

KÚSH HÁM ONI RAWAJLANDIRIWDIN' A'HMIYETLI WAZIYPALARI.

Yuldashov Uzakbay Kengashovich

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti
Dene mádeniyatı teóriyası hám metodıkası kafedrası.
Asistent oqıtuwshısı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14232066>

Annotatsiya. Qısqa múddetli maksimal kúsheniw metodı házirgi waqıtta bulshıq etleriniń tolıq kúshin jetilistiriw ushın eń nátiyjeli esaplanadı. Ol shegaradaǵı hám shegaraǵa jaqın bolǵan awırılıq penen islewdi názerde tutadı. Bulshıq etleri trenirovkasında maksimal kúsheniw metodı trenajyorlerde hám bir háreket penen bir-eki háreketler járdeminde úlken awırılıqtaǵı shtanga menen orınlanatuǵın bulshıq etlerinde (jim, siltep kóteri, birden kóteri, otırıp-turıw) kózge taslanadı. Trenirovkada barlıǵı bolıp 3-4 háreket islenedi. Háreketlerdiń arasındaǵı waqıt 3-5 minuttı quraydı.

Tayanish so'zler: fizikalıq ku'sh, uluwma ku'sh, partlawshi ku'sh, salıstırmalı ku'sh, ku'shtin shıdamlılıǵı.

Fizikalıq kórsetkish esaplanǵan «kúsh» degende palwannıń qarsılas qarsılıǵın jeńip ótiw yaki bulshıq etleri kúsheniwi esabına oǵan qarsılıq kórsetiw qábileti túsiniledi.

Kúshtiń tómendegi túrlerin ajratıw qabıl etilgen: ulıwma hám arnawlı, tolıq hám salıstırmalı, tez hám partlawshı, kúsh shıdamlılıǵı.

Ulıwma kúsh – bul palwannıń arnawlı háreketlerine baylanıslı bolmaǵan halda sportshı tárepinen kórsetip beriletuǵın kúsh esaplanadı. Arnawlı kúsh jarıs háreketlerine say bolǵan arnawlı háreketlerde sportshı tárepinen kórsetiledi. Tolıq kúsh sportshınıń júdá úlken ózgesheligine iye háreketlerinde kózge taslanatuǵın kúsh imkaniyatları menen klassifikaciyanaladı. Gúreste ol kúsh járdeminde jeke alısıw ushın áhmiyetke iye bolıp tabıladı. [17]

Salıstırmalı kúsh yaǵnıy sportshınıń 1 kg salmaǵına tuwra keletuǵın kúsh palwannıń jeke awırılıǵın jeńip ótiw imkaniyatı kórsetkishi esaplanadı. Bul usıllardıń tezlik penen orınlanıwında áhmiyetke iye bolıp tabıladı.

Tez kúsh bulshıq etleriniń salıstırmalı kishi sırtqı qarsılıǵın jeńip ótiw menen baylanıslı háreketlerdi tez orınlawǵa bolǵan áhmiyetke iye.

Partlawshı kúsh qısqa waqıt ishinde óz tezligine bola úlken kúsheniwdi kórsetip beriw qábileti menen túsindiriledi.

Kúshtiń shıdamlılıǵı – bul sportshınıń salıstırmalı uzaq waqıt ishinde bulshıq etleriniń kúsheniwin payda etiwge bolǵan sheberlik. Palwannıń kúsh imkaniyatların rawajlandırıw ushın tómendegi metodlar qollanıladı: tákírlawshı kúsheniw, qısqa múddetli maksimal kúsheniw, tez artıp baratuǵın awırılıq, soqqılı, birgelikte tásir etiw, variantlılıq, izometr kúsheniw usılları.

Tákírlanıwshı kúsheniwler metodı sonnan ibarat, sportshı shınıǵıwdı “sońǵı demine” shekem orınlawda maksimal awırılıqtan 70-80% ke teń bolǵan awırılıq penen tákírlap orınladı. Usı usıl kúsh shınıǵıwın seriyalap orınlawdı názerde tutadı. Hár bir seriya – sońǵı demge shekem, barlıǵı bolıp 3-4 seriya, seriyalar arasındaǵı dem alıw aralıǵı 3-4 minut.

Tákírlanıwshı kúsheniw metodınıń bir túri dinamikalıq kúsheniw metodı esaplanadı. Ol shınıǵıwlardı maksimumnan 20-30% awırılıqta shegaradaǵı tezlikte orınlaw menen túsindiriledi.

Bunda úlken bulshıq etleriniń zorıǵıwı awrılıq salmaǵı esabına emes, al joqarı tezliktegi háreketi esabınan erisiledi.

Qısqa múddetli maksimal kúsheniw metodı házirgi waqıtta bulshıq etleriniń tolıq kúshin jetilistiriw ushın eń nátiyjeli esaplanadı. Ol shegaradaǵı hám shegaraǵa jaqın bolǵan awırılıq penen islewdi názerde tutadı. Bulshıq etleri trenirovkasında maksimal kúsheniw metodı trenajyorlerde hám bir háreket penen bir-eki háreketler járdeminde úlken awırılıqtaǵı shtanga menen orınlanatuǵın bulshıq etlerinde (jim, siltep kóteriń, birden kóteriń, otırıp-turıw) kózge taslanadı.

Trenirovkada barlıǵı bolıp 3-4 háreket islenedi. Háreketlerdiń arasındaǵı waqıt 3-5 minuttı quraydı. [18]

Áste-aqırınlıq penen artıp baratuǵın awırılıq usılı bir trenirovka shınıǵıwındaǵı sıyaqlı keyingilerinde de qarsılıq kórsetiw kóleminiń aste-aqırınlıq penen artıp barıwın názerde tutadı.

Trenirovka shınıǵıwında birinshi baǵdarda sportshı 10 mártebe kótere alatuǵın (10 MT) awırılıqtan 50% ke teń awırılıq penen baslaw usınıs etiledi. Ekinshi urınıw shınıǵıwı 10 MT den 75% awırılıq penen orınlanadı, úshinshi urınıwda bolsa – 10 nan 100 % awırılıq penen orınlanadı.

Trenirovka dawamında barlıǵı bolıp 3 urınıw ámelge asırıladı. Urınıqlar arasındaǵı dem alıw aralıǵı 2-4 minut. Hár bir urınıwda shınıǵıw shegarasındaǵı tezlik penen anıq sharshap qalaman degenshe orınlanadı.

Soqqılı usıl tushadan awırılıqtıń kinematik energiya hám jeke gewde awırılıǵınan paydalanıw menen bulshıq etleri toparları soqqını qollap-quwatlawǵa qaratılǵan boladı.

Shınıǵıp atırǵan bulshıq etleriniń kemeyip atırǵan awırılıq energiyasın jutıp alıwı bulshıq etleriniń aktiv jaǵdayǵa keskin ótiwine, jumısshı kúsheniwdiń tez rawajlanıwına járdem beredi, bulshıq etleri qosımsha kúsheniw imkaniyatın payda etedi. Bul keyingi iyteriwshi háreket tezligi hám shaqqanlıqtı hám izde qalıwdı ishten jeńip ótiletuǵın jumısqa tez ótiwdi támiyinleydi.

Ayaqlar partlawshı kúshti rawajlandırıwdıń soqqılı metodın qollanıw usılı sıpatında izinen bálentlikke yaki uzınlıqqa sekiriw menen orınlanatuǵın tereńlikke sekiriw shınıǵıqların atap ótiwi múmkin. Shınıǵıw 70-80 sm bálentlikten ayaq dizesin biraz búkken halda jerge túsip, keyninen tez hám shaqqanlıq penen joqarıǵa atılıp shıǵıw arqalı orınlanadı. Sekiriw seriyalap: 2-3 seriyada, hár bir seriyada 8-10 nan sekiriw orınlanadı. Seriyalar arasındaǵı dem alıw aralıǵı 3-5 minut.

Shınıǵıw háptesine eń kóbi eki mártebe orınlanadı.

Birgelikte tásir etiw usılı soǵan baylanıslı boladı, palwannıń kúsh imkaniyatların rawajlandırıw tuwrıdan-tuwrı qánigelesken shınıǵıqlardı orınlaw waqtında bolıp ótedi. Bir waqtıń ózinde palwannıń kúsh qábileti hám texnika-taktikalıq háreketleri rawajlandırıladı hám jetilistiriledi. Grek rim gúresinde birgelikte tásir kórsetiw usılınan paydalanıwǵa mısál sıpatında sonday shınıǵıqlardı keltirip ótiw múmkin, palwan bul shınıǵıqlardıń óz texnikalıq háreketlerin awırlaw salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen jetilistirip baradı.

Awırılıqtıń optimal ólshemin anıqlaw júdá áhmiyetli bolıp tabıladı. Hádden tısqarı úlken ólshem háreket sheberligi quramınıń buzılıwına alıp keledi, bunıń aqıbetinde háreket texnikasına kerı tásir etedi. [19]

Variantlılıq usılı tiykarınan hár qıylı salmaq kategoriyalarındaǵı awırılıq penen arnawlı shınıǵıqlardı orınlawdı názerde tutadı. Hár qıylı salmaq kategoriyalarındaǵı qarsılaslar menen shınıǵıqlar seriyalap orınlanadı.

Bir seriyada eń aldı menen awırlaw salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen 10-12 taslaw orınlanadı, sońın ala teń salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen 15-16 taslaw, onnan soń bolsa óz salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen 10-12 taslaw orınlanadı.

Barlıǵı bolıp 3 seriya orınlanadı. Dem alıw aralıǵı 3-4 minut. Tez-kúsh kórsetkishlerin (normaları, kúshi) rawajlandırıw variantlılıq usılı jaqsı nátiyje beredi.

Usıllardı biraz awır qarsılas penen jetilistiriw jeke kúsh imkaniyatların rawajlandırıwǵa, kishkene salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen bolsa – tezlik imkaniyatların rawajlandırıwǵa imkaniyat jaratıp beredi. Bul juwmaқта jarıs shınıǵıwında nátiyjeniń artıwına alıp keledi.

Bulshıq etleriniń izometrlık kúsheniw usılı hár qıylı bulshıq etleri toparlarınıń 4-6 sekund dawam etetuǵın statikalıq maksimal kúsheniwin názerde tutadı. Izometrlık shınıǵıwların bahalılıǵı sonda, olardıń kólemi úlken emes, kóp waqıttı almaydı, orınlanıwı biraz ańsat. Bunnan tısqarı, olardıń járdeminde belgili bir bulshıq etler toparına kerekli jaǵdaylarda, gewde bólimlerin búgiw yaki jazdırıwdıń tiyisli bólimi múyeshlerine tańlap tásir etiwı múmkin.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni
2. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori..
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son farmoni.
4. Ózbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni (1992, 2000,2015) Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 may.
5. Ózbekistan Respublikası Prezidentiniń Dene tárbiya hám sporttı elede rawajlandırıw haqqındaǵı qararı” 2017-jıl 3-iyun, PQ-3031-sanlı qararı.
6. Sporttı rawajlandırıw ministrligin dúziw haqqındaǵı O‘zbekistan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 18-fevraldaǵı PQ-136-sanlı qararı.
7. «Ózbekiston sportchilarini 2021- yil Tokio (Yaponiya) shahrida bólib ótadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paraolimpiya óyinlariga tayyorgarlik kórich to‘g‘risida» gi Prezident Farmoni.
8. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “Ózbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi Prezident Farmoni.
9. Jumaniyazov D. (2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern science and Research. 3(6)