

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти

Миллий ва халқаро кураш турлари назарияси ва
услугияти кафедраси

**МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ
КЎКРАҚДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ УСУЛИНИ
БАЖАРИШДАГИ ЖАДАЛЛАШТИРУВЧИ КУЧНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ**

Қирғизбоев М.М.

2017

Тошкент

МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ КЎКРАКДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ УСУЛИНИ БАЖАРИШДАГИ ЖАДАЛЛАШТИРУВЧИ КУЧНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

ЎзДЖТИ ўқитувчи Қирғизбоев М.М.

Ватанимизнинг ҳар бир вилоят ва шаҳарларида халқаро стандартларга мос, улкан спорт мажмуаларининг барпо этилиши, ўзбек спортчиларининг Жаҳон, Олимпия ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларни қўлга киритиб келаётганлиги, юртимизда жисмоний тарбия ва спортни Давлат сиёсатининг устувор йуналишлари поғонасига кўтарилганлигидан далолат беради. Белбоғли кураш жаҳон спорт оламида алоҳида ўринга эга. Ҳозирда ушбу спорт туридан мунтазам равишда Жаҳон биринчиликлари ва турнирлар ўтказилиб келинмоқда. Белбоғли кураш 2013-йили Козон (Россия)да бўлиб ўтадиган Бутунжаҳон Универсиада ўйинлари дастурларидан ҳам ўрин олди. Сўнгги уч йиллик мусобақаларга назар ташласак, аксарият бизнинг рақибларимизнинг ютуқлари кўкракдан ошириб ташлаш усулининг аъло даражада бажарилиши ҳисобига бўлган. Ушбу тадқиқотдан мақсад эса белбоғли курашчиларда кўкракдан ошириб ташлаш усулининг бажарилишидаги жадаллаштирувчи кучни ривожлантириш ва мусобақаларда юқори натижалар кўрсатиш. Белбоғли курашчиларининг жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида қуйидаги синовлардан фойдаланилди: а) Брусъяда қўлларни букиш-ёзиш (сони). б) “Манекенни” 3 мин. давомида кўкракдан ошириб ташлаш (сони). в) “Манекен”ни 30 сек. давомида кўкракдан ошириб ташлаш (сони). г) Динамометрия-қўл, елка, корин, бел мушакларининг кучини аниқлаш (кг). д) Турникда тортилиш (сони). е) Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 карра сакраш (см). ж) Қўлларга таяниб горизонтал етган холатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – езиш (сони). Тайёргарлик қисмидаги (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) синов машқлари: 1.Максимал тезликда 10 марта олдинга 10 марта орқага ўмбалоқ олиш. 2.Гидамга бошни тираб ўз ўқи атрофида айланиб максимал тезликда югуриш. 3.Жойдан туриб юқорига

вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёқ билан дебсиниб, ҳар сакраганда хавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш.

4. Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, оралиқ танаффус 30 секунд). Асосий қисмдаги синов машқлари: 1. Максимал тезликда манкенни 10 марта кўкракдан ошириб ташлаш. 2. Максимал тезликда манкенни кўтариб ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга, 10 марта чап томонга айланиш. 3. Боксчиларни оғирлаштирилган тўлдирма қопини кўкракдан ошириб ташлаш. 4. Максимал тезликда манкенни 5 марта белдан ошириб ташлаш. Ҳар бир машқ тури бажариб бўлингандан сўнг 1-1,5 дақиқа давомида мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаш-тирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилди. Белбоғли курашчилардаги қўл-қорин-бел мушаклари кучи тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳидаги курашчиларда назорат гуруҳидагиларга нисбатан 9,1 кг ўсди. Назорат гуруҳидаги курашчиларда ушбу фарқ фақатгина 2,4 кг га тенг бўлди. Яъни назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич тадқиқот бошида 117,7кг ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида 120,1кг гача ошди. Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткичлар 119,2 ва 126,8 кг миқдорида қайд этилди. Қўлларни букувчи мушаклар кучи тадқиқот гуруҳида 5,6 мартага ортган бўлса, назорат фақатгина 2,4 мартага тенг бўлди холос. Педагогик тадқиқот якуни ва тадқиқот гуруҳларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариши: 1. Манекенни 3 мин. давомида кўкракдан ошириб ташлаш (сони). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $32,3 \pm 3,5$, тадқиқотдан кейин $35,1 \pm 3,2$; тадқиқот гуруҳида $32,6 \pm 5,3$ ва $36,8 \pm 3,5$. 2. Қўлларни брусда ёзувчи-букивчи мушаклар кучи тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $12,2 \pm 4,3$ ва тадқиқотдан кейин $14,8 \pm 5,2$ марта, тадқиқот гуруҳида $12,3 \pm 5,4$ ва $15,6 \pm 5,7$ марта миқдорда ўз ифодасини топди. 3. Турникда тортилиш (сони) - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $8,3 \pm 2,7$ ва тадқиқотдан кейин $9,2 \pm 3,1$, тадқиқот гуруҳида $8,2 \pm 2,9$ ва $9,7 \pm 3,6$ миқдорда ўз ифодасини топди. 4. Динамометрия-қўл, елка, қорин, бел

мушакларининг кучини аниқлаш (кг) - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $58,7 \pm 5,2$ ва тадқиқотдан кейин $61,8 \pm 4,6$, тадқиқот гуруҳида $57,2 \pm 6,4$ ва $61,2 \pm 4,3$ миқдорда ўз ифодасини топди. 5. Манекен'ни 30 сек. давомида кўкракдан ошириб ташлаш (сони). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $12,8 \pm 2,9$, тадқиқотдан кейин $14,9 \pm 3,2$; тадқиқот гуруҳида $13,0 \pm 3,8$ ва $13,0 \pm 3,8$. 6. Қўлларга таяниб горизонтал етган ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – езиш (сони). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида $15,8 \pm 2,9$ ва тадқиқотдан кейин $16,9 \pm 3,2$, тадқиқот гуруҳида $16,0 \pm 3,8$ ва $18,0 \pm 3,6$ миқдорда ўз ифодасини топди. 7. Жойидан туриб икки оёқ билан дебсиниб узунликка 5 қарра сакраш (см). - тадқиқотдан олдин назорат гуруҳида 812 ± 54 ва тадқиқотдан кейин 828 ± 84 , тадқиқот гуруҳида 819 ± 68 ва 907 ± 95 миқдорда ўз ифодасини топди. Тадқиқот гуруҳида кузатилган куч сифатига доир ушбу прогрессив ўсиш тезкор-куч ва тезкор-куч чидамлилиги бўйича ҳам ўз исботини топди. Демак, тадқиқот давомида мунтазам ижро этилган, йўналтирилган машқлар мажмуаси гавда ва оёқ мушаклари толаларига ўрта ижобий таъсир этиб, 4 ойлик узлуксиз машғулотлар якунида тезкор-куч сифатини 88 см миқдорда ўсишига сабабчи бўлди. Жадаллаштирувчи куч сифатларини ривожлантириш учун танланган услубларлар, синов ва машқлардан дарсинг - тайёргарлик ва асосий қисмларида фойдаланиш самарали натижа беради. Шулардан усулларни қисмларга бўлиб тезлик билан бажариш, зарбавий машқлар, комплексли ва кенг миқёсда тренажер ускуналаридан фойдаланиш яхши ўта самаралидир.