

## ***KURASHCHINING KUCHI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI, QOIDALARI***

***Yuldashev Ilhomjon Shavkat o'g'li***

*NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi.*

***Annotatsiya:*** Ushbu maqolada kurashchilarning kuchini rivojlantirish, to'g'ri taqsimlash va yo'naltirish usullari yoritilgan.

***Kalit so'zlar:*** Kuch, umumiy, maxsus, mutlaq, nisbiy, takroriy kuchlanish, maksimal kuchlanish

### **KIRISH:**

Ma'lumki, kurash sporti yoshlarning jismoniy madaniyatini takomillashtirishning asosiy vositalaridan biridir. Bundan tashqari, kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan sport turidir. Qadimda xalqimiz ichida epcillik, chaqqonlik, kuchlilik va irodaviy fazilatlarini o'zlarida mujassam etgan kishilar ko'p bo'lgan. Ushbu fazilatlar va yuksak texnik-taktik mahoratga ega bo'lgan mashhur kurashchilarni o'zbek xalqi *polvonlar* deb atashgan.

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobida kurash insonni ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashning muhim vositasidir deya e'tirof etilgan. She'riyat mulkinging sultoni Alisher Navoiy asarlarida esa kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash sporti mavjud bo'lgan

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

Kuch quyidagi turlarga ajartiladi:

- umumiy va maxsus;
- mutlaq va nisbiy;
- tezkor va portlovchan; - kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo'ladi.

**Mutlaq kuch** - kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Milliy kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olish uchun muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya'ni kurashchining 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**-kurashchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan 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, kurashchi mashqni

“so'nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini yondashishlab bajarishni nazarda tutadi. Har bir yondashish, so'nggi nafasgacha”, hammasi bo'lib 3-4 yondashish, yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

**Takroriy kuchlanishlar**-uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi 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 mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (gimnastika skameykasiga bel bilan yotgan holda shtangani ko'tarib qo'llarni bukib yozish, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi.

Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 min.

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

Mashg'ulotda birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 martadan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 martadan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. 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. Mashqlanayotgan 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.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida, balandlikka yoki uzunlikka sakrashdan keyin bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar yondashishlab 2-3 yondashishda, har bir yondashishda 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi. Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqlik, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. 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.



**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Askarov, F., & Komiliva, M. (2024). Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish. Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 1(4), 52-58. <https://research-edu.com/index.php/edu/article/view/573>
2. O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma 9-11-bet. SamDU 2021
3. R. S. Salamov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Adabiyot 128-bet. Toshkent 2015
4. F.A. Asqarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik . Namangan 2023.
5. Мадаминов Б., Саломов Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти //Ташкент. Мухаррир-2013 й. Б-56. – 2009.

