



MALAKALI KURASHCHILARNING KUCH CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VA MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Murodov K.N.

Oriental universiteti

Jismoniy tarbiya kafedrasida dotsenti v.b., (PhD)

Tayanch soʻzlar: kurashchilar, maxsus mashqlar, uskunalar, kuch chidamlilik, erkin kurashchilar, uslublar, CrossFit tizimi.

Ключевые слова: борцы, специальные упражнения, оборудование, сила выносливость, борцы вольного стиля, стили, система CrossFit.

Key words: wrestlers, special exercises, equipment, endurance strength, freestyle wrestlers, styles, CrossFit system.

Резюме: Ushbu maqolada “Malakali kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish” mavzusi boʻyicha ilmiy izlanishlar olib borildi va yetarlicha maʼlumotlar berildi.

Резюме: В данной статье проведено научное исследование по теме «Развитие силовой выносливости квалифицированных борцов и повышение эффективности соревновательной деятельности» и предоставлено достаточно информации.

Summary: In this article, scientific research was carried out on the topic "Development of the strength endurance of qualified wrestlers and improvement of the effectiveness of competitive activities" and sufficient information was provided.

Dunyoda zamonaviy sport kurashi sportchining kuch chidamliligi sosiy vositalardan biridir. Yuqori sport natijalariga erishish uchun jismoniy fazilatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega, buning natijasida kurashchilarda raqobatbardosh baxslarni oʻtkazish faolligi orqali texnik harakatlarning muvaffaqiyati oshadi, bu zamonaviy sport kurashida muhim omil hisoblanadi. Ushbu masalani oʻrganishda muhim mavzu boʻmish sport kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashning samarali vositalari va usullarini izlashdir. Sport kurashi, koʻplab sport turlarida boʻlgani kabi, tana faoliyati darajasi va rejimini hisobga olgan holda etakchi jismoniy fazilatlar kuch chidamliligidir. [1,8] Jahonda sportchilarni tayyorlashning juda koʻp miqdordagi kuch va tezlik-quvvat elementlari qoʻllaniladi. Shuni taʼkidlash



kerakki, kurashchilarning olishuv davomiyligi o'rtacha 4 daqiqa davom etadi. Musobaqalar dinamik ravishda, yuqori tezlikda, turli xil texnikalar bajariladi va ularni muvaffaqiyatli bajarish uchun yuqori darajadagi kuch rivojlanishi talab etiladi. Raqobatbardosh jangning yuqori sur'ati tufayli sportchilarga ajratilgan oz vaqt davomida nafaqat olishuvning borishini nazorat qilishlari, balki kuch chidamliligini namoyish etib, hujum va qarshi hujum harakatlarini faol ravishda amalga oshirishlari kerak. Kurashchining chidamliligi jang davomida yuqori tezlikda harakatlarni bajarish qobiliyati, shuningdek, musobaqa davomida bir nechta olishuvlarni faol o'tkazish qobiliyati sifatida qaraladi. Kurashchilar baxs davomida har qanday vaqtda maksimal kuch sarflashlari kerak, ba'zan esa tezlikni va kuch ta'sirini oshirish kerak bo'lgan bir nechta olishuvlarda ham. Shu bilan birga, sportchi umumiy va maxsus chidamlilik bilan birgalikda kuchga ega bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan kurashchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish vositalari va usullari jang san'atlaridagi harakatlarning tuzilishiga o'xshash bo'lishini talab etmoqda. [3,5]

Respublikamizda sport kurashi ommaviy sport turi sifatida nufuzli xalqaro musobaqalarda, jumladan, Olimpiya va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlarida yurtimiz sharafini munosib himoya qilib kelishmoqda. «milliy terma jamoalarning o'quv-mashg'ulot, musobaqa va turnirlarga tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion, ilmiy-metodik texnologiyalarni joriy etish hamda sportchilarni tibbiy va farmakologik ta'minlash, ularda sportchilarning ishtirokini davrida ilmiy jihatdan tahlil qilish bo'yicha mutaxassislar (trenerlar, shifokorlar, fiziologlar, diyetologlar, ilmiy tahlilchilar va boshqalar) guruhlarini tashkil etish;». Mamlakatimiz sport kurashchilarining yuqori natijalarga erishishida, ularni ilmiy jihatdan ta'minlash ham muhim o'rin egallaydi va uni doimiy takomillashuvi talab qilinadi. Sportning har xil turlari, jumladan sport kurashi bo'yicha sport zahiralari va O'zbekistonning Milliy terma jamoalarini tayyorlashni ilmiy ta'minlashni takomillashtirishning asosiy vazifalaridan biri – zamonaviy yuqori natijalar sport tizimida raqobatbardoshlikni oshirish hisoblanadi. Sport kurashi bo'yicha xalqaro darajadagi, Jahon va Osiyo musobaqalarida raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini boshqarish samaradorligi bilan belgilanadi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, sport kurashida kurashchilarni kuch chidamliligini rivojlantirish bo'yicha ilmiy izlanishlarni amalga oshirish soha olimlari va mutaxassislarining muhim vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda. [2,4,6]

Tadqiqotning maqsadi. CrossFit o'quv tizimidan foydalangan holda erkin kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni ishlab chiqish asosida o'quv jarayonini takomillashtirishdir.

Tadqiqot vazifalari:

- malakali erkin kurashchilarni tayyorlashda CrossFit tizimidan foydalanishning maqsadga muvofiqligini aniqlang;

- CrossFit o'quv tizimidan foydalangan holda sport ixtisoslashuvi bosqichida erkin kurashchilarning kuchga chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar majmualarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini asoslash;

Tadqiqotning metodologiyasi va tashkil etilishi. Erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish maqsadida 5 oy davom etadigan pedagogik tajriba tashkil etildi. Tadqiqotda malakali sportchilar ishtirok etib, o'quv-mashq guruhlarida erkin kurash sport turi bo'yicha mashg'ulotlar olib borildi, nazorat va tajriba guruhlar tashkil etildi. Kuch chidamliligi, tezlik-kuch fazilatlarini va erkin kurash bilan shug'ullanadigan kuchning rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash uchun dastur tomonidan tavsiya etilgan testlardan foydalangan holda dastlabki sinovlar o'tkazildi. Jismoniy fazilatlarini baholash uchun mashqlar malakali erkin kurashchilar guruhlarini uchun tanlangan. Har bir sportchi o'zi taklif qilgan oltita test topshirig'ini bajargan va natijalarni qayd etgan.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi. Dastlabki sinov malakali erkin kurashchilar guruhlarini o'rtasida kuch chidamlilik ko'rsatkichlarida ishonchli farqlarni aniqlamadilar. Test topshiriqlarini bajarish natijalari o'quv guruhlarini uchun kerakli qiymatlardan past bo'lgan qiymatlar darajasiga mos keldi. Malakali erkin kurashchilarda kuch chidamliligini rivojlantirish maqsadida CrossFit tizimidan foydalangan holda mashqlar majmualari ishlab chiqildi va eksperimental guruhning o'quv jarayoniga kiritildi (haftasiga uch marta mashg'ulotning turli qismlarida 25 daqiqagacha davom etdi). Ushbu komplekslarning mohiyati og'irlik bilan ham, tana og'irligi bilan ham yuqori intensivlikdagi aylanma mashg'ulotlarni o'tkazishni tashkil etdi.

Turli mushak guruhlariga va kuch chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlari haftada ikki marta mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshirildi. sportchilarning o'z tana vaznining 20-25% gacha bo'lgan qarshilik mashqlarini



1-Barbell deadlift

2-Snatch

3-Kettlebell swing



o'z ichiga olgan, masalan: barbell deadlift 1-rasim (Shtangani turgan holatda bel bilan ko'tarish), snatch 2-rasim (shtangani siltab ko'tarish), 3-rasim polvontoshni siltab oldinga ko'tarish (Kettlebell swing) va boshqalar.

Haftada bir marta og'irliksiz kompleks qo'llanildi, asosiy mashqlarni bajarish va kuchni rivojlantirish texnikasini mashq qilish uchun faqat tana vaznidan foydalangan holda bajariladigan mashqlar: bel muskulini rivojlantiradigan mashqlar (Giper extenziya), box jump (qutini ustiga sakrab chiqish), jump squat (turgan joyda sakrash) va boshqalar. CrossFit kompleksining mashqlaridan foydalanish CrossFit o'quv tizimida uch xil turdagi yuklar mavjud: G – asosan o'z tana vazniga ega mashqlar (gimnastika), W – kuchli sport turlari bilan bog'liq mashqlar (masalan, og'ir atletika), M-kardiojarrohlik mashqlari, keyin ishlab chiqilgan komplekslarda, tashkiliy-uslubiy xarakterdagi ko'rsatmalar bilan, talabalarga quyidagilar to'g'risida ma'lumot berildi mashqlar turi va tezligi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar yordamida o'tkazildi, tadqiqotga jalb qilinganlar orasida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tipik vositalari va usullari o'quv guruhlarida, ya'ni: arqonga tirmashib chiqish, turnikda tortilish, polda qo'llarni yozish va bukish (otjimoniya), brusda qo'llarni bukish vayozish, yotgan xolatda tanani ko'tarish va yotish, turgan joyda balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, zarbani yutuvchi turniket bilan mashq qilish. Guruh mashg'ulotlari haftada 5 marta umumiy tayyorgarlik bosqichida va tayyorgarlik davrida o'tkazildi. Tajriba oxirida (5 oydan so'ng) sportchilar qayta sinovdan o'tkazildi. Tajriba guruh (TG) va nazorat guruhining (NG) o'rganilgan testlarida ko'rsatkichlar dinamikasi tahlil qilindi, natijalar jadvalda keltirilgan.

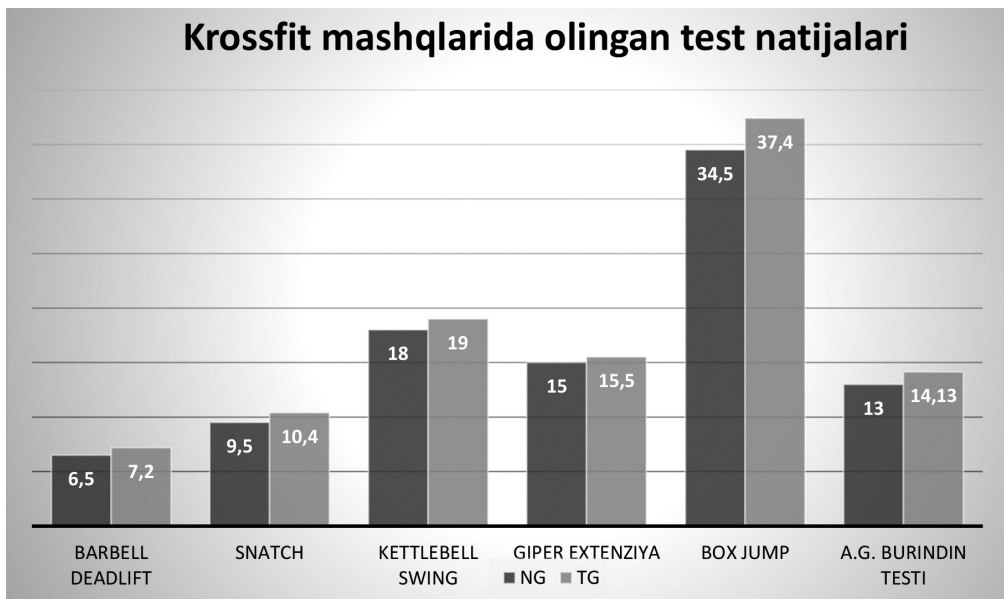
Jadval-1

Kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish va musobaqa faoliyatini takomillashtirishga mo'ljallangan test sinovlarining tahliliy natijalari jadvali

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	t	P
Shtangani turgan holatda bel bilan ko'tarish (Barbell deadlift) marotaba	6,5±0,82	7,2±0,56	2,37	≤0,05
Shtangani siltab ko'tarish (Snatch)	9,5±0,85	10,4±0,68	2,50	≤0,05
Polvontoshni siltab oldinga ko'tarish (Kettlebell swing)	18,0±1,7	19,0±1,52	2,72	≤0,05
Bel muskulini rivojlantiradigan mashq (Giper extenziya) 20 soniya	15,0±1,69	15,5±0,95	2,40	≤0,05



Qutini ustiga sakrab chiqish va tushish (Box jump) marotaba	34,5±1,85	37,4±1,86	2,80	≤0,05
A.G. Burindin testi	13,00±0,73	14,13±0,76	2,85	≤0,05



Ishlab chiqilgan mashqlar to'plamini amalga oshirish samaradorligi boshida va oxirida NG va TG natijalarini solishtirish orqali baholandi, pedagogik tadqiqot yakuniy ko'rsatkichlar ekanligi aniqlandi tajriba guruh nazorat guruhi natijalaridan samaradorli ekanligi aniqlandi.

Barcha motor vazifalari:

- "Shtangani turgan holatda bel bilan ko'tarish (Barbell deadlift)" testida Tajriba guruhida ko'rsatkichlar 9,7% ga yaxshilandi ($p \leq 0,05$) va $7,2 \pm 0,56$ marta, Nazorat guruhida esa $-6,5 \pm 0,82$ martani tashkil etdi;

- Tajriba guruhida ko'rsatkichlar " Shtangani siltab ko'tarish" testida ko'rsatkich 8,65% ga yaxshilandi ($p \leq 0,05$) va $10,4 \pm 0,68$ marta, Nazorat guruhida esa - $9,5 \pm 0,85$ martani tashkil etdi;

- Tajriba guruhida ko'rsatkichlar "Polvontoshni siltab oldinga ko'tarish" testida ko'rsatkichlar 5,2% ga yaxshilandi ($p \leq 0,05$) va $19 \pm 1,52$ marta, Nazorat guruhida esa - $18 \pm 1,7$ martani tashkil etdi;

- Tajriba guruhida ko'rsatkichlar " Bel muskulini rivojlantiradigan mashq" testida ko'rsatkichlar 3,2% ga yaxshilandi ($p \leq 0,05$) va $15,5 \pm 0,95$ marta, Nazorat guruhida esa - $15 \pm 1,69$ martani tashkil etdi;



- Tajriba guruhida ko'rsatkichlar " Turgan joyda sakrash" testida (pozani ushlab turishning maksimal vaqti) ko'rsatkich sezilarli darajada 7,75% ga yaxshilandi ($p \leq 0,05$) va $37,4 \pm 1,86$ s, Nazorat guruhida esa $34,5 \pm 1,85$ s ni tashkil etdi; A. G. Burindinning sinovida (kurash manekenining uch daqiqa davomida dam olmasdan burilishi, manekenning vazni sportchining tana vaznining 35-40%), Tajriba guruhida ko'rsatkichlari 7,9% ga sezilarli darajada yaxshilandi ($p \leq 0,05$) va $14,125 \pm 0,76$ marta, Nazorat guruhida esa – $13 \pm 0,73$ martani tashkil etdi. Ushbu test vosita gipoksiyasi sharoitida kurashchining maxsus chidamliligi va barqarorligini tavsiflaydi, shundan kelib chiqib taxmin qilish mumkin:

Mashqlarni bajarish paytida rivojlanadigan vosita gipoksiyasi sharoitida kurashchining barqarorligi qanchalik yuqori bo'lsa, sinov oxiriga kelib spurtlarning vaqti shunchalik kamayadi.

Xulosalar. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, CrossFit tizimidan foydalangan holda ishlab chiqilgan mashqlar majmualari malakali erkin kurashchilar uchun samarali bo'lib, ularning chidamlilik ko'rsatkichlarini oshirishga yordam beradi va terma jamoa murabbiylari tomonidan o'quv jarayonida ishlatilishi samara beradi deb hisoblaymiz. CrossFit tizimidagi noan'anaviy mashqlar to'plamidan foydalanish kurashchilarni tayyorlashda "tabiiy simulyator" ga o'xshash ta'sir ko'rsatishini ta'kidlash mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. Z.A.Bakiev. Erkin kurash nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. Toshkent.; "Lider Press" nashriyoti 2011
2. S.Q.Adilov. "Erkin kurash nazariyasi va uslubi" Darslik 2021
3. S.Q.Adilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019
4. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2019. 224 с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. М.: Спорт, 2019. 200 с.
6. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 9 (67). С. 43–47.
7. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта: учеб.-метод. пособие. Арзамас: Изд-во Арзамасского филиала ННГУ, 2014. 97 с.
8. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: учеб. пособие. М.: ИНФРА-М, 2011. 292 с.
9. Осипов А.Ю., Дворкин В.М., Приходов Д.С. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2019. Т. 4. № 4. С. 85–89.
10. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. 2-е изд. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с.