

**YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA ANAEROB
CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH, UNI GIPOKSIK OMIL
BILAN BOG‘LIQLIGI VA BAHOLASH MASALALARI**

Shermatov Maxsud Najimovich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,

“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” kafedrası dotsenti,

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, (PhD)

Annotation: Ushbu maqolada, Yakkakurash sport turlarida, shu jumladan kurash amaliyotida ham maxsus yoki anaerob chidamkorlik hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lsa-da, lekin ushbu sifat o‘zga jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bilan bog‘liqligi, aerob va anaerob chidamkorlikni rivojlantirishda kuch, tezkorlik, maxsus yoki “koordinatsion”, sensor (iroda, diqqat, xotira va h.k.) va psixologik chidamkorlikni ham alohida e‘tiborga olish o‘ta muhim ahamiyatga ega ekanligini takidlangan.

Kalit so‘zlar: anaerob, gipoksik, koordinatsion sensor iroda, diqqat, xotira, yurak-tomir, integral reaksiyasi tezligiga, gipoksiya $-O_2$ qarzdorligi, sut kislotasining ortishi harorat, namlik, atmosfera.

**DEVELOPMENT OF ANAEROBIC ENDURANCE IN MARTIAL
ARTS, ITS RELATIONSHIP WITH THE HYPOXIC FACTOR AND
ASSESSMENT ISSUES**

Shermatov Maxsud Najimovich

Chirchik State Pedagogical University,

Associate Professor of the Department of “Sports Games and Methods of
Its Teaching”,

Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, (PhD)

Annotation: This article emphasizes that although special or anaerobic endurance is of crucial importance in martial arts, including wrestling practice, this quality is related to other physical qualities (strength, speed, agility, flexibility), and that in the development of aerobic and anaerobic endurance, it is extremely important to pay special attention to strength, speed, special or “coordination”, sensor (will, attention, memory, etc.) and psychological endurance.

Keywords: anaerobic, hypoxic, coordination sensor will, attention, memory, cardiovascular, integral reaction rate, hypoxia $-O_2$, increase in lactic acid, temperature, humidity, atmosphere.

Aksariyat manbalarda ta’kidlanishicha, chidamkorlikning tarkibiy tuzilishi har bir sport turida o’ziga xos xususiyatlar bilan farqlanib, uning rivojlanish jarayoni bir qator omillarga bog’liq bo’lar ekan:

- organizmda mavjud bo’lgan energetik resurslar hajmiga;
- turli funksional organlar imkoniyati darajasiga (yurak-tomir, MNS, nafas olish, nerv-mushak;
- ushbu organlar faoliyatining muvofiqlashgan integral reaksiyasi tezligiga;
- fiziologik va psixologik funksiyalarning organizmda kechadigan salbiy o’zgarishlar ta’siriga bardosh berishiga (gipoksiya – O_2 qarzдорligi, sut kislotasining ortishi va h.k.);
- energetik resurslarni tejamli sarflash qobiliyatiga;
- ijrochi organlarning (qo’l, oyoq va h.k.) harakat tayyorgarligiga;
- texnik-taktik mahoratni shakllanganlik darajasiga;
- meterologik ko’rsatkichlarga – harorat, namlik, atmosfera bosimi va h.k.

L.P. Matveev, sport turlarida chidamkorlik sifatini mashg’ulot va musobaqa talablariga mos chidamkorlik turlariga ajratishni tavsiya etadi. Ularning birinchisi – mashg’ulot, mikro-, mezo- va makrosikllar davomida bajariladigan

yuklamalar hajmi va shiddatini o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchisi – musobaqa sharoitida qayd etiladigan jismoniy va psixoemotsional yuklamalarga bardosh berish qobiliyati bilan izohlanadi.

V.N. Platonovning fikriga qaraganda, chidamkorlikni turli yo'nalishli mushaklar faoliyatida shakllanish omillari ko'p bo'lganligi sababli, aksariyat mutaxassislar mazkur sifatni o'ziga xos nomlar asosida tasniflashtirishga erishganlar. Masalan, umumiy va maxsus chidamkorlik mashg'uloti va musobaqa chidamkorligi lokal, regional, global chidamkorlik, aerob va anaerob chidamkorlik, vegetativ, sensor, emotsional, statik, dinamik, tezkorlik va kuch chidamkorligi.

Chidamkorlikning qayd etilgan aksariyat yo'nalishlari kurash turlarida ham o'z ifodasini topgan. Jumladan, V.F. Boyko, G.V. Dankoning ta'kidlashicha, kurashchilarda umumiy chidamkorlik darajasini aniqlash uchun uning nafas olishi va yurak faoliyatini nazorat qilish lozim ekan.

Mualliflarning fikriga qaraganda, turli vazn toifasidagi kurashchilarning funksional imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli, ushbu omil mashg'ulotlarda ham, musobaqalarda ham chidamkorlik darajasiga ta'sir etmasdan qolmas ekan.

Ma'lumki, kurash turlarida musobaqa bellashuvlari nisbatan qisqa vaqt davom etsa-da, mazkur jarayonda qayd etiladigan mushaklar faoliyati o'ta shiddatli kechadi. Bunday bellashuvlarning ko'p martalab takrorlanishi hisobga olinsa, demak kurashchi uchun global chidamkorlik turlari o'z "xizmatini" ko'rsatishi lozim ekan [125; 85-b]. Mazkur olimning e'tirof etishicha, mashg'ulot va musobaqalar davomida bajariladigan o'ta shiddatli va katta hajmli mexanik ishning integral ko'rsatkichi chidamkorlikning yalpi mezoni sifatida ko'llanilishi mumkin ekan.

Ye.M Gumanov bu borada o'ta muhim ma'lumotni qayd etib shuni ta'kidlaydiki, barcha yo'nalishda namoyish etiladigan chidamkorlikni samarali rivojlantirish uchun kurashchida o'pkaning turli sig'imi katta, nafas olish chuqur va ravon, nafas olish, O₂ ni tejimli sarf qilish va gipoksik sharoitda (O₂

qarzdorligi) yuksak faoliyat ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak ekan. Lekin, aksariyat kurashchilarda nafas olish noritmik bo'lishi, nafasni saqlash muddati qisqa, O_2 iste'mol qilish 3.5-4 l/min. ga teng bo'lishi kuzatilar ekan. Shunday holatni bartaraf etish uchun u nafas olish funksiyasini samarali shakllantirish maqsadida quyidagi metodlardan foydalanishni tavsiya etadi:

- mashqlar shiddatini o'zgartirmasdan ularning davom etish vaqtini oshirish metodi;

- bir xil vaqt davomida mashqlar hajmini saqlagan holda ularning shiddatini kuchaytirish metodi;

- oraliq (interval) metod;

- o'zgaruvchan metod;

- yuklamalar hajmini va shiddatini oshirish metodi. Aynan shu metodlar yordamida aerob imkoniyatni, ayniqsa anaerob chidamkorlikni samarali rivojlantirish mumkin ekan.

M.A Godik tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga qaraganda, futbolda anaerob chidamkorlikni samarali rivojlantirish uchun maksimal tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq ekan. Shundagina o'zgaruvchan yo'nalishli va shiddatli yuklamalarni yengish imkoniyati tug'ilar ekan, bunday mashqlar gipoksik sharoitda ishni samarali davom ettirish chorasini yaratib, toliqish alomatlariga bardosh berish qobiliyatini kuchaytirishi mumkin ekan. Lekin buning uchun futbolchilarda barcha harakatlarida ishtirok etuvchi asosiy mushaklar kuchini maksimal darajada rivojlantirish, ayniqsa portlovchi kuch va kuch chidamkorligini sayqal toptirish lozim ekan. Uning ta'kidlashicha, barcha jismoniy sifatlarni tanlagan sport turi xususiyatlari doirasida proporsional yo'nalishi bo'ylab rivojlantirish oxir-oqibat organizmni toliqishiga bardosh berish imkoniyatlarini yaratishi muqarrar ekan. Ushbu muallif R.Moxan, M.Glisson, P.Grinxaff ma'lumotlarga asoslangan holda shuni ta'kidlaydiki, mushaklarning qisqarish jarayoni va harakat mexanikasi faqat yagona energiya ajratuvchi ATF (adenozintrifosfat)ning parchalanishi evaziga

amalga oshiriladi. ATFning parchalanishi va resintezlanishi 4 ta mexanizm yordamida amalga oshirilgan ekan:

1. ATF va ADF (adenazindifosfat)gacha parchalanishi mushaklarning energiya ta'minlovchi;

2. KF (kreotinfosfat)ni kreatin va fosfatgacha parchalanishi natijasida ularni ATFni resintezlanishi uchun ADFga qo'shilishi;

- glikogen yoki qondagi glyukozani anaerob sharoitda parchalanishi natijasida energiya ajratishi;

- uglevod, lipid va oqsillar aerob metabolizmi (almashinuvi), ularni ozuqa sifatida mitaxondriyalarda (yunoncha mitos – tola, un + chondros urug') oksidlanadi.

Aerob yo'nalishli chidamkorlikni rivojlantirishda N.I. Volkov tomonidan belgilangan asosan 3 ta vazifani hal qilishga e'tibor qaratishi lozim ekan:

1. Qon tarkibida O_2 ni faoliyat ko'rsatadigan organlarga yetkazish funksiyasini bajaruvchi yurak-tomir tizimi imkoniyatini kuchaytirish.

2. Mushaklarda O_2 ni sarflash sur'atini va uzoq muddatli ish davomida yog'larni oksidlanishi (parchalanishi) samaradorligini oshirish.

3. Mashg'ulotlar va musobaqalardan keyin ish qobiliyatini tiklanish muddatini jadallashtirish.

1.1.-jadvalda aerob yo'nalishli mashg'ulot turlarining mezoniy ko'rsatkichlari aks ettirilgan.

1.1-jadval

Aerob yo'nalishli mashg'ulot turlarining mezoniy ko'rsatkichlari

T/r	Mashg'ulot turi	Max YuQSdan – YuQS (%)		YuQS – zarba/daqiq	
		o'rtacha	min-max diapazon	o'rtacha	min-max diapazon
1.	Ish qobiliyatini	65	40-80	130	80-160

	tiklashga qaratil-gan mashg'ulot				
2.	Sekin muddatli aerob mashg'ulot	80	65-90	160	130-180
3.	Tezkor shiddatli aerob mashg'ulot	90	80-100	180	160-200

Jadvalda qayd etilgan tasnifiy ko'rsatkichlar, M.A. Godikning ta'kidlashicha, real sharoitlarga mos kelmaydi. Keltirilgan mashg'ulotlar turi mavjuddir, lekin ularni to'liq o'tkazish imkoniyati bo'lmas ekan.

Muallifning tavsiyasiga ko'ra, anaerob yo'nalishli mashg'ulotlar tezkorlikka bo'lgan chidamkorlikni tarbiyalash uchun samarali bo'lib, bunda 3 ta vazifani hal etishga urg'u berish lozim ekan:

1. Musobaqaning aktiv fazalarida sportchining harakat shiddatini oshirishi uning maksimal tezlikda yurishi, faolligini kuchaytirish.

2. Musobaqa davomida aktiv fazalarni davom etishi muddatidan qat'i nazar, anaerob mexanizm orqali energiya ishlab chiqarish shiddati va samaradorligini oshirish.

3. Mashg'ulot va musobaqadan keyin mushaklar ichidagi energetik resurslarni tiklanishi va imkoniyatini oshirish.

Anaerob mashg'ulot turlarining muddati, shiddati va takrorlanish sonini ifodalovchi ko'rsatkichlar va ularning mezonlari 1.2-jadvalda keltirilgan.

1.2-jadval

Anaerob mashg'ulotlar turlari va ko'rsatkichlari

tt/ r	Mashg'ulot turi	Davom etish vaqti, sek.		Shiddati (%) o'rtacha min-max diapozon	Takrorla- nish soni (marta)
		mashqlar	tanaffus		
1.	Tezkorlik	20-40 sek.	Mashqlar	130	2-10

	chidamkorligini oshiruvchi mexanizmlar shiddatini o‘stiruvchi mashg‘ulot		muddatiga nisbatan 5 marta ortiq (100-400 sek.)	80-160	
2.	Tezkorlik chidamkorligini oshiruvchi mashg‘ulot: anaerob mexanizmlar sig‘imi va samaradorligini o‘stiruvchi mashg‘ulot	30-90 sek.	30-90 sek.	Maksimalga yaqin	2-10

Izoh: bunday rejimli mashg‘ulotlarda ko‘proq nospesifik mashg‘ulotlardan foydalanish mumkin.

Kurash turlari bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar o‘tkazib kelinayotgan va bir qator ilmiy-metodik manbalarni yaratgan aksariyat mutaxassis-olimlarning fikriga qaraganda, kurash amaliyotida olib borilayotgan mashg‘ulotlar, ko‘p martalab takrorlanuvchi shiddatli bellashuvlar va musobaqa olishuvlarining pirovard yoki integral samaradorligi aynan maxsus chidamkorlik bilan belgilanar ekan.

Adabiyotlar:

1. Акопян.А.О. / Панков.А.В., Астахов.С.А. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств/ М.Советский спорт, 2003.-46 с.

2. Агаджанян Н.А., Ефимов А.И. Функции организма в условиях гипоксии и гиперкапнии. М. Медицина, 1986.-269 с.
3. Алиев И.Б. Талаба курашчилар машғулотида жисмоний юкламаларни назорат қилиш ва уларни оптималлаштириш имкониятлари. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 1/2012. Б. 17-19.
4. Артиков З.С. Яккакураш спорт турларида қўлларни тезкор букувчи ва ёзувчи мушаклар кучининг ўзига хос хусусиятлари. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 2/2015.-Б. 12-15.
5. Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси. Ч.: 2019. дисс автореферати, Б. 5-17.
6. Борсенко.О.В. Гипоксическая тренировка в оптимизации подготовки к условиям среднегорья. Автореферат дисс. 2013.-С. 5-12.
7. Бобылева.О.В., Глазачев.О.С. Интервальные гипоксические тренировки в коррекции психофизиологического статуса студентов. Курский научно-практический вестник “Человек и его здоровье”, № 1, 2013. – С. 5-10.
8. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – Б. 150-158.
9. Болтаев З.Б. Эркин курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида контингентни сақлаш учун ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2012. – 30 б.
10. Бобылева О.В., Глазачев О.С. Интервальные гипоксические тренировки в коррекции психофизиологического статуса студентов.// Человек и его здоровье. №1, 2013.-С. 5-10.
11. Боймуродов И.Х. Совершенствование скоростно-силовой подготовки курашистов с помощью метода круговой тренировки. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 1/2008.-Б. 21-24.

12. Бутаев В.К., Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности.: Автореф. Дис.... канд.пед.наук-М., 1991.-24 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.
14. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1998.-№ 2. – С. 21-26.
15. Веслов Блах. Инновационные технологии в подготовке единоборцев (самбо и дзюдо): Монография. М.: “Лица”, 2007. – 114 с.
16. Волков Л.П. Теория методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294 с.