

ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ ВА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ

Холмуратов Равшан Напасович

*Ўқитувчи, Муҳаммад ал – Хоразмий номидаги Тошкент ахборот
технологиялари университети, Тошкент*

Аннотация: *Мақолада ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳолати, уларнинг махсус жисмоний сифатларини ривожлантириш, тарбиялаш ва самарали ўргатиш усуллари ҳақида сўз юритилади.*

Калит сўз: *Жисмоний тарбия ва спорт, миллий кураш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, машғулотлар.*

КИРИШ

Сўнги йилларда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни юқори кўрсаткичларга эришилишига катта эътибор берилмоқда. Шаҳарларда, қишлоқ жойларида ҳар хил спорт иншоотлари барпо этилмоқда, турли турдаги мусобақалар ўтказилмоқда. Кундан кунга спорт билан шуғулланувчилар сони ортиб бормоқда. Ёш авлодни ҳар томонлама, ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринларни бирини эгаллайди.

Маълумки спортнинг ҳар бир тури, спортчининг жисмоний сифатларига махсус талаблар қўяди, хилма хил жисмоний сифатлар ўзига хос уйғунлашган бўлиши ва намоён этилишини талаб қилади. Масалан, курашчидан аввало тезкор — кучлилиқ сифатларининг махсус нисбатда бўлиши, шунингдек, мушак қисқаришининг энергетик ресурсларидан анаэроб фойдаланишга асосланган тезликка чидам талаб қилинади. Турли жисмоний сифатларни ўзига хос равишда намоён этиш ва уйғунлаштиришга асосланган ана шундай специфик қобилиятларни тарбиялаш спортчи махсус жисмоний тайёргарлик кўриши орқали эришилади.

Жисмоний сифатларнинг ривожлантириш курашчиларни тайёрлашнинг муҳим вазифаларидан биридир. Ёш курашчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали курашчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий малакаларини такомиллашишида муҳим ўринни эгаллар экан. Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигига ижобий таъсир этади.

Асосий қисм. Тезкорликни тарбиялаш усуллари: Курашчининг тезкорлиги—унинг маълум ҳаракатини қисқа муддат ичида бажара олишидир. Агар курашчининг тезкорлиги ҳақида гапирадиган бўлсак, идеал ҳаракат сифатида курашчи реакцияси учун энг кам вақт сарфлашини, тезда рақибини ушлаб, маълум усулни қўллаши ёки химоя ва қарши ҳужум ҳаракатини қўллашини тушунамиз.

Спорт кураши учун ҳаракат реакциясининг тезлиги алоҳида ўрин тутди. У сигнал берилишидан бошлаб жавоб ҳаракати бошланишигача бўлган вақтни ўз ичига олади. Оддий ва мураккаб ҳаракат реакциясининг вақти турлича бўлади (0,15 секунддан 0,5 секундгача). Ҳаракат реакциясининг тезлиги зарур жавоб ҳаракатининг мураккаблигига боғлиқ. Жумладан, агар ҳаракат оддий бўлса, реакция вақти 0,15 секунддан 0,25 секундгача, агар мураккаб бўлса, реакция вақти 0,25 секунддан 0,5 секундгача давом этади.

Курашчининг шахсий хусусиятлари ва унинг спорт формасидаги аҳволи, ҳаракатни баҳолашда амалий тажрибаси ва рақибнинг кай ҳолатда тургани, жавоб ҳаракатининг мураккаблик даражаси, жавоб ҳаракатини қанчалик тез бажара олиши, чарчаганлигига боғлиқдир. Техника ҳаракатлари бажариладиган тезлик оддий ва мураккаб ҳаракат учун ҳар хилдир. Мураккаб ҳаракатнинг тузилиши қанчалик содда ва тежамли бўлса, у шунчалик катта тезликда бажарилади.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслигини такидлаб ўтилган.

Эгилувчанликни тарбиялаш усуллари: Миллий курашчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган курашчи «мост» ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга мўяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста—секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сўсайиши мумкин.

Миллий курашда қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларнинг ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имконини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чузиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби маҳсус машқларни секин — аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади, Зўрма— зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай бўғимларининг шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин.

Кучни тарбиялаш усуллари: Курашчининг кучи деб, рақиб қаршилигини мушаклар кучи билан енгиш қобилиятига айтилади.

Мушакларнинг максимал кучланишини юзага келтириш билан (мушакларнинг таранг туриши ва бўшаши) куч қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштириш мумкин. Шунинг учун ҳам кучни тарбиялаш методикаси бундай ҳолатларда мушакларни мақсадни бажаришда шароит яратилишига қаратилган.

Курашчи рақиб билан бевосита рўпара бўлганда сарфлайдиган кўпчилик ҳаракат тезкор — кучлилик ёки динамик ҳолатда бажарилади. Аста секин бор куч билан ушлаб туриш ёки ҳаракатсиз зўр бериш мушакларни ўзгартирмай туриш ёки изометрик режимда куч кўрсатяпти деб тушунилади. Шундай қилиб, курашчининг асаб—мушак системаси ҳам динамик, ҳам статик ҳаракатга тайёр бўлиши керак. Беллашув пайтида мушакларнинг «Отилиб чиққан куч», бошқача қилиб айтганда қисқа вақт ичида максимал куч кўрсата олиш қобилияларти алоҳида аҳамият касб этиб, у курашчига беллашувда рақибидан устунлик имконини беради.

Чидамлилики тарбиялаш усуллари: Курашчининг чидамлилиги - мусобақа жараёнида маълум шиддатда самарали ишлаш қобилиятидир. Курашчиларнинг спорт формасини такомиллаштиришда омилар ўртасида махсус чидамлилик алоҳида аҳамият касб этади. Чунки беллашув қоидаси ўзгариши билан курашни юқори суръатда ўтказиш, чарчашга қарамасдан техник ҳаракатларни бажариш керак.

Ишнинг куп давом этиши толиқиш билан чегараланади. Шунинг учун ҳам чидамлилик организмни чарчашга қарши туриш қобилият ва юксалишидан кейин иш қобилиятини яна қайтиб тиклаши билан характерланади. Организмнинг функционал чидамлилиги барча аъзолари баробар тайёргарлиги, асаб хужайраларнинг қобилияти, нафас олиш, қон айланиши ва бошқалар билан белгиланади.

Чидамлилики ривожлантиришда юрак – қон томир ва нафас олиш системаларида катта ўзгаришлар рўй беради. Мисол учун нафас олиш тезлашиб чуқурлиги ортиб, юрак уриши суръати дақиқада 220 зарбагача этади, қоннинг циркуляр айланма миқдорининг заҳира чиқиши ҳисобига анча ортади, тайёрлов системаси ва ички секреция органлари ҳам катта юкланиш билан ишлайди. Курашчи бундай ўзгаришлар шароитида машғулоти давом этириб, ортиб бораётган чарчашга қарши туради, айна вақтда барча органлар ва системаларни шу шароитда янада ҳаракатчан ва шиддатли ишлатишга ўтади.

ХУЛОСА

Курашчиларни тайёрлаш жараёнини режалаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчи-мураббийлар тажрибасини ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир. Курашчиларни спорт тайёргарлиги кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим. Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти билан биологик қонуниятларга асосланиши даркор. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада

қизиқишини сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғунланмай қўяди. Шунинг учун ёш курашчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник – тактик маҳоратни шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. – Т., 1997. – 138 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Галковский Н.М, Керимов Н.А. Вольная борьба – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.
4. Керимов Н.А. Методика программирования скоростно-силовой подготовки в спортивной борьбе /Метод. рекомендации. – Т., 1994. – 20 с.
5. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Дарслик, Тошкент, 1993. – 207 б.