar).



112-rasm.



113-rasm.



114-rasm.

8. Ko'prik holatida o'ng va chapga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda quloqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni gilamga tekkizish kerak (115-rasm).



115-rasm.

9. Ko'prikni statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, iyakni gilamga tekkizib, qorinni yuqoriga yo'naltirib bajarish.

10. Ko'prik holatida boshni gilamdan ko'tarib, qo'llar va oyoqlar bilan tiralib statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, boshni gilamga tekkizmasdan, qorinni yuqoriga yo'naltirib bajarish.

11. Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tirg'izib oldinga va orqaga harakatlanish (116-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirakib o'tiradi.

12. Ko'prik holatida shtanga ko'tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko'kragida bo'ladi, ko'targanda esa gilamga nisbatan perpendikulyar yo'nalishda yuqoriga harakatni bajaradi.



116-rasm

13. Yarim ko'prik holatida toshni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tkazish va qaytarishlar (117-rasm).



117-rasm.

14. Ko'prik holatida bosh tomondagi toshlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (118-rasm).



118-rasm.

15. Sherikning bo'yinni uzoqdagi yelkani kalitsimon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko'tarish (119- rasm).



119-rasm.



120-rasm.

16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlari ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish (120-rasm).

17. Ko'prik holatida hatlab sakrashlar (121-122-rasmlar).



121-rasm.



122-rasm.

18. Ko'prik holatida aylana yugurishlar (123, 124-rasmlar).



123-rasm.



124-rasm.

19. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (125-rasm).



125-rasm.

20. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish va huddi shu holatdan qaytib ko'tarilish (126-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (127-rasm).



126-rasm.



127-rasm.

21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko'tarib, qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga dumalash (128-rasm).



128-rasm.

23. Oldinga kerilib qorin orqali du‘malash (129-rasm).



129-rasm.

24. Sherikning belini ichkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko‘prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (130-rasm).



130-rasm.

25. Ko‘prik holatida gilamdan deysinib tik turish.

26. Ko‘prik holatida gini to‘shga qo‘yib oldinga va orqaga harakatlanish (131- rasm).



131-rasm.



131-rasm.

27. Ko‘prik holatida toshlarni yuqoriga va pastga harakatlantirish.

28. Ko‘prik holatida toshlarni yuqorida ushlab faqat oyoqning tizza bo‘g‘imini bukish va yozish (132-rasm).

29. Manekenning qo‘l va belini ushlab yonga aylanib to‘ntarishlar.

30. Ko‘prik holatida turgan sherikni old-tepadan tanasining ko‘krak qismidan ushlab yon tomonga aylantirib to‘ntarish.

8.2. Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlab turish muxim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch hildagi qo‘llarni biriktirib ushlashni amalda qo‘llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish (133-rasm); 2. Panjalarni qarama-qarshi qarm oqsmon ilish; 3. Bir qo‘l bilan ikkinchi qo‘lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va yelka asosiy hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo‘lishi, ushlashning shunchalik mahkam bo‘lishini ta‘minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamliligi bellashuvda hal qiluvchi rol o‘ynashi mumkin.



133-rasm.



134-rasm.

Ushlashlarning raqib bilagidan, yelkasidan, bo‘ynidan, qo‘ltig‘idan, belidan ushlashlar kabi har xil turlari uchraydi. Ayrim tana a‘zolarini ikki qo‘l bilan ushlash mavjud. Masalan: raqib bilagini ikki qo‘l bilan ushlash; qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlash. Yoki qo‘l va bo‘ynini ushlash; qo‘l va belini ushlash v.b. Ushlashlarni har xil tomondan ko‘rish mumkin. Masalan: oldindan, orqadan, o‘ng

tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlashlar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlash qoidalariga zid ushlashlar ham mavjud. Bu holat kurash bilan shug'ullanuvchilarda faqat boshlang'ich davrlarda uchraydi, ya'ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kirg'izib ushlash (134-rasm).

Yuqoridagi ushlashlardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlash turiga qarab ishlatish kerak. Masalan raqib tik turgan holatda bilakni ushlaganda, uning barmoqlari uchi tomonidan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlashdan chiqarish mumkin (135-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlagan qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlashdan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, bu holatdan uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish mumkin (136-rasm).



135-rasm.



136-rasm.

Raqibning ushlashidan qutilish yo'llaridan biri bu uning qanday ushlashiga qarab qarshi texnik harakatni amalga oshirishdir. Masalan, raqib qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlayotganda sho'ng'ib raqib orqasiga o'tish mumkin (137-rasm).



137-rasm.

Yunon-rim kurashida ushlashlar juda katta ahamiyatga ega ekanligi bellashuvlarda namoyon bo'ladi. Texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo'lmaydi, agar ushlamasdan texnik ballarga ega bo'lgan taqdirda ham, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko'ra kurashchi zarur ushlashni me'yoriga yetkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlari arsenalidan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlash va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktirib (138-rasm), qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (139-rasm), ichkariga qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (140-rasm).



138-rasm.



139-rasm.



140-rasm.

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqinlash-tiruvchi mashqlar – sherikni ushlab qolish bilan orqaga yiqilish (141-rasm), tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish (142-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (143-rasm), tizzalarni bukib va qo'llarni biriktirib qorin bilan yuqoriga zarb berish (144-rasm), ko'krakdan oshirib tashlash usulining imitatsiyasi (145-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (146-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (147-rasm).



141-rasm.



142-rasm.



143-rasm.



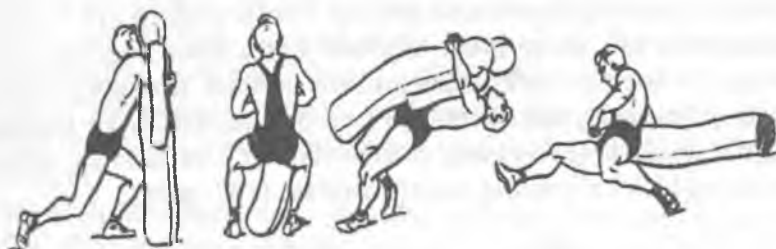
144-rasm.



145-rasm.



146-rasm.



147-rasm.

Bilakni tortib, qo'lini bo'yinga ilib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (148-rasm).



148-rasm.

Murabbiy ehtiyotkorligi bilan – qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (149-rasm). Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo'lini bilak va

yelkasidan to'g'ri ushlab, tashlash boshlangandan keyin havodagi traektoriyasi bo'yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.



149-rasm.

Mashg'ulotlarni baholash

Muvaffaqiyatli dasturni ishlab chiqish uchun har bir kurashchi manfaatdor bo'ladigan mashg'ulot sessiyasini ishlab chiqishingiz kerak bo'ladi. Mashg'ulot strategiyalarini kurashchilarning qobiliyat darajalari bilan solishtirishingiz kerak. Har bir mashg'ulotdan keyin siz so'rashni istagan umumiy savollar quyida berib o'tilgan.

- Kurashchilar bugungi mashqlarni yaxshi bajardilarmi?
- Kurashchilar yangi harakatlarga moslasha oldilarmi?
- Kurashchilar mashg'ulot ishlari sessiyalari davrida borlarini mashg'ulotlarga berdilarmi?
- Guruhdagi sheriklar mashq va mashg'ulotning yangi harakat davrida hamkorlikda ishlashdimi?
- Har bir guruh gilamdan tashqaridagi mashg'ulotlarida to'liq kuchi bilan ishlayaptimi?
- Mashg'ulot ishlari, ish sessiyalari, shakllantirish va boshqalar uchun ko'p vaqt sarflashimiz kerakmi?
- Mashg'ulot davomida kurashchilar charchagandek tuyuldimi?
- Kurashchilar o'z mashg'ulot harakatlarida bir kunlik tanaffusga ehtiyoj sezдилarmi?
- Kunlik mashg'ulotlarda oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishildimi?

Siz yanada batafsil, davomli ravishda kurashchi kuchini, ammo yanada muhimrog'i, kurashchining kuchsiz tomonlarini kuzatishingiz kerak. Kurashchining xatolari bo'yicha har doim diqqatli bo'ling va uni darhol to'g'rilang. Quyidagilar uchta pozitsiyadagi kurashning kuchsizliklarini bartaraf etishning namunalari hisoblanadi.

Neytral pozitsiya

Kurashchi oyoqlarini chalkashtirib olmoqda (oyoq ishlashi)
Kurashchining oyoqlari bir-biriga juda yaqinmi yoki uzoqmi?
Kurashchi juda to'g'rida o'tirmoqda (og'irlik markazidagi pastlik, sonlar).

Kurashchining tizzasi undan olisda.

Kurashchi raqibining yuzlariga qaraydi yoki raqibining og'irligi (soni) ga diqqat qaratadi.

Kurashchi raqibidan ortga chekinadi.

Kurashchi yaxshi yuz chatishmayapti.

Kurashchi oyoq uchida sakraydi.

Kurashchi tovoniga ko'p yuk tashlayapti.

Hujumkor (old) pozitsiya

Kurashchi raqibining yelkasiga o'tadi.

Kurashchi juda yuqoriga ko'tariladi (son, tosh markaziga moslashish).

Kurashchi raqibi tomon borayotganda oyoqlari uchida turmaydi.

Kurashchi gilamga qo'llarini qo'yadi.

Kurashchi raqibini orqasiga qo'yadi, keyin butun vaznini raqibining orqasiga qo'ydi.

Kurashchi raqibini boshqarish yoki qisish davrida yaxshigina parallel.

Kurashchining boshi raqibining orqasidan ancha uzoqda qo'yadi.

Kurashchi raqibini ko'tarayotganida barcha og'irligi uning tizzasiga tushadi.

Kurashchi takroriy ravishda, old pozitsiyada noto'g'ri boshlanishni taxmin qiladi.

Kurashchi orqa pozitsiyada juda sekinlik bilan harakat qiladi.

Himoya (orqa) pozitsiyasi

Kurashchi sakrab turgan holda raqibining orqasiga o'tadi.

Kurashchi bir harakatdan keyin to'xtatayapti.

Kurashchi juda olisda o'tiradi.

Kurashchi yo'nalishni o'zgartirmayapti.

Kurashchi balandga sakraydi, silkinish uchun o'zini yanada yengil his qiladi.

Kurashchi turayotganda raqibining qo'llarini nazorat qila olmadi.

Kurashchi hakam pozitsiyasiga tushayotganda juda uzoqqa tomon ketadi (son, tosh markaziga moslashish).

Kurashchi belida tirsak bilan tanasiga yaqin o'tiradi.

Kurashchi oldinga raqibining yarim belsoniga tik qaraydi.

Kurashchi kurashga imkon berilganda orqada ikkilanmoqda (oyoq uchlarida turishi kerak).

Yodda saqlang, siz imkoni boricha kurashchining xatolarini to'g'rilashingiz kerak. Agar to'g'rilanmasa, ushbu xatolar juda yomon odatlarga aylanib qoladi. Biroq, mashg'ulot davomida kurashchini baholash uchun biror istisno holat mavjud emas: murabbiy ijodkorligi.

Yaxshi murabbiy bo'lish, jamoangizdagi barcha kurashchilarning yagonaligini qabul qilish uchun siz dono bo'lishingiz kerak. Aslida, siz ba'zan sportchilaringiz bilan birga ishlayotganingizda o'zaro murosaga muhtojlik sezasiz. Quyidagilarni hisobga oling.

Kurashchi o'zining zarur kurashish qobiliyatlarini mukammallashtirayotganda raqib kurashchining o'rgangan texnik usullariga e'tibor qaratishi, uni xatolikni davomli qo'shib kelayotganligini kuzatgan holda o'rganib olishi kerak. Keyinchalik, manyovr bilan muvaffaqiyatning yuqori darajasiga erishiladi. U to'xtatilishi kerakmi? Yo'q, shuningdek o'zgarish ko'pchilik qismlar uchun mavjud bo'ladi, fundamental ovozga imkon berilishi kerak.

Odatda, harakatning bir oz o'zgarishi kurashchining o'ziga xos tana turi uchun juda muvofiq bo'ladi. Biroq, texnik harakat o'zgarishi yomon odatga aylanib qolsa, u holatda kurashchini hatti-harakati qo'pollashadi, uni darhol bartaraf qilish kerak.

Individual kurashchi ijodkorligi murabbiyga tajribani o'rganish uchun qimmatli bo'lishi mumkin. Yaxshi analog yoki maktab instruktori bo'lib ish faoliyatida guruhiga uy vazifalariga aloqador ba'zi muammolarni qanday qilib hal etishni ko'rsatib beradi. U keyingi kun daftarlarni tekshirayotganda, o'qituvchi bittalarining masalani yechishda o'z uslubini metod sifatida kiritganini ko'radi, biri esa fundamental ovoz bilan buni bajaradi. Shunga ko'ra, ikkala o'qituvchi va talaba buni o'rganib oladi. Bunday holatlarning tez-tez bo'lib turishi kuraschilarga yagona jismoniy qobiliyat bilan murabbiylik qilishda ko'maklashadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. "Kurashchining maxsus tayyorgarligi" deganda nimani tushunasiz?
2. Yunon-rim kurashchilarining maxsus mashqlarini sanab bering.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning farqini tushuntirib bering.
4. Kurashchilarga umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik nima uchun kerak?
5. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'sirini tushuntirib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. –T., 2005.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев, 1999.
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.
5. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.
7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. –T., 2014.
8. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullaev Sh.A., Adilov S.Q. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha). O'quv qo'llanma. –T., 2017.

IX BOB. MASHG‘ULOT JARAYONIDA YUNON-RIM KURASHCHILARI MUSHAKLARINING HARAKATI

9.1. Mushaklar qisqarishi va ularning turlari

Mushaklar yoki siqilishi (konsentrik qisqarish), yoki cho‘zilishi (ekssentrik qisqarish) bilan dinamik qisqarishi hisobiga kuch (masalan, tortishish) ishlab chiqaradi. Boshqa jihatdan, mushaklar, shuningdek, izometrik qisqarish (odatda statik qisqarishga taalluqli) orqali ham kuch ishlab chiqarishi mumkin bo‘lib, bunda mushak na siqiladi va na cho‘ziladi. “Ekssentrik” va “konsentrik” atamaları adabiyotlarda juda ko‘p ishlatilishiga qaramay, ular ilmiy jihatdan noto‘g‘ri bo‘ladi va fiziologlar shu sababli qisqarishlarni siqilish yoki cho‘zilish orqali sinflashtirib ma’qul ko‘rishadi.

Qisqarishning turlariga misollarni atletlar ko‘p qo‘llaydigan skameykada press olish mashqida ko‘rish mumkin. Mashg‘ulotning birinchi qismidagi ko‘krakni skameyka sathigacha tushirish cho‘zilish qisqarishning misoli bo‘ladi. Aksincha, ko‘krakni skameyka sathidan yuqoriga ko‘tarish siqilish qisqarishiga misol bo‘ladi. Va agar siz ko‘krakni pastga tushirib, uni qaytib ko‘tarmasdan bir maromda gravitatsiyaga qarshi ushlab tursangiz, u holda izometrik qisqarish sodir bo‘ladi va sizning mushaklaringiz hech qanday harakat qilmagan holda kuchlanish hosil qiladi. Sport va mashg‘ulotlarda izometrik qisqarish regbidagi kabi blokirovka harakatlarida kuch ishlab chiqaradi. Izometrik qisqarishlar kundalik hayotimizda ham muhim, chunki ular qomat va muvozanatni ushlab turadi.

9.2. Mashq vaqtida mushaklarning tortishib qisqarishi

Motoneyronidagi mushak to‘qimalari yagona harakat potentsiali tomonidan qo‘zg‘atilganida ishlab chiqarilgan qisqarish kuchi tortishib qisqarish deb tushuniladi. Mushak tortishishi laboratoriyada motoneyronni yoki mushak to‘qimasini bevosita elektr bilan qo‘zg‘atish orqali o‘rganilishi mumkin. Mushak

qisqarishini miogrammada yozib olish mumkin; qisqarishning turli tavsiflari, masalan kuchlanish va bo'shashishning eng yuqori cho'qqilari vaqti yozib olinishi mumkin.

Yagona harakat potentsiali vaqti juda kichik bo'lgani bilan (1-2 msek), joriy tortishib qisqarish/bo'shashish vaqti va darajasi ancha uzunroq (20-200 msek) va to'qima turiga bog'liq bo'ladi. Shuni e'tiborga olingki, qo'zg'atish boshlanishi va kuchlanishning yakuni orasida boshlang'ich yashirin davr (bir necha millisekund) mavjud. Ushbu faza davomida Ca^{2+} ionlari ST dan bo'shab chiqadi, qisqarish apparatiga aktin-miozin bog' va ko'ndalang ko'priklarni ishga tushirishga signal beradi. Qisqarish fazasida sarkomer eng yuqori kuchlanish sodir bo'lgan nuqtagacha masofani o'zgartiradi. Mushak kuchlanishi bunda bo'shashish fazasiga tushadi (odatda u qisqarish fazasidan pastroq darajada sodir bo'ladi) va sarkomer o'zining odatiy uzunligiga qaytadi. Ushbu fazada Ca^{2+} ST ga qaytib, nasos bilan uzatiladi va keyingi harakat potentsialini amalga oshirishga tayyor bo'ladi.

9.3. Mushaklarning kuchlanishi

Mushak to'qimasining qisqarish vaqtida ishlab chiqargan haqiqiy kuchlanishi qisqarish boshlanishida sarkomer uzunligi funksiyasi hisoblanadi va bu orqali ingichka va yo'g'on filamentlar orasida bir qator ko'ndalang ko'priklar hosil bo'ladi. Bu bog'liqlik uzunlik-kuchlanish bog'liqligi deb aytiladi. Bu yerda agar qisqarish yashil zonada ko'rsatilgan sarkomerning boshlang'ich bo'shashgan uzunligidan boshlansa, maksimal kuchlanish hosil bo'lishini ko'rish mumkin. Bu boshlang'ich vaziyat sarkomerning optimal bo'shashgan uzunligi deb aytiladi. Sarkomerning katta uzunligida juda kichik sakrashlar mavjud bo'lganda qisqarish boshlansa, qisqarish boshlanishida katta miqdorda kuch hosil bo'lmaydi. Xuddi shunday, agar ingichka va yo'g'on filamentlar orasida boshlanishida yo'g'on filamentlar ingichka filamentlarni faqat qisqa masofalarda tortib bo'lganida ko'p sakrashlar mavjud bo'lsa, katta miqdorda kuch hosil bo'lmaydi.

Bundan tashqari, miozinning yangi ko'ndalang ko'prikn hosil qilishi uchun boshqa bog'lanish joylari mavjud bo'lmasa, unda hech qanday kuch ishlab chiqarilmaydi.

9.4. Mashg'ulot va musobaqa davrlarida tomir tortishishi

Sport va mashg'ulotlarda sodir bo'ladigan mushak qisqarishi turi faqat bitta yagona harakat potentsiali bilan ishlab chiqarilgan yagona tortishib-qisqarish natijasida sodir bo'lmashligini esda tutish lozim. Aksincha, qisqarishlarning bu turlari qisqa vaqt ichida ko'plab harakat potentsiallari sababli paydo bo'ladi. Ushbu harakat potentsiallarining chastotasi oshishi natijasida har bir tortishib-qisqarish orasida mushak to'qimasi dam olishga ulgurmaydi va qo'shimcha ishlab chiqarilgan joriy kuch yagona qisqarishga nisbatan kattaroq kuchni ishlab chiqaradi. Bu jarayon summatsiya deb nomlanadi.

Agar qo'zg'alish chastotasi (ya'ni har bir sekunddagi harakat potentsiallari soni) yetarlicha yuqori bo'lsa (taxminan 60-100 Gs atrofida), tortishishlar orasidagi vaqt to'qimaning maksimal qisqarishi holatiga yetganicha kamayib boradi va bu hol tomirning tortishishi deyiladi. Bu vaziyatdagi qisqarish "tomirning kuyib tortishishi" deyiladi, chunki har bir qisqarish maksimal kuchlanishni hosil qilish uchun "kuyib ketadi". Ular mushak charchagunicha (uning davomiy qo'zg'atilishini ta'minlagan holda) saqlanib qoladi. Alternativa sifatida, agar qo'zg'atish chastotasi pastroq bo'lsa (ya'ni 30 Gs dan past) va to'qima qo'zg'atishlar orasida dam olib bo'lsa, u holda "tomirning kuymagan tortishishi" deb aytiladigan o'zgaruvchan qisqarish sodir bo'ladi, chunki to'liq "kuyish" mavjud bo'lmaydi.

Mushaklarning kuchli yoki kuchsiz erkin qisqarishlari kabi fiziologik vaziyatlarda motoneyron chastotasi odatda tegishlicha 5 Gs va 70 Gs atrofida bo'ladi. E'tibor berish lozimki, qisqarishlar vaqtida hosil bo'lgan kuchga nafaqat qo'zg'atishlar chastotasi, balki jalb qilingan motoneyronlarning oshgan soni ham ta'sir qiladi. Yagona, kuymagan va kuygan qisqarishlar vaqtida hosil

qilingan kuchlanishlar orasidagi farqlarni ko'rsatuvchi miogram-ma mavjud.

9.5. Mashg'ulot vaqtida mushak to'qimalarining taqsimlanishi

Mushaklarning deyarli barchasi uchchala turdagi to'qimalar aralashmalarini saqlaydi. Kam harakatchan erkak va ayollarda proporsiya taxminan 45-55% kam tortiladigan mushaklar, qolganlari esa II turdagi mushaklarning deyarli teng qismlarini tashkil qiladi. Ammo boshqa holatlarni ham keltirishimiz mumkinki, ularda mushaklar aniq turdagi to'qimalarning kattaroq qismidan iborat bo'ladi – bu ularning funksiyasi, odamning mashg'ulotlarni bajarish tarixi yoki genetikasiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Misol uchun, bo'yin, orqa yoki oyoqlardagi qomat mushaklari kuchlanishning doimiy zaruriyati sababli kam tortiladigan mushaklarning kattaroq proporsiyasiga ega bo'ladi.

Mushak to'qimalarining struktura, funksional va biokimyoviy xarakteristikalari orasidagi aniq farqlarni belgilab olib shuni aytishimiz mumkinki, yetuk sportchilar o'zlarining sport turlariga bog'liq holda ma'lum bir mushak turlarining yuqoriroq proporsiyasiga ega bo'ladi. Albatta, ushbu taxminlarni tasdiqlovchi bir qator ma'lumotlar ham mavjud.

Misol uchun, yetuk yuguruvchilar va velosipedchilar kabi yuqori chidamli atletlar I turdagi mushaklarning yuqoriroq proporsiyasiga ega bo'ladi, va bu mushaklar II turdagi mushaklarga nisbatan kengroq bo'ladi. Aksincha, yuk ko'tarish va sprint kabi katta kuch talab qiladigan sportda ishtirok etuvchi atletlar gipertrofiya imkoniyati yuqori bo'lgan II turdagi mushaklarning yuqori proporsiyasiga ega bo'ladi.

Mushak to'qimalari turlarining proporsiyalari turli sport vakillari orasida juda farqlanishiga qaramay, shuni e'tiborga olingki, bitta sport turi vakillarida ham mushak to'qimalari proporsiyasi farqlanishi mumkin. Shu sababli mushak to'qimasi turining o'zi sport turining ko'rsatkichi bo'la olmaydi va odam

tanasining fiziologik, biokimyoviy, biomexanik omillari orasida o'zaro ta'sirning murakkab kompleksi bo'lib, har bir kishida o'ziga xos bo'ladi.

9.6. Mushak to'qimalarining tiklanishi

Skelet mushaklarning ko'pi turli xil mushak to'qimalarining aralashmasi bo'lganligi sababli berilgan motoneyrondagi mushak to'qimalarining barchasi bitta turga mansub bo'ladi. Biz o'tganimizdek, mushak to'qimalarining katta qismi Ila va IIX motoneyron turini tashkil etib, I turdagi motoneyron miqdoridan ancha yuqori bo'ladi. Shu sababli I α -motoneyron faollashganida deyarli barcha mushaklar II α -motoneyron faollashganidagiga nisbatan ko'proq faollashadi. Natijada II tur to'qimalari eng yuqori tortishishga tezroq erishadi va ular umuman I turdagi to'qimalarga nisbatan ko'proq kuch ishlab chiqaradi.

Mushaklar qisqarganida ishlab chiqarilgan qisqarish kuchiga nisbatan aniq to'qimalarning ulushi qisqarishning intensivligi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Misol uchun, agar kuch ozroq ishlab chiqarilishi, masalan yurish yoki yengil mashg'ulotlarda, talab qilinsa, u holda sekin tortishadigan mushaklar eng faol bo'ladi. Agar mashg'ulotlar intensivligi, masalan, tez yugurish-gacha oshsa, u holda Ila turdagi mushaklar faollashadi. Va so'nggida, agar mashg'ulotlar to'liq hajmda, masalan sprintga o'tib ketsa, u holda IIX turdagi mushaklar faollashadi. Demak, mushak to'qimalari ketma-ketlikda (ya'ni I, Ila va IIX mushak turlari) mashg'ulotlar intensivligiga ko'ra jalb qilinadi.

Mushak to'qimalarining ushbu ketma-ketlikda jalb qilinishi tartibli tiklanish tamoyili ostida ma'lum bo'lib, u hajm tamoyili bilan, ya'ni motoneyronning jalb qilinishi bevosita motorik neyron hajmiga bog'liqligi bilan tushuntirilishi mumkin. I turdagi motoneyron kichikroq hajmga ega bo'lganligi sababli ular yengil mashg'ulotlarda birinchi bo'lib ishga tushadi, keyin mashg'ulot intensivligi oshishi bilan hajmi kattaroq II turdagi motoneyronlar kuch ishlab chiqarishga jalb qilinadi.

Mashg'ulotlar davomida mushak to'qimalarining tiklanish modellari to'g'risidagi ma'lumotlarning ko'pi mushak to'qimalari turlarida mushak glikogeni kamayishi modellarini tadqiq qilishdan olingan. Odatda, ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarning intensivligi pastdan yuqoriga oshib borishi bilan glikogenning kamayish ko'rsatkichi I tur to'qimalarida past bo'ladi, II tur to'qimalarida esa intensivligi yuqori mashqlarda glikogen kamayishi ko'rsatkichi ancha oshadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, mashg'ulot intensivligi pastroq bo'lgan davomiy mashg'ulotlarda (masalan, sekin yugurishda) I turdagi to'qimalar ko'proq ishlaydi, II turdagi to'qimalar esa sprint yoki yuk ko'tarish kabi yuqori intensiv mashqlarda ko'proq tiklanadi.

Harakatlarning intensivligi turlicha bo'ladigan sport turlarida (masalan, futbolda) mashg'ulotlar davomida glikogen kamayishi barcha to'qimalarda kuzatilishi odatiy hol. Bu sport turlari uzlukli harakatlar bilan xarakterlanadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashchining mashg'ulot jarayoni deganda nimani tushunasiz?
2. "Mushaklarning harakatlanishi" deganda nima tushuniladi?
3. "Mushaklar qisqarishi" deganda nima tushuniladi?
4. "Mushaklarni tortishishi" deganda nima tushuniladi?
5. "Mushaklarning kuchlanishi" deganda nima tushuniladi?
6. "Tomir tortishishi" deganda nima tushuniladi?
7. "Mushak to'qimalarining taqsimlanishi" deganda nima tushuniladi?
8. "Mushak to'qimalarining tiklanishi" deganda nima tushuniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Усмонхўжаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. –Т., Янги аср авлоди, 2005.

2. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
3. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
4. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –T., 2017.
5. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –T., 2017.

X BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARINING MASHG'ULOTDAN KEYINGI MUSHAKLAR CHARCHASHI

Yunon-rim kurashi mashg'ulotlari ichida mashqlar davomida mushaklarning charchash mexanizmini aniqlash eng ko'p tadqiqot o'tkaziladigan mavzulardan biri hisoblanadi. Charchashning eng sodda ifodasi mushakning takrorlanadigan qisqarishi davomida berilgan kuch yoki quvvatni ta'minlashni saqlab turish imkoniyatining yo'qligi deb qabul qilinishi mumkin.

Ushbu aniq va lo'nda ifodaga qaramay, mashqlar natijasida paydo bo'lgan charchashni fiziologiya va biokimyo jihatdan tushuntirish ko'plab sport sohasi olimlari oldida eng katta masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bundan tashqari, ushbu tadqiqotlarning ko'pi izolyatsiyalangan yagona to'qimadan foydalanigan holda hayvonlar misolida o'tkazilgan. Ammo bu tadqiqotlarning yondashuvi charchashning batafsil biokimyoviy mexanizmi bo'yicha ko'p narsaga tushuncha bergan bo'lsa ham, ular odam butun tanasining mashqda charchash bo'yicha to'liq ma'lumotlarni yetkaza olmaydi.

Ushbu mavzuning aniq bir javoblari bo'lmaganiga qaramay, charchashning ikkita asosiy nazariyasi ishlab chiqildi. Birinchisi markaziy charchashni tavsiflaydi, unga ko'ra kuchning pasayishini keltirib chiqaruvchi jarayonlar neyromushak birikishdan yuqori darajadagi xatoliklar sababli yuzaga keladi. Muqobil sifatida, charchash holati ma'lum joyda oraliq bo'ladi (ya'ni oraliq charchash) va bu NMB va mushakning o'zi orasidagi metabolik xatoliklar sababli paydo bo'ladi.

Ushbu mavzu skelet mushaklariga urg'u berilganini e'tiborga olib, biz uchun kuchni ishlab chiqarish imkoniyati yo'qolishiga olib keluvchi oraliq tabiatli holatlar ko'proq qiziqish uyg'radi. Bu harakat potensialining sarkolemma bo'ylab, ES juftligida, ko'ndalang ko'prik hosil bo'lishida tarqalish xatoligi va energiya kamayishi hisobiga sodir bo'lishini taxmin qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, ushbu holatlar zanjirida charchashning aniq joylashuvi va vaziyati yuqori darajada qisqarish turiga, jalb

qilingan mushak to'qimasi asosiy turiga, mashg'ulot rejimi, davomiyligi, intensivligiga va atrof-muhitga, shu bilan birga odamning ovqatlanish va mashq qilish maqomiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Shu sababli mushaklar charchashi potensial holatlari ushbu qo'llanmaning 3-qismida muhokama qilinib, u yerda biz yuqori intensivlik, chidamlilik va uzlukli mashqlarning maxsus ssenariylarini tahlil qilamiz.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotdan keyin YUCHning susaygan faollashuvi YUCH kinazaning mushak tarkibida mashg'ulotga undagan o'sishi tufaylidir, oqsil YUCHning fosforlanishiga (va o'z faolligini yo'qotish) javobgardir. Aniqrog'i, Hovart (2007) olti hafta kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot va qisqa muddatda yugurishdan keyin YUCHning oshganligini kuzatdi.

Kuchli chidamlilik talab etadigan mashg'ulot bilan oqsil oksidlanishini aniq past darajada boshqarishni atletikachilar qo'shimcha parhez oqsilni iste'mol qilmaslik ma'nosida izohlashadi. Lekin oqsilning oksidlash quvvati mashg'ulot bilan oshadi (YUCHning maksimal faoliyatida o'sishlar orqali ifodalangan (MsKenzie, 2000) va atletikachilar tez-tez yuqori hajmda va tezlikda intensiv mashg'ulot dasturlari bilan shug'ullanishadi, ehtimol chidamlilikka asoslangan atletikachilar haqiqatan, o'zlarining parhezlarida qo'shimcha oqsilni, ayniqsa energiya iste'moli taqiqlangan paytlarda talab qiladi. Bu munozarali masala bo'lib qolyapti va qiziquvchilar Tarnapolskiyning (2004) maqolasiga murojaat qilishlari mumkin.

10.1. Yunon-rim kurashida umumiy ko'rsatmalar

Yunon-rim kurashi fanida tadqiqotlarning hajmi muntazam ortib, ularning mavzui ham tobora kengayib bormoqda. Ilmiy tadqiqotlarning samaradorligi va sifatini oshirishda ularni yana ham jadallashtirish katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sport fanining turli muammolari bo'yicha tadqiqot natijalarini tezlik bilan jismoniy tarbiya amaliyotiga tatbiq etish zarur.

Kurashning istalgan turida, jumladan, yunon-rim kurashida ham yuqori sport natijalariga erishish katta jismoniy kuch, harakatlar tezkorligi, bellashuvni yuqori sur'atda olib borish qobiliyati, egiluvchanlik hamda chaqqonlikning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Kurashda bu jismoniy sifatlarning barchasi kompleks tarzda namoyon bo'ladi va ulardan bittasining rivojlanishidagi nuqsonlar bellashuv natijasiga hal etuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'pincha shunday holatni kuzatamiz: katta jismoniy kuchga ega, lekin yetarli chidamli bo'lmagan kurashchi jang oxirida dastlab qo'lga kiritgan ustunligini yo'qotadi va o'zidan kuchsizroq, ammo chidamliroq sportchiga mag'lub bo'ladi va aksincha, chidamli, lekin kuchsizroq kurashchi kuchli sportchi oldida kuchliligini bor bo'yi bilan namoyish etadi.

Shuning uchun kurashchi o'z jismoniy sifatlarini rivojlantirish ustida muntazam ishlashi, o'zida qaysi sifat kamroq rivojlangan bo'lsa, shuni rivojlantirishga ayniqsa katta e'tibor qaratishi zarur.

Shubhasiz sportchining barcha jismoniy sifatlari, har biri alohida va hammasi birgalikda, aynan kurash mashg'ulotlari chog'ida rivojlantirilib, tarbiyalanadi. Biroq kurashchi jismoniy sifatlarini uyg'un rivojlantirib borishga, uning eng zaif jihatlari takomillashtirishga erishish uchun yunon-rim kurashchisining u yoki bu sifatini rivojlantirishga yordam beruvchi maxsus vositalardan foydalangan holda muntazam, aniq maqsadga yo'naltirilgan ish olib borilishi shart.

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini nazorat qilib borishning yaxshi vositasi maxsus me'yorlar hisoblanib, ulardan terma jamoalar bilan ishlashda keng foydalaniladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ustida ishlaganda, mashqlarni to'g'ri o'lchab berish, yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi va yugurish sur'ati, shtanga yoki sherikning vazni katta ahamiyatga ega. Mashqlarni takrorlashlar asta-sekin oshirib boriladi va u shug'ullanuvchining imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim. Mashg'ulotlarni jadallashtirish, mashqlarning haddan ortiq hajmi hamda shiddati sportchining salomatligiga halokatli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

10.2. Yunon-rim kurashi bo'yicha oromgoh va kollejlarda shug'ullanish

Biz boshqa davalltlardan birida ayni shu yunon-rim kurashining o'sish darajasini kuzatdik. AQShda yunon-rim kurashiga bo'lgan e'tibor va bu kurash turi yoshlar hayotini qanchalik o'zgartirib yuborayotgani tahsinga loyiqdir. Qo'shimcha ta'lim sifatida universitet yoki kollejni tanlagan paytda ba'zi kurashchilar ataylab kuchli jamoani tanlaydilar. Kollejlarda yaxshi kurash bo'ladi va murabbiylar AQShning turli joylariga tarqalib ketadilar, ammo ularning ko'pini markaziy g'arbdan topamiz. Eng yaxshi kollejlarda Iowa, Oklaxoma va Nebraska, shuningdek, Pensilvaniyaning shimoliy-sharqiy qismiga to'g'ri keladi. Oklaxoma davlat universitetidagi kurash jamoasini (Cowboys) afsonaviy kurashchi John Smith tayyorlagan bo'lib, u har oyda 5-6 marta kurash musobaqalarini o'tkazib turadi. Shuningdek, John Smith oromgohi universitet kurashchilarining doimiy yashash joyi hisoblanadi. Musobaqada hududiy, davlatlararo yoki milliy jamoani tanlab olishda va texnik mahoratini oshirish musobaqalarda puxta tayyorgarlik ko'rish uchun kurash oromgohlari yaxshi samara beradi. Kurslarda master klasslar bir kundan ikki haftagacha tuziladi. 2 haftalik kurslar favqulodda ehtiyoj bo'lib, u 4 ta har kunlik jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'quv semestri egiluvchanlik mashqlari, og'ir yuk ko'tarish, yugurish va kurashdan iborat bo'ladi. Oromgohlar shuningdek AQSh hududidagi jamoalar bilan musobaqalashish va bellashish imkoniyatini beradi va bundan tashqari musobaqada a'lo darajada tayyorgarlik ko'rishga ko'maklashadi.

10.3. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikning psixologik asoslari

Jismoniy sifatlarni anglash va ularni ixtiyoriy tarzda boshqara olish qobiliyati tarbiya jarayonida shakllanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash deyilganda har bir jismoniy sifatga tegishli imkon qadar ko'proq strukturaviy elementlarning ong, ya'ni idrok etish

faktiga aylantirilishidan iborat maxsus pedagogik jarayon tushuniladi.

Jismoniy sifatlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilishi muayyan qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni anglashning eng umumiy talablariga quyidagilarni kiritish mumkin: har bir jismoniy sifatlardagi eng muhim elementlarni ajrata olish. Masalan, keskin harakatlar, harakatning sur'ati va ritmi tezlikning elementlari bo'lib xizmat qilsa, kuchning elementlari – turli dinamik va statistik zo'r berishlar hisoblanadi.

Sportchi jismoniy sifatlarning psixologik tavsifi. Sportchining jismoniy sifatlarga uning tezligi, kuchi, chidamliligi hamda epchilligi kiradi. Jismoniy sifatlarning har bir guruhi o'ziga xos psixologik xususiyatga va psixologik tuzilishga – strukturaga egadir.

Mushak zo'r berishlariga ular yuzaga kelishidagi tafovutlarni qat'iy inobatga olishni taqozo etuvchi mushak zo'r berishlarini kiritish mumkin. Ular to'pni aniq uzatishni, qilichbozlik asbobi ni siqishni va hokazolarni ta'minlaydi. Chidamlilik jismoniy sifatlarning mazmuni biror-bir xatti-harakatni uzoq vaqt, ular samaradorligini tushirmagan holda bajarishdan iborat (masalan, uzoq davom etadigan yugurish, gilam ustidagi jang va hokazolar).

Sportchilarda chidamlilikni takomillashtirish ularda charchash va holdan toyishni keltirib chiqaruvchi mashqlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham sportchida jismoniy ishlashga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish lozim, garchi bunday ish jarayonida uning organizmida charchoq va hatto ba'zan holdan toyish yuz berib, yoqimsiz og'riq sezgilari yuzaga kelsa ham. Sportchi horg'inlikning bu belgilarini xavf-xatar signallari tarzida emas, balki ana shu mashqlarni bajarish tufayli erishilayotgan tayyorgarlik jarayonlarining samarasi sifatida qabul etishi lozim.

Charchoq va holdan toyishsiz tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarasi bolmaydi, charchoqni yengib o'tmasdan turib, sportchidaga chidamlilik xususiyatini shakllantirish mumkin emas.

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish mashqlari odatda uzoq vaqt bir xildagi mashqlarni ko'p martalab takrorlashdan iborat bo'ladi. Shunday qilib, ulardagi charchash hissi nafaqat mushaklarning ichki tana a'zolarintng holdan toyishi natijasida, balki bir xildagi xatti-harakatlarni uzoq vaqt takrorlash natijasida ham kelib chiqishi mumkin.

Chidamlilik – bu asosan kuch, barqarorlik, shaxs motivatsiyasi.

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardagi bu xususiyatlarni birgalikda qo'shib olib borish ularda yuzaga keladigan o'ziga xos bir tuyg'uning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu yangi tuyg'uni – “komfortni, ya'ni qulaylikni izlash omili” deb ataymiz. Ushbu omil sport ko'rsatkichlarining (ham tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi, ham musobaqalardagi) jadal pasayib ketishiga asosiy sabab bo'ladi. Chunki “Yuqori darajadagi natijalarni ko'rsatgandan keyingi psixologik komfort holati” har qanday yo'l bilan bo'lsa-da bajarilgan ishning hajmidan va erishilgan natijadan qat'i nazar “komfort psixologik holatiga erishish” sindromiga aylanib ketishi mumkin. Nima uchun salbiy ruhiy holat ijobiy komfort holatini siqib chiqardi? Buning sababi shundaki, bu yerda motivatsiyaning tashkil etuvchisi holatga shikast yetkazadi. Motivatsiya juftligini tashkil etuvchi “natijaga erishish uchun charchash” mutlaqo boshqa “natija uchun komfort”ga almashadi, holbuki, chidamlilik talab etuvchi sport turlarida bunga mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Yuqorida bayon etilganlardan, sportchilarda chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda asosiy e'tibor ulardagi motivatsiyaga qaratilishi lozim, degan xulosa chiqarish mumkin. Ushbu konsepsiya A.Morxauning mehnat psixologiyasida, shuningdek Ye.P.II'in, V.F.Sopovlarning sport psixologiyasiga oid ilmiy ishlarida o'z isbotini topgan.

Chidamlilik kabi jismoniy xususiyatni takomillashtirish uchun asosiy shart – bu muayyan hajm va jadallikdagi og'ir ishlarni bajarish zarurligini aniq anglab yetish va bu ishlarni tayyorgarlik mashg'ulotlarida bajarish uchun vositalar va uslublarni chuqur o'ylagan holda izlab topishdan iboratdir.

Sportchilarning chidamliligini mukammallashtirish to'g'risidagi rejani ongli ravishda qabul qilishlari ulardagi belgilangan rejani har qanday shart-sharoitda ham to'la-to'kis va oxirigacha ado etish to'g'risidagi qat'iy ko'rsatmani, ya'ni xohishni shakllantirishga yordam beradi. Aynan mana shu qat'iy ko'rsatma, ya'ni belgilangan va rejalashtirilgan vazifalarni to'la-to'kis bajarishga oldindan ko'rilgan tayyorgarlik, sportchilardagi charchoq hissini yengib o'tishlariga yordam beradi. Psixolog olim A.S. Yegorovning tadqiqotlariga ko'ra sportchilardagi qat'iy ustanovka, ya'ni xohishni shartli xohish (ya'ni vazifani agar u juda ham og'ir bo'lmasa..., yoki havo judayam sovib ketmasa..., yoki mashg'u-lotlarning birinchi qismi juda yaxshi borayotgan bo'lsa bajarish va hokazolar)ga almashtirish ularning bajarilish ehtimolini 70% ga tushirib yuborar ekan.

Charchoq hissini yengish, charchoq hissi sababli paydo bo'ladigan salbiy ta'sirlarning ishchanlik qobiliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini pasaytirish, sportchilarga tushadigan jismoniy yuklamalarning bir maromda va takroriyligini bartaraf etish uchun sportchilarda o'z diqqatlarini bir nuqtaga jamlash va yo'naltira bilish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Sportchi diqqatini charchoq sababli yuzaga keladigan yoqimsiz hissiyotlar va sezgilardan hozirda bajarayotgan faoliyatiga mutlaqo aloqasi bo'lmagan fikrlarga qarata bilish ko'nikmasini, yoki aksincha, vazifalarda belgilangan harakatlarni to'la-to'kis bajarishga qarata olish ko'nikmasini takomillashtirish borasida jiddiy ishlashi kerak.

O'z diqqatini bir narsadan ikkinchi narsaga ko'chirish charchoqqa qarshi kurashda katta yordam beradi, buni ko'plab yengil atletikachilar (stayerlar, marofonchilar), eshkak eshuvchilarning tajribalari ham tasdiqlaydi.

Sportchilardagi chidamlilik xususiyatini takomillashtirish jarayonida, ayniqsa tayyorgarlik mashg'ulotlarining eng qiyin paytlarida oz-o'zini rag'batlantirish, o'z-o'zini safarbar qilish uslublaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu uslublarni ikki guruhga ajratish mumkin: tayyorgarlik mashg'ulotlari davomidagi faoliyat jarayonida o'z oldiga qo'yiladigan mo'ljalni tanlash va aniq vazifalarni qo'yish: "huv anavi korinib turgan daraxtgacha

yugurib borish”, “yana bor kuchim bilan 50 marotaba eshkak eshish”, “o‘z sur‘atimni tushirmasdan mana shu tepalikdan ham oshib o‘tish”, “yana ikkita doira aylanib yugurish” va hokazo.

O‘ziga o‘zi buyruq berish (“Chida!”, “Sur‘atingni oshir!”, “Ildam!”, “Harakatlaringni tezlashtir!”, “Quchliroq intil!” va hokazolar).

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha olib boriladigan ishlarning mohiyati aksariyat hollarda ulardagi ishchanlik qobiliyatini tiklashning psixologik mexanizmlaridan foydalanishga bog‘liqdir. Bu borada sportchilar o‘zlarining charchagan mushaklarini bo‘shashtirishni o‘rganishlari, o‘z kuch-quvvatini qayta tiklash maqsadida tezda va to‘la-to‘kis bo‘lib o‘tgan va oldinda turgan tayyorgarlik mashg‘ulotlari haqida o‘ylamasni organishlari va shu yo‘l bilan o‘z asab tizimiga va psixik jihatlariga dam berishlari o‘ta muhimdir.

Shuni ham ta‘kidlash kerakki, qat‘iy ustanovka, ya‘ni ko‘rsatma ham, diqqatni bir jihatdan ikkinchisiga qaratish ham va-zifalarni aniqlashtirish, shuningdek, o‘z-o‘ziga buyruq berishlar – bularning bari sportchilarda chidamlilikni takomillashtirishga yordam beradi. Ammo buning uchun sportchilarda avvalo maqsadga intilish, qat‘iyat va matonat kabi irodaviy sifatlar yuksak tarzda rivojlangan bo‘lishi lozim (Yu.Ya. Kiselev).

10.4. Jarohatlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish texnikasi

Tayanch-harakat apparatining jarohatlari.

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko‘pincha lat yeyish, mushaklar va paylarning uzilishi, bo‘g‘imlarning cho‘zi-lishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

Lat yeyish yumshoq to‘qimalarning eng ko‘p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi, bu aksari to‘mtiq narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki yerga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo‘ladi. Lat yegan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo‘ladigan og‘riq qaysi joy shikastlanganligi va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab

turlicha bo'lishi mumkin. Lat yeyish natijasida to'qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo'lishi mumkin. Lat yegan joy bir oz shishadi, ko'pincha ko'karib qoladi. Lat yeyish shikastlangan organ funksiyasining buzilishiga olib keladi ("Mo'mataloq" bo'lib ketadi).

To'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil lat yeyishlarda shish va og'riq, odatda, 1-2 kundan keyin o'tib ketadi. Qon quyilishi bilan kechadigan lat yeyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Mo'mataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga kiradi (qizil, ko'k, yashil, sariq). Mushaklar lat yeyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to'qimalarga singiydi yoki mushaklararo bo'shliqlarda yig'ilib gematomalar hosil qiladi. Noto'g'ri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo'llanish) mushaklararo 'shuvchi to'qimalar o'sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining (periost) lat yeyishi, asosan, mushak qoplamlari bo'lmagan yoki kam bo'lganda, shu bilan birga, teri osti yog' kletchatkasining himoya qoplami yetarli bo'lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to'sh suyagining oldingi sathi, qo'l va oyoq panjalarining usti) kuzatiladi.

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo'lishi mumkin. Bu holda chegaralangan shish va qattiq og'riq paydo bo'ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi sababli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig'lanishi) ro'y berishi mumkin.

Bo'g'imlar sohasiga shikast yetganda boylamlar va bo'g'im xaltalari lat yeyishi, cho'zilishi hamda uzilishi, bo'g'imlar atrofidagi yumshoq to'qimalarda va ba'zan bo'g'imlarning sinovial qobig'ida tomirlar yorilganda bo'g'imlar bo'shlig'iga qon quyilishi (gemartroz) mumkin. Shikastlanishda gemartroz 1-1,5 soatdan so'ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'lib, bir oz vaqt o'tgandan keyin ko'p qon quyilishi

sababli ba'zan u zo'rayadi. Bo'g'imning tashqi ko'rinishi o'zgarmaydi, ba'zan sal shishadi. Bo'g'imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og'riqli bo'ladi.

Lat yeyishda birinchi yordam shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni birmuncha tez to'xtatish uchun lat yegan joyga sovuq narsa qo'yish (qor yoki muz solingan xalta, ho'l salfetka qo'yiladi yoki xloretildan foydalaniladi); lat yegan sohaga bosib turadigan bog'lam yoki teyp qo'yiladi. Lat yeganda 24 soat ichida issiq narsa qo'yib bo'lmaydi. Sutka o'tgandan keyin vrach ruxsati va nazorati ostida har xil issiq muolajalar, uqalash va davo jismoniy tarbiyasi o'tkazilishi mumkin.

Sportda shikastlanishlar orasida bo'g'imlar xaltasi va jarohatlanishi ko'proq uchraydi. Bo'g'imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo'g'imning o'ziga xos bo'lmagan yo'nalishdagi harakatida bo'g'imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho'zilishi va uzilishi sodir bo'ladi. Cho'zilish keskin og'riq paydo bo'lishi, shikast yetgan sohaning tez orada shishishi va bo'g'imlar funksiyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho'zilishi va uzilishida shikastning to'satdan va tez ro'y berishi katta ahamiyatga ega.

Ko'pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlar shikastlanadi. Tirsak, yelka, to'sh-o'mrov bo'g'imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi. Boylamlarning jarohatlanishi uchta darajaga bo'linadi. Birinchi darajada boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho'zilishi kuzatiladi. Bu holda o'rtacha og'riq va yumshoq to'qimalarning bir oz shishishi yuz beradi. Ikkinchi darajada boylamlarning qisman uzilishi (yorilishi) ro'y beradi. Bunda og'riq paydo bo'lib, keyinchalik zo'rayadi, yumshoq to'qimalar va bo'g'im hajmi xaltasiga qon quyiladi. Bo'g'im kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. Uchinchi darajada boylamlarning to'liq uzilishi (yorilishi) og'riq va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boylamlar suyakka yetgan joyida va boylamlarning uzunligi bo'yicha yorilishi (uzilishi) mumkin.

Bo'g'im atrofidagi yumshoq to'qimalarga va bo'g'im xaltasiga qon quyilishi natijasida bo'g'im hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo'l-oyoqning o'qi o'zgaradi.

Bo'g'implar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida birinchi yordam. Shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa (xloretill, muzli xalta) qo'yiladi va bo'g'im sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo'yadigan qilib bog'lanadi. Boyllamlar va bo'g'im xaltasi yorilganda bo'g'imni shina yordamida immobilizatsiya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur. Boyllamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari (bo'g'implarni punksiya qilish, ohakli langetkalar qo'yish, fizioterapiya, dori-darmonlar) qo'llaniladi. Boyllamlarning to'liq yorilishi esa faqat jarrohlik operatsiyasi yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulida uqalash va davo jismoniy tarbiyasi keng qo'llaniladi. Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajasida—2-4 hafta, III darajasida esa operatsiyadan so'ng 6-8 hafta davomida yo'qolishi kuzatiladi.

Bo'g'im va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashg'ulot va musobaqalar oldidan to'g'ri va sifatli razminka o'tkazish katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga umurtqa pog'onasining bo'yin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'implarning boylam va mushak apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga e'tibor beriladi.

Mushakning cho'zilishida (distorziya) mushak tolalari cho'zilish xususiyatiga ega bo'lganligi tufayli kam yirtiladi. Mushak cho'zilishida, asosan, mushak qo'shimcha appartining (sarkolemma, peremiziya va boshqalar) cho'zilishi, yirtilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanishlarda mushaklarda og'riq paydo bo'lishi sababli sportchilar qisqa muddat davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashg'ulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Mushaklarning cho'zilishida, asosan, mushakning qorinchasi yoki ikki uchi, ya'ni boshlanishi va birikishlari - pay qismlari

cho'ziladi. Mushakning funksiyasi buzilmasa, bo'g'imda harakat to'la saqlanadi.

Mushaklarning chala yirtilishi va uzilishi, asosan, mushaklarning o'zaro kelishilmagan keskin qisqarishida sodir bo'ladi. Bunda qattiq og'riq va ayrim holda qarsillash paydo bo'ladi. Bo'g'imda harakat cheklangan va og'riqli bo'ladi yoki bo'g'imni butunlay qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo'lishi sababli qattiq bo'lib qolishi mumkin.

Mushaklarning uzilishida teri ostida chuqurchalar paydo bo'lishi va mushakning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko'proq sonning to'rt boshli va yelkaning ikki boshli mushaklari shikastlanadi. Bu mushaklardan tashqari, ko'pincha sonning ikki boshli mushaki (futbolchilarda sonning yaqinlashtiruvchi mushaklarining yuqori qismi, sakrovchilarda, to'siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa mushaklari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

Mushaklarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Mushaklarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va paylarning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin. Paylarning uzilishida payning (tendinit) yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchatkasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega.

Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishida qarsillagan tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Mushakning payi uzilganda mushak funksiyasini to'la yo'qotadi.

Masalan, Axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi. Shikastlangan mushak o'z shaklini o'zgartirib siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fassiyaning (mushaklarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fassiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fassiya ko'pincha unga tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb berishda yoriladi. Fassiya yorilishida og'riq paydo bo'ladi, mushakning funksiyasi buzilmaydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

Kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksi.

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismi, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchining rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayoni.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyati.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarlikning samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-

taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayon.

Trenirovka nagruzkasi - trenirovkaning mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi tarkibiy qismi.

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdori.

Kurashchining asosiy holatlari

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlar.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining oyoqlarda tik turgan holati. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holati.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holati.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq usullar, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltash - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tish - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanish - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalash - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Ag'darish

Zarba bilan - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib - usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zining ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari **O'girishlar**

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni qo'lidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Og'riq beruvchi usullar

Yozilib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib - kurashchining raqib ahil paylari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo'g'uvchi usullar

Siqib olib - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum qilish yoki himoyalaniish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyogi bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olishi.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyogidan ushlab olishi.

Oldindagi qo'l (oyoq)dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini elkaga qo'yish.

Qaychisimon ushlab olish - oyoqlar holati bo'lib, bunda ular raqib gavadasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiradi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyoqning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyoq bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoq ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborishi.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar - raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanish.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu kurashchining hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalaniish harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan hujum harakatlari.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalaniishga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakati.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchini oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalaniishga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlari.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal qiluvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni mustahkam bolmagan holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujum qilish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib borilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Усмонхўжаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. –Т., Янги аср авлоди, 2005.
2. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
3. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
4. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –Т.,2017.
5. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –Т.,2017.
6. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. –Т., 2011.
7. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2015.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. –Т., 2014.
9. Толаметов А.А. Спорт метрологияси. –Т., 2009.
10. Усмонхўжаев Т.С. Соғлом бола – эл бойлиги. –Т., Янги аср авлоди, 2005.
11. Хо'jaev F., Achilov T. Kurash va yakka kurash. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. –Т., 2012.
12. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
13. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
14. Ф. Бойко, Г.В.Данько. Физическая подготовка. –М., 2004.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. –М., 1988.
16. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Т., 1990.
17. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. –Т., 2005.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев, 1999.
19. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев, 1997.

20. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. –М., 1984.

21. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. –М., 1997.

22. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiylati. –T., 2014.

23. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiylati. Darslik. –T., 2017.

24. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –T., 2017.

25. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarida kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. –T., 2017.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. KURASH TURLARINING RIVOJLANISH TARIXI	
1.1. Kurash turlarining umumiy tarixi	5
1.2. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi	8
1.2.1. Yunon-rim kurashi	9
II BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA	
2.1. Yunon-rim kurashchilarida jismoniy tayyorgarlikning psixologik asoslari	15
2.2. Yunon-rim kurashchilarining jismoniy tayyorgarligida psixologik omillarning yo'naltirilganligi	17
2.2.1. Yunon-rim kurashchisining jismoniy tayyorgarligi	17
2.3. Yunon-rim kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayy orgarligi	19
2.4. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash uslubiyali.....	23
2.5. Yunon-rim kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarligi	28
III BOB. YUNON-RIM KURASHIDA KUCH SIFATI	
3.1. Yunon-rim kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	42
3.2. Yunon-rim kurashida kuchni tarbiyalash.....	45
3.3. Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar	50
IV BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEZLIK SIFATI	
4.1. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati	81
4.2. Yunon-rim kurashida tezlik qobiliyatlarining nazorati...	82
4.3. Kuch-tezlik sifatlarining o'zaro bog'liqligi.....	89

V BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHIDAMLILIK SIFATI

5.1. Yunon-rim kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	92
5.2. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlari	94
5.3. Yunon-rim kurashi mashg'ulotida chidamlilik holati.....	101
5.4. Kardiovaskulyar chidamlilik.....	105
5.5. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikning metrologik asoslari.....	110

VI BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHAQQONLIK SIFATI

6.1. Yunon-rim kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	117
---	-----

VII BOB. YUNON-RIM KURASHIDA EGILUVCHANLIK SIFATI

7.1. Yunon-rim kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.....	128
--	-----

VIII BOB. YUNON-RIM KURASHIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

8.1. Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar.....	141
8.2. Ushlashlar va undan chiqish.....	150

IX BOB. MASHG'ULOT JARAYONIDA YUNON-RIM KURASHCHILARI MUSHAKLARINING HARAKATI

9.1. Mushaklar qisqarishi va ularning turlari.....	160
9.2. Mashq vaqtida mushaklarning tortishib qisqarishi.....	160
9.3. Mushaklarning kuchlanishi.....	161
9.4. Mashg'ulot va musoba davrlarida tomir tortishishi.....	162
9.5. Mashg'ulot vaqtida mushak to'qimalarining taqsim- lanishi	163
9.6. Mushak to'qimalarining tiklanishi	164

**X BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARINING
MASHG'ULOTDAN KEYINGI MUSHAKLAR
CHARCHASHI**

10.1. Yunon-rim kurashida umumiy ko'rsatmalar	168
10.2. Yunon-rim kurashi bo'yicha oromgoh va kollejlarda shug'ullanish.....	170
10.3. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikning psi- xologik asoslari.....	170
10.4. Jarohatlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish texnikasi	174
Foydalanilgan adabiyotlar.....	190

СОДЕРЖАНИЯ

Введение.....	3
Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИДОВ БОРЬБЫ	
1.1. Общая история видов борьбы	5
1.2. История развития видов борьбы в Узбекистане.....	8
1.2.1 Греко-римская борьба.....	9
Глава II. ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ	
2.1. Психологические основы физической подготовки в греко-римской борьбе.....	15
2.2. Ориентированность психологических факторов при физической подготовки греко-римских борцов	17
2.2.1. Физическая подготовка греко-римских борцов	17
2.3. Физическая подготовка юных борцов в греко-римской борьбе	19
2.4. Методика оценки физической подготовленности в греко-римской борьбе.....	23
2.5. Начальная подготовка греко-римских борцов	28
Глава III. СИЛА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	
3.1. Сила и методика её развития в греко-римской борьбе	42
3.2. Воспитания силовых качеств в греко-римской борьбе.....	45
3.3. Специальные упражнения по развитию силы в греко-римской борьбе.....	50
Глава IV. СКОРОСТЬ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	
4.1. Скорость и методика ее развития	81
4.2. Контроль скоростных способностей в греко-римской борьбе.....	82

4.3. Взаимозависимость силовых-скоростных качеств...	89
Глава V. ВЫНОСЛИВОСТЬ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	
5.1. Выносливость и методика её развития в греко-римской борьбе.....	92
5.2. Отличия общей и специфической выносливости в борьбе.....	94
5.3. Выносливость на тренировках по греко-римской борьбы.....	101
5.4. Кардиоваскулярная выносливость	105
5.5. Метрологические основы физической подготовки в греко-римской борьбе.....	110
Глава VI. ЛОВКОСТЬ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	
6.1. Ловкость и методика её развития в греко-римской борьбе	117
Глава VII. ГИБКОСТЬ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	
7.1. Гибкость и методика её развития в греко-римской борьбе	128
Глава VIII. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	
8.1. Основные положения в греко-римской борьбе.....	141
8.2. Захваты и выходы.....	150
Глава IX. РАСШИРЕНИЕ МЫШЦ БОРЬЦОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК	
9.1. Сокращение мышц и их виды	160
9.2. Сокращение мышц во время тренировок.....	160
9.3. Мышечные напряжения.....	161

9.4. Сосудистые судорги на тренировках и соревнованиях	162
9.5. Распределение мышечной ткани во время тренировок.....	163
9.6. Восстановление мышечной ткани	164

Глава X. УСТАЛОСТЬ МЫШЦ БОРЬЦОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

10.1. Общие указания по греко-римской борьбе.....	168
10.2. Занятия в греко-римских борцовских лагерях и колледжах	170
10.3. Психологические основы физической подготовки в греко-римской борьбе	170
10.4. Техника оказания первой медицинской помощи при травмах	174
Использованная литература.....	190

CONTENTS

Installation	3
CHAPTER I. REMARKABLE FORMATION AND DEVELOPMENT HISTORY	
1.1 General history of the species	5
1.2. The history of the development of kurash in Uzbekistan	8
1.2.1. Greco-Roman wrestling	9
CHAPTER II. INDICATION WITH INDEPENDENT MANUFACTURE OF GREEN-ROMAN CURRENTS	
2.1. Psychological bases of physical training in Greco-Roman wrestling	15
2.2. Mental Factor Oriented in the Athlete's Perspective on Greco-Roman Wrestling.....	17
2.2.1. Physical training of Greco-Roman wrestler.....	17
2.3. Physical Training of Young Wrestlers in Greco-Roman Wrestling.....	19
2.4. Method of Physical Fitness Assessment in Greco-Roman Wrestling	23
2.5. Initial preparation of Greco-Roman wrestlers 30.....	28
CHAPTER III. GREAT QUALITY IN GREEN ROME HOLDS	
3.1. The Greco-Roman wrestling style and the technique of its development	42
3.2. Raising power in Greco-Roman wrestling.....	45
3.3. Special exercises for the development of power in the Greco-Roman wrestling	50
CHAPTER IV. QUALITY OF QUALITY IN GREEN ROME HOLDING	
4.1. Speed and its Development Technique.....	81
4.2. Control of speed skills in Greco-Roman wrestling	82

CHAPTER V. THE QUALITY OF GREEN RIM HOLDS

5.1. The Greco-Roman Wrestling Stability and Development Technique	92
5.2. It differs from general and specific resistance in the fight	94
5.3. Durability in the Greco-Roman wrestling.....	101
5.4. Cardiovascular Resistance	105

CHAPTER VI. QUALITY OF WASTE IN GREEN ROME

6.1. The Greco-Roman Wrestling Challenge and the Development Technique.....	117
--	-----

CHAPTER VII. QUALITY OF WORKING IN GREEN ROME HOUSING

7.1. Flexibility and ways of its development in Greco-Roman wrestling	128
--	-----

CHAPTER VIII. SPECIAL PERSONAL MANUFACTURE OF GREEN-ROMAN MANUFACTURING

8.1. The main aspects of the Greco-Roman wars	141
8.2. Captures and Exits.....	150

CHAPTER IX. EXPANDING THE TRANSITION OF THE GREEK RIM'S CARRIED OUTCOMES

9.1. Muscle contraction and their types.....	160
9.2. Muscle contraction and shrinkage during exercise.....	160
9.3. Muscle tension relationship.....	161
9.4. Vessels in Greco-Roman wrestling during trainings and competitions	162
9.5. Muscle tissue distribution during training of Greco- Roman wrestlers	163
9.6. Restoration of muscle tissue.....	164

**CHAPTER X. GREECE RIM LEADERS ARE
BROUGHT TOGETHER AFTER AWAY**

10.1. Common instructions in the Greco-Roman wrestling ...	168
10.2. Studying at Greek-Roman wrestling camps and colleges	170
10.3. The Spiritual Basis of Physical Training in Greco-Roman Wrestling.....	170
10.4 Techniques for the provision of first aid in disasters	174
Literature	190

D.Yu. TASHNAZAROV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA) 1-JILD
Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus
jismoniy tayyorgarligi

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2019

Muharrir:	F.Mahmudova
Tex. muharrir:	A.Moydinov
Musavvir:	A.Shushunov
Musahhih:	Sh.Mirqosimova
Kompyuterda sahifalovchi:	N.Raxmatullayeva

E-mail: tipografiyacnt@mail.ru Tel: 71-245-57-63, 71-245-61-61.

Nashr.lits. AIN^o149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi 06.12.2019.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog'i 11,5. Nashriyot bosma tabog'i 12,5.

Tiraji 200. Buyurtma № 247.

«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171-uy.



ISBN 978-9943-6151-8-2



9 789943 615182