

DZYUDO VA SPORT KURASHLARI UCHUN PORTLOVCHI KUCH VA UNI RIVOJLANTIRISH TEXNIK XUSUSIYATILI MASHQLAR

Quvondiqov Muxriddin Xamza o'g'li

Guliston davlat universiteti

E-mail: muxriddinquvondiqov4@gmail.com

+998-99-989-56-14

Anotatsiya: Bugungi kunda portlovchi kuch haqidagi ma'lumotlarni o'rganish natijasida qisqach lekin aniq yo'naltirilgan ma'lumotlarda va mashqlar xususiyati tavsiflangan ma'lumotning kamligi. Sportchilar mashqlarni bajarishda to'liq kuchlanishda dimiy ishlash kerakligi haqidagi ma'lumotlar ishlatilishi kabi ma'lumotlar yoritilishi, mashq bajarish texnikasini to'liq bajarishdagi holatni ta'siri. Portlovchi kuchni sportchilarda rivojlantirishda mashq texnik xususiyatini o'zgartirish va to'g'ri texnik yo'nalish berishni ta'minlash.

Kalit so'zlar: Massa – asosan sportchiga vaznidan tashqari qo'shimch berilgan og'irlikka nisbatan ishlatildi.

Rezina – maxsus asosan sport kurashlarida ishlatiluvchi elastic sport rezinasi.

Xanay goshi – dzyudoda qo'llaniladigan uslub.

Kirish

Bugungi kunda sportchilarda portlovchi kuch sifatini rivojlantirishda tanaga noto'g'ri yondashuv natijasida yetarlicha natijaga erishish yo'li qiyinlashayotganligi. Ayrim xato va kamchiliklar sabab bu sifatni rivojlantirishda natijaga erishish qiyin bo'layotganligi sabab qisqacha portlovchi kuchni o'rganildi. Bu portlovchi kuchga ijobiy ta'sir ko'rsatish va buni qisqacha mazmunli yoritish uchun nazariy yondashildi.

Maqsad: Portlovchi kuch sifatini rivojlantirishda to'g'ri texnik jihatni tanlash va jarohat xavfini kamaytirgan holatda tog'ri rivojlantirish va mashqlar samaradorligini oshirish.

Portlovchi kuch sifatini rivojlantirishda sportchining jismoniy va antropometrik o'lchamlarini hisobga olgan holda. Uning raqib qarshiligini yengib o'tishi, mushaklar va umumiy tana jismoniyatidan kelib chiqqan holda unga qarshilik ko'rsatishi, usul bajarishdagi holat erkinligini ham tushinish mumkin.

Portlash kuchi odamning vosita harakati davomida eng qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsatkichlarga erishish qobiliyatini aks ettiradi.

Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra kata kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. Qisqa vaqt ichida ya'ni usulga o'tishda aynan portlovchi kuch usul samaradorligini oshiradi. Sportchi organizimida aynan dzyudo sportchisi uchun mushaklar rivojlanganligi va ularga berilgan mashqlar organizmdagi

kuchlanishni belgilab beradi. Biz sportchiga portlovchi kuchni rivojlantirishga beriladigan mashqlarni to'g'ri tanlashimiz ham juda muhim.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uchun doimiy tanaga qarshili ko'rsatib turuvchi va qarshilikni yengishga ta'sir vaqtida qarshilikni keskin oshishiga va buni mashq vaqtida stabil bo'lishini ta'minlash uchun maxsus rezinadan foydalanish tavsiya etiladi. Har qanday mashg'ulotdagi mashq imkoniyatidan kelib chiqib mashqlarga qo'llash mumkin. Rezina bilan biror usulni bajarish vaqtida to'g'ri texnik va maksimal kuch bilan harakatlanish talab qilinadi. Masalan "Xanay goshi" usul vaqtida oyoq bilan maksimal tayanish va maksimal rezinani tortish qo'l bilan tortib surish holatini maksimal kuch bilan maksimal tezlikda bajarish 5-10 marotaba usul bajarishdagi portlovchi kuch sifatini rivojlanishiga yordam beradi. Bajariladigan mashqni 10 martadan oshib ketishi organizmda portlovchi kuchni rivojlanishdan ko'ra ko'proq chidamkorlikka xizmat qiladi. Agar mashqlar sekinlashganini sezsa sportchi urinishlar orasidagi tanaffusni oshirishi ya'ni 1-2 soniyali tanaffusni 10 soniyagacha oshirish tavsiya qilinadi, ya'ni 8-urinishdan keying urinishlarda kuchni yarimi bilan qisqa tanaffusda ishlagandan ko'ra (1-2 soniyali tanaffus qisqa tanaffus), uzoqroq nafas rostlab keskin nafas olish va keskin nafas chiqarish orqali mashq yakuniga qadar ya'ni taxminan 20-urinishgacha maksimal kuch bilan ishlashga erishish mumkin. Sport amaliyotida 55-100% kuchlanish 5-10 soniya davomida qo'llaniladi. Kuchlanishning ortishi bilan gavda holatini ushlab turish vaqti kamayadi.

Oyoqlarda portlovchi kuchni rivojlantirishga tavsiya qilingan mashqlar:

1) Massa (Qo'shimcha yuk: gantel, shtanga, yuk qopi) bilan stulda o'tirish holatida keskin tik turish holatiga o'tish



2) Belga maxsus rezina mahkamlab yarim otirish holatidan sakrash holatiga keskin o'tish

3) Tiz cho'kish holatidan sakrash holatida oyoqlarni almashtirish (yuk bilan yoki yuksiz(yuk: shtanga, gantel))



4) Maxsus trenajorda (GYM oyoq uchun 45 gradusda yuqoriga surib ishlash uchun) sportchi og'irligidagi vazn biln ishlash. Mashqda oyoqlarni to'liqsiz bukib keskin surish tavsiya etiladi.



5) Maxsus yog'och qutiga ikki oyoqda sakrab chiqish.

6) Belni rezina bilan tutib turilgan holatida yugurish startini amalga oshirish 8-10 marotaba (har urinish 3-5 metrga start tezlanishi ko'rinishida)



Portlovchi kuchni rivojlanishini qisqa mashqlarimiz va oyoqdagi portlovchi kuch misolida ko'rishimiz mumkin. Mashqlar holati yuklama bilan mashq yarim holatdan dastlabki holatga keskin o'tish orqali yuklama beriladi bu holatda mushaklar to'liqsiz siqilib keskin tarranglashadi, bunda portlovchi kuchga kerakli bo'lgan aynan keslik tarranglashish holati yuzaga keladi va rivojlanadi. Mashqlarni to'liq bajarish vaqtida

(Misol: yarim emas balki to'liq texnika bilan o'tirib turish) keskin bajarishda jarohat olish mumkinligi, aynan to'liq mashq texnikasi vaqtida vaq uzunligi va yetarlic keskinlik yuzaga kelmasligi portlovchi kuchga to'liq erishishda noqulayliklar keltirib chiqarishi kuzatildi (Dzyudo usullarini bajarishdagi rezinadan foydalanish ayrim usullari bundan mustasno). Dzyudoda tezlik va keskin harakatlar musoboqalashuv jarayoni aoslaridan bo'lganini hisobga olsak portlovchi kuchni rivojlantirish keskin va tezkor hujumlar yuzaga keltirishda samarali hisoblanadi. Sportchi tanasidagi gavda qismi uchun bu xususiyatni rivojlantirishda yelkadan oshirish usullarini rezina bilan bajarishni o'zi gavda qismida portlovchi kuch xususiyatini rivojlantirishda sezilarli samara beradi. Gavda qismidagi kokrak, qanot, yelka, qo'l, bo'yin, qorin(press), bel mushaklarida portlovchi kuch sifatini rivojlantirishda trenajor yoki boshqa vositalar (gantel, shtangalar, zarba to'plari va h.k) bilan ishlash texnikasida yuklama bilan mashqni yarim bajarish holatidan dastlabki holatga keskin kuch bilan qaytarish shu tana qismlarida portlovchi kuch xususiyatini rivojlanishi, yaxshilanishi, rivojlanishiga erishish mumkin. Portlovchi kuchni yaratish uchun ishlatiladigan mashqlar turlari qisqa vaqt ichida sportchidan maksimal yoki maksimal quvvatli chiqishni talab qiladigan harakatlardir. Tadqiqot portlovchi (tezkor va kuch) mashqlari atletika quvvatini shakllantirish g'oyasini qo'llab-quvvatlaydi, ammo boshqa mashg'ulot turlari bilan birgalikda bu ishni yaxshi bajaradi. Ikkala kesma va uzunlamasina ma'lumotlarga ko'ra, kuch-quvvat, kuch va harakat tezligini maksimal darajada oshirish uchun og'ir va engil portlovchi mashqlar kombinatsiyasi faqat o'quv uslubiga qaraganda ustun natijalar beradi.

Qo'shimcha dalillar, kuchning chiqishi yoki harakat tezligini maksimal darajada oshirish uchun o'qitishning birinchi bosqichi maksimal quvvatni oshirishga va mustahkam poydevor yaratishga qaratilishi kerak, ikkinchi faza esa kuch va tezkor ta'limga bag'ishlangan.

Organizmga mashq berilgan vaqtda yuklamani qabul qilishda oddiy holatda (oddiy holat bu mashq holatidagi stabil vaziyat) va unga kuch berishda keskinlik yuzaga keltirsak bunda mushaklar tarangligi ortishi va o'sha yuklama berilgan qismda portlovchi kuch ortishini kuztamiz.

- 1) Qanday holda keskinlik qay darajada bo'lishi kerak jaroharni oldini olish uchun sportchi holatidan kelib chiqib yuklama og'irligi sportchi ko'tarishi mumkin bo'lgan maksimal og'irlikni 50% dan boshlab 100% gacha ko'tarish maqsadga muvofiq.
- 2) Sportchi mashqlar texnikasini noto'liq ya'ni o'tirib turish mashqini misol qilib olsak, bunda o'tirish to'liq emas balki yarim holatda o'tirib keskin turish holatida bajarilishini ko'rishimiz mumkin. Sabab to'liq otirgan vaqtimiz mushaklar deyarli maksimal yig'iladi va keskin turganimizda ular yig'ilgan tez taranglashib mikrojarohatlar (mushak tolalar uzilishi) soni ortib mushaklar cho'zilib jarohatlanish xavfi keskin ortadi. Shu sababli mushaklarni yarim yig'ilgan holati afzal hisoblandi

Mushaklar tarang holatdan bo'shashgan holatga o'tkazmay turib mashqlarni bajarish texnika asosi bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1) "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti" N.A. Tastanov (Toshkent – 2017)
- 2) uz.warbletcouncil.org
- 3) Arm.tdpushf.uz
- 4) Biomexanika. Umarov D.X.