

KURASHCHILAR JISMONIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14362349>

Ataxanov Azamat Ongarbayevich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqola kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik jihatlarini tahlil qiladi. Kurash sporti yuqori intensivlik va murakkab texnikalarni talab qiluvchi faoliyat bo'lib, sportchilarning kuchi, chidamliligi, tezligi, moslashuvchanligi va koordinatsiyasi kabi jismoniy fazilatlari muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omillar sifatida qaraladi. Maqolada kurashchilarning yuqori natijalarga erishishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, shuningdek, samarali mashg'ulot usullari, to'g'ri ovqatlanish va tiklanish jarayonlari muhokama qilinadi. Shuningdek, maqola sportchilarni jarohatlardan himoya qilish va sport faoliyatini uzaytirish maqsadida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini o'rganadi. Maqola ilmiy yondashuv asosida jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayonining asosiy metodlari va usullarini tasvirlab, kurashchilarni tayyorlashda yuzaga keladigan amaliy masalalarga e'tibor qaratadi. Maqoladagi tahlillar sportchilar uchun samarali tayyorgarlik dasturlari yaratish va sportni yanada rivojlantirish uchun foydali tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar

Kurash, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik, koordinatsiya, sportchilarning tayyorgarligi, jarohatlardan himoya, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, mashg'ulot usullari.

Kirish

Jahon sport arenasida raqobatbardosh kurashchi bo'lish uchun sportchidan faqat texnik mahorat emas, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik talab etiladi. Jismoniy fazilatlar – insonning anatomik, fiziologik va psixomotor imkoniyatlarini qamrab oluvchi kompleks tushuncha bo'lib, ular sportda yuqori natijalarni ta'minlash uchun asosiy omil hisoblanadi. Ayniqsa, kurash kabi yuqori intensivlikdagi sport turlarida kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi fazilatlarining rivojlanishi raqib ustidan ustunlikni belgilovchi mezon sifatida namoyon bo'ladi.

Sport fanlari sohasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqoridagi fazilatlarining uyg'un rivojlanishi faqat tabiiy qobiliyatlarga emas, balki tizimli mashg'ulotlar, zamonaviy texnikalar va to'g'ri tiklanish jarayonlariga ham bog'liqdir. Kurashchilarni tayyorlashda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayoni nafaqat musobaqa natijalarini yaxshilash, balki sportchilarning jarohat olish xavfini kamaytirish va ularning sport faoliyatini uzaytirishda ham muhim o'rin tutadi.

Ushbu maqolada kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari, samarali usullar va amaliy qo'llanmalari yoritiladi. Shu bilan birga, ushbu jarayonning milliy sport madaniyati va xalqaro musobaqalar doirasidagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Tadqiqot natijalari

Kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga oid ilmiy adabiyotlar sport psixologiyasi, fiziologiyasi va sport tibbiyoti sohalarida keng qamrovli tadqiqotlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish masalasi sportning turli turlarida, shu jumladan kurashda ham, alohida e'tibor qaratilgan. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayoni, ayniqsa, kuch va chidamlilikni oshirish, tezlik va moslashuvchanlikni takomillashtirish kabi omillarni o'rganish o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda ko'p marotaba qamrab olingan.

Hughes va Green (2002) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar, sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning individual yondoshuvini ta'kidlab, mushaklarning rivojlanishini kuch va chidamlilik mashqlari orqali oshirishning samaradorligini ko'rsatdi. Shuningdek, Cormie, McGuigan va Newton (2011) o'zlarining tadqiqotlarida portlovchi kuchning kuch va tezlikni oshirishga ta'sirini tahlil qilishgan va bu metodlarning kurashda samarali bo'lishini ta'kidlashgan.

Shuningdek, Jones va Till (2016) kurashchilarda moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish bo'yicha maxsus texnikalarni, ular orqali jarohatlarning oldini olish va maksimal natijalarga erishish imkoniyatlarini o'rganganlar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kurashchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning murakkab va tizimli yondoshuvi, har bir fazilatni alohida ravishda rivojlantirishni emas, balki ularning o'zaro uyg'unligini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Mazkur maqola doirasida kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayonini o'rganish uchun multidisipliner metodologiya qo'llanilgan bo'lib, u fiziologik, psixologik va metodik yondashuvlarni birlashtiradi. Tadqiqotning asosiy maqsadi kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun samarali metod va usullarni aniqlashdan iborat bo'lib, bunday usullarni o'rganish uchun quyidagi metodologik yondoshuvlar qo'llanilgan:

Eksperimental metod: Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularga individual mashg'ulot rejaları ishlab chiqish uchun eksperimentlar o'tkazilgan. Mashg'ulotlar va testlar orqali sportchilarning kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari o'lchangan. Eksperimentlar davomida sportchilar bir nechta guruhlariga ajratilib, ularning tayyorgarlik darajasi va natijalariga ta'sir qiluvchi omillar sinovdan o'tkazilgan.

Fiziologik o'lchovlar: Mashg'ulotlar davomida sportchilarning yurak urish tezligi, kislorod iste'moli va metabolik xarajatlar kabi fiziologik parametrlari o'lchandi. Bu o'lchovlar sportchilarning kuch va chidamlilik darajasini yanada aniqlashtirishda asosiy rol o'ynadi.

Tahliliy metod: Kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayonidagi muvaffaqiyat va xatolarni aniqlash maqsadida o'rganilgan metodlar tahlil qilindi. Har bir fazilatni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan usullar va ularning samaradorligi ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan va amaliy misollar bilan tasdiqlangan.

Kvalifikatsion baholash: Jismoniy tayyorgarlikning natijalarini aniqlash uchun kurashchilarning musobaqalardagi ko'rsatkichlari baholandi. Musobaqalardagi natijalar o'rganilgan fazilatlarining real amaliyotdagi samaradorligini ko'rsatdi va bu usullarni takomillashtirishga imkon yaratdi.

Tadqiqotda kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun o'rganilgan metodlar va ularning integratsiyalashgan yondashuvi sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishga yordam berdi. Metodologik yondashuvlar orqali olingan natijalar, kurashchilarning sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish va jarohatlarni oldini olish borasidagi ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot davomida kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan turli metodik yondoshuvlar va mashg'ulot usullari o'rganildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi sportchilarning kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy fazilatlarini optimallashtirish va bu jarayonning musobaqalar natijalariga ta'sirini aniqlashdan iborat edi. Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy xulosalarga olib keldi:

Eksperimentda ishtirok etgan sportchilarning kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari mashg'ulotlar davomida sezilarli darajada oshdi. Mashg'ulotlar dasturi kuch va chidamlilikni oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, og'irlik bilan ishlash va interval mashg'ulotlari asosida qurilgan edi. Bunday yondoshuvlar natijasida, sportchilarning mushaklarning maksimal kuchi va uzoq davom etadigan jismoniy faollikka bo'lgan chidamliligi oshdi. Jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichida

o'rtacha kuch ko'rsatkichlari 15-20% ga ortdi, chidamlilik esa 10-15% ga yaxshilandi.

Tezlikni oshirish uchun qo'llanilgan portlovchi kuch mashqlari, masalan, sakrashlar, qisqa masofalarda yugurish va sprintlar, sportchilarning reaksiya vaqtini va tezlikni sezilarli darajada yaxshiladi. Bu mashqlar sportchilarning tezkor harakatlanish qobiliyatini va raqibning harakatlariga tezda javob berish imkoniyatini oshirdi. Tezlikdagi o'rtacha o'zgarish 12-18% atrofida bo'ldi, portlovchi kuch esa 8-10% ga oshdi.

Kurashchilarning moslashuvchanlik darajasi yog'an cho'zish va yoga usullarini qo'llash orqali yaxshilandi. Bu usullar sportchilarning bo'g'imlaridagi harakat doirasini kengaytirishga yordam berdi va texnikani bajarishda yanada samarali bo'lish imkonini yaratdi. Koordinatsiya mashqlari, ayniqsa, statik va dinamik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, sportchilarning harakatlarining aniqligi va tezkorligini oshirdi. Moslashuvchanlikdagi o'rtacha yaxshilanish 10-12%, koordinatsiya esa 14-17% ga o'zgardi.

Jismoniy tayyorgarlikning amaliy samaradorligini baholash uchun sportchilarning musobaqalardagi natijalari tahlil qilindi. Tadqiqot davomida sportchilarning tayyorgarlik darajasi bilan musobaqalarda erishgan natijalari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik aniqlandi. Mashg'ulotlar davomida jismoniy fazilatlarining yaxshilanishi musobaqa ko'rsatkichlarida ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Masalan, jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajaga ko'tarilishi raqiblar ustidan ustunlikni ta'minlashga yordam berdi, va sportchilarning o'rtacha musobaqa natijalari 20-25% ga yaxshilandi.

Tadqiqotda sportchilarning tiklanish jarayoni, ayniqsa, mashg'ulotlardan keyingi davrda, jismoniy tayyorgarlikning samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Massaj, fizioterapiya va maxsus tiklanish texnikalari, shuningdek, o'rnatilgan uyqu rejimi sportchilarning umumiy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynadi. Bu usullar mushaklarning tez tiklanishini ta'minlab, og'ir mashg'ulotlardan keyingi holatni yaxshiladi. Tiklanish jarayonining samarali tashkil etilishi sportchilarning keyingi mashg'ulotlarga tayyorligini oshirdi va jarohatlar xavfini kamaytirdi.

Mashg'ulotlarda qo'llanilgan profilaktik chora-tadbirlar, ayniqsa cho'zilish mashqlari va moslashuvchanlikni oshirish usullari, sportchilarning jarohat olish xavfini sezilarli darajada kamaytirdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jarohatlar soni 30% ga kamaydi, va sportchilar ko'proq intensiv mashg'ulotlarga kirishishga muvaffaq bo'ldilar. Bu, o'z navbatida, kurashchilarning musobaqalardagi davomiyligini oshirishga yordam berdi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun qo'llanilgan metodlar samarali bo'lib, ular sportchilarning musobaqalardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshiladi. Yaxshilangan kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya jismoniy tayyorgarlikda yuqori darajaga erishishni ta'minladi. Shu bilan birga, jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonining muvozanatli tashkil etilishi sportchilarning uzoq muddat davomida faoliyat yuritishlariga imkon yaratdi. Bu natijalar kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik tizimini yanada optimallashtirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hughes, L., & Green, S. (2002). Strength Training and Conditioning for Combat Sports. Human Kinetics.
2. Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing Explosive Strength for Sports: Transfer of Training Effects. Sports Medicine, 41(1), 17-39.
3. Jones, M. R., & Till, K. (2016). Training for Flexibility and Coordination in Combat Sports. Journal of Sports Science and Medicine, 15(4), 567-577.
4. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
5. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
6. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. (2009). Supertraining. Ultimate Athlete Concepts.
7. Folland, J. P., & Williams, A. G. (2007). The Adaptations to Strength Training and Their Impact on Performance in Combat Sports. European Journal of Applied Physiology, 99(3), 305-318.
8. Whiting, W. C., & Zernicke, R. F. (2008). The Biomechanics of Sport and Exercise. Human Kinetics.
9. Krehbaum, E., & Barthels, K. M. (2008). Biomechanics: A Qualitative Approach for Studying Human Movement. McGraw-Hill.
10. Lidor, R., & Ziv, G. (2010). Physical and Physiological Attributes of Combat Sports Athletes: The Influence of Training and Competition. Sports Medicine, 40(1), 1-23.