



MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNI OG'IR ATLETIKA MASHQLARI ORQALI KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Jarilkapov U.B.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor- o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar, kuch tayyorgarlig, og'ir atletika maxsus mashqlari, krossfit, mashg'ulot shiddati va yuklamasi.

Ключевые слова: спортсмены, занимающиеся вольной борьбой, силовые подготовки, специальные упражнения по тяжелой атлетике, кроссфит, интенсивность тренировок и нагрузка.

Key words: athletes involved in freestyle wrestling, special exercises in weightlifting, crossfit, training intensity and load.

Dolzarlbligi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabdagi PQ-5281-sonli "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarorida, olimpiya va paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik korishga katta etibor berilmoqda [1].

Respublikamizning sport kurash musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o'quv-mashg'ulot dasturlarini belgilashda yuklamalarni to'g'ri qo'llash, sportchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy kuch tayyorgarlik samaradorligini oshirishda maxsus tanlangan mashqlardan foydalanish yo'li bilan tadqiqotlar o'tkazilmagan. "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi" dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Bunda "Sport kurashlarini aholi

o'rtasida keng targ'ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish muhimdir. [2]

Hozirda, sport amaliyotida ko'p yillik tayyorgarlikning maqbul tizimini ishlab chiqish, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qo'lga kiritish va o'quv-mashg'ulot jarayonini bellashuv faoliyati talablariga muvofiqlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqishni talab etmoqda. Malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish jismoniy tayyorgarlik davrida maxsus tanlangan og'irliklar orqali kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalarining ilmiy o'rganilmaganligi soha olimlari va mutaxassisleri oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda [3].

“Jismoniy mashqlar” ta'rifini maxsus tanlangan va uslubiy ishlab chiqilgan, sport mashg'ulotlari vazifalarini hal qilish zarur bo'lganda bajariladigan vosita harakatlari sifatida tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu vosita yemas, balki o'ziga xos tarkibga ega bo'lgan tarbiyaviy tayyorgarlik usuli ham deb atash mumkin. Shunday qilib, vosita harakatlari asosiy vosita, jismoniy mashqlar esa sport mashg'ulotlarining asosiy usuli hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning barcha turli vazifalari shartli ravishda umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus bo'linishi mumkin bo'lgan juda cheklangan vosita harakatlari (vositalari) arsenali bilan hal qilinadi [5].

So'nggi yillarda erkin kurash bo'yicha sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish masalasi olimlar va amaliyotchi murabbiylarning diqqatini tobora ko'proq o'ziga jalb qilib kelmoqda. Aynan, erkin kurashda malakali sportchilarni tayyorlashning yashirin imkoniyatlarni izlashda mashg'ulot jarayonining eng muhim tarkibiy qismi bu albatta jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarni oshirishga qaratilgan usuliyat desak mubolag'a bo'lmaydi [4].

Aytib o'tish kerakki, bunda aynan UJTni tashkil etish ko'pincha murabbiylarning aqliy tasavvurlari va amaliy tajribalariga asoslanadi. UJT davomida asosan mashg'ulot (og'irliklar bilan bajarilsa) yuklamasining tuzilishi, yuklama kattaligi, dam olish oraliqlari va ularning yo'nalishi aynan qaysi jismoniy sifatni oshirishga qaratilganligi alohida e'tibor berilishi kerak [6].

Tadqiqot maqsadi 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning tanlab olingan og'ir atletika sport turidagi maxsus mashqlar yordamida kuch sifatini oshirishdan iborat.



M/R	Mashg'ulot vositalari	Me'yori (og'irlik, yondashuv, urinishlar)	UODO (daq)	Yondashuv hajmi	Shtanga ko'tarish soni (SHKS)	O'rtacha og'irlik (kg)	Umumiy yuklama og'irligi (kg)
I (1,5-2 soat)	Klassik dast ko'tarish	$\frac{45}{5 \times 4}; \frac{50}{4 \times 3}$	2,30-3	6	60	31	1860
	Giryani dast ko'tarish	$\frac{8}{8 \times 3}; \frac{16}{6 \times 3}$	1,30-2	6	42	11,4	480
	Yelkada shtanga bilan oyoq uchiga ko'tarilish	$\frac{30}{10 \times 2}; \frac{35}{8 \times 2}; \frac{40}{6 \times 2}$	1,30-2	6	48	30,8	1480
	Yelkada shtanga bilan o'tirib turish	$\frac{50}{5 \times 4}; \frac{60}{5 \times 2}$	2,30-3	6	30	53,3	1600
	Yelkada shtanga bilan yurish	$\frac{20}{10 \times 4}; \frac{25}{8 \times 2}$	1,30-2	6	56	23,3	140
	Ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish	$\frac{30}{12 \times 4}; \frac{35}{6 \times 2}$	1,30-2	7	32	46,8	1500
Umumiy:			-	37	218	32,3	7060
II (1,5-2 soat)	Klassik siltab ko'tarish	$\frac{50}{6 \times 1}; \frac{55}{6 \times 1}; \frac{60}{4 \times 4}$	1,30	6	28	56,7	1590
	Shtanga bilan oldinga egilish	$\frac{25}{5 \times 2}; \frac{30}{4 \times 3}$	1,30	5	22	27,7	610
	Yelkada shtanga bilan orqaga 90° ga ko'tarilish	$\frac{10}{8 \times 3}; \frac{20}{6 \times 3}$	2	6	42	14,2	600
	Tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko'tarish	$\frac{30}{8 \times 3}; \frac{40}{4 \times 3}$	2	6	36	33,3	1200
Umumiy:			-	23	128	31,2	4000
III (2 soat)	Yelkada shtanga bilan o'tirib turish	$\frac{50}{8 \times 1}; \frac{55}{6 \times 2}; \frac{60}{6 \times 1}; \frac{6}{4}$	1,30	6	34	50,5	1720
	Tizzadan dast ko'tarish	$\frac{10}{12 \times 3}; \frac{12}{10 \times 3}$	1,30	6	66	10,9	720
	Shtangani yotib siqib ko'tarish	$\frac{50}{8 \times 2}; \frac{60}{6 \times 2}; \frac{70}{4 \times 1}$	2	6	32	56,2	1800
	Klassik siltab ko'tarish	$\frac{45}{10 \times 1}; \frac{50}{8 \times 1}; \frac{55}{6 \times 1}; \frac{6}{6}$	2	6	38	54,2	2060
	Trenajyorda "X" usulida ishlash	$\frac{15}{10 \times 4}; \frac{25}{6 \times 2}; \frac{30}{4 \times 1}$	1,30	7	56	18,2	1020
	Yelkada shtanga bilan yurish	$\frac{20}{10 \times 4}; \frac{25}{8 \times 2}$	1,30	6	56	21,4	1200
Umumiy:			-	37	234	36,4	8520
Jami haftalik:			-	77	580	99,9	19580

Izoh: $\frac{30}{1 \times 6}$, 30-og'irlik, 6-takrorlashlar soni, 1-urinishlar soni, mashg'ulot boshlanishida

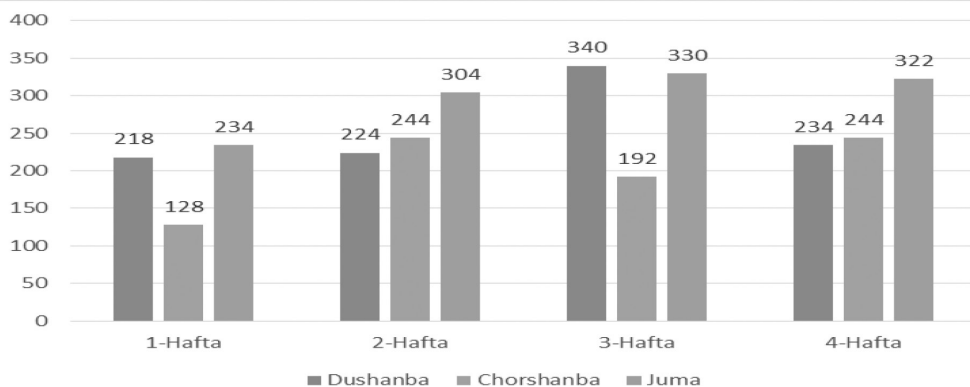
Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovnomasi, pedagogik nazorat, video materiallarni tahlil qilish, instrumental uslub, pedagogik tajriba, matematik statistik usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Malakali erkin kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda asosan bel, oyoq, qo‘l muskul kuchiga e‘tibor qaratiladi, negaki erkin kurashchilarda musoboqa bellashuvlari davomida asosiy kuch va chidamkorlik (shuningdek portlovchi kuch) sifatleri katta rol o‘ynaydi. Shu tomonlarni hisobga olgan holda sportchilarga tanlab olingan og‘ir atletika vositalari orqali malakali erkin kurashchilarning kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan 2 oylik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqdik.

Mazkur mashg‘ulot rejasiga asosan kuch sifatini rivojlantirish buyicha 8 hafta davomida mashg‘ulotlar olib borildi. Tajriba guruhidagi talabalar og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalandilar. Ular og‘ir atletikaning maxsus mashqlari ya‘ni oyoq mushaklari kuch sifatini oshirishda yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish, shtangani yotib siqib ko‘tarish va boshqa mashqlar asosida mashg‘ulotlar olib bordilar. Malakali erkin kurashchilar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar haftasiga uch marotaba olib borildi (dushanba, chorshanba, juma kunlari). Shuningdek, mashg‘ulot davomida har bir mashg‘ulot vositasining me‘yorlari (og‘irliklari, yondashuv va urinishlar soni) hamda shtanga ko‘tarishlar soni (SHKS), umumiy yuklama og‘irliigi, har bir mashg‘ulotning o‘rtacha og‘irliigi nazorat qilib borildi. Shtangani belgacha ko‘tarish va yelkada shtanga bilan o‘tirib turish mashqlari bazaviy mashqlar turiga kirgani bois, sinaluvchilarning kuch sifatini oshirishning qulay vositasi sifatida qo‘llanildi.

Malakali erkin kurashchilar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning mashg‘ulot rejasini (1-hafta)

10 daqiqa umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga, mashg‘ulot so‘nggida 10 daqiqa gimnastikaning egiluvchanlik mashqlari uchun ajratiladi.



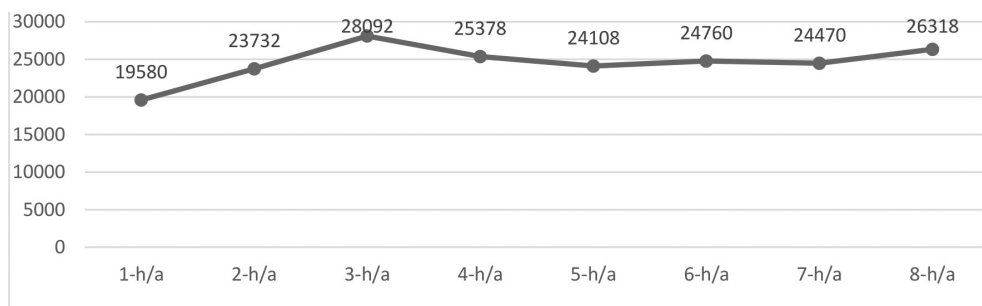
1-rasm. 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligida og‘ir atletika mashg‘ulot dasturining shtanga ko‘tarishlar soni dinamikasi

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturiga ko‘ra, 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirish mashg‘ulotining umumiy yuklama og‘irligi bo‘yicha har bir mashg‘ulot kesimidagi nazariy tahlilda quyidagi ma‘lumotlar keltirildi (3-rasmga qarang).

Reja bo‘yicha maksimal haftalik yuklama hajmi 3-haftaga to‘g‘ri keldi, bunda umumiy natija (28092 kg) qayd etildi, shuningdek 1-haftada 69,6% (19580 kg), 2-haftada 84,4% (23732 kg), 4-haftada-90,3% (25378 kg), 5-haftada -85,8%(24108 kg), 6-haftada-88,1% (24760 kg), 7-haftada-87,1% (24470 kg), yakuniy ya‘ni 8-haftada ushbu ko‘rsatkich 93,6 % (26318 kg) natija qayd etdi.

Sport kurashlari amaliyotida zarur bo‘lgan portlovchi kuch sifati va uning barcha turlari o‘ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Shu bilan bir qatorda har bir mashg‘ulot yuklamasidagi o‘rtacha og‘irlik nisbati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulot dasturiga e‘tibor beradigan bo‘lsak, har bir mashg‘ulotda ko‘tarilgan yuklama o‘rtacha 32,3 kgni tashkil etdi. 1-haftada o‘rtacha 31,1kgga teng bo‘lsa, bu ko‘rsatkich 2-3 haftada 30,2 kgni tashkil etdi.

4,5,6-haftalarda 32,1kg natija qayd etildi. Erkin kurash bo‘yicha chop etilgan ilmiy-uslubiy va o‘quv adabiyotlarida shu sport turida muhim rol o‘ynaydigan kuch chidamliligi sifatlarining tasnifiy mohiyati hamda ularni rivojlantiruvchi maxsus vaziyatli va modellashtirilgan mashqlarga nihoyatda kam e‘tibor qaratilgan.



4-rasm. 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligida og‘ir atletika mashg‘ulot dasturining umumiy yuklama og‘irligi haftalar kesimida (kg)

Xulosa: Ilg‘or tajriba va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko‘ra 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida kuch sifatini oshirish bo‘yicha zamonaviy vosita va o‘rgatish metodlarini takomillashtirish yuzasidan yetarlicha ilmiy-tadqiqot ishlari o‘tkazilmaganligi, shu bilan birga erkin kurashchilarning UJT davrida oyoq,



bel, qo‘l mushak kuchi tayyorgarliklarini nazorat qilish bo‘yicha ob‘ektiv va tezkor usullar mavjud emasligi, mazkur ishining dolzarbligini belgilab beradi.

18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning shaxsiy vazn toifasidan kelib chiqib maxsus mashqlarini to‘g‘ri rejalashtirish SHKS va yuklama shiddati, og‘irlik me‘yorlarining haftalik 65-70% (1-4 hafta), 75-95% (5-8 hafta) to‘lqinsimon taqsimlanishi sportchilarning kuch ko‘rsatkichlariga ijobiy ta‘sir qilishi tadqiqotda isbotlandi va asoslab berildi.

Malakali erkin kurashchilar uchun og‘irliklar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e‘tiborga olib (asosan **57, 61, 65 kg** (60-66%), **70, 74, 79 kg** (67-75%), **86, 92 kg** (76-85%), **97, 125 kg** (86-110%)) me‘yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan mutanosib foydalanish sportchilar organizmining tez va to‘liq tiklanishi tajribada aniqlandi.

Tajriba guruhida mashg‘ulotlarni olib borilishida erkin kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish kuch harakatlari samaradorligini oshirish usullariga doir hamda biz taklif etgan mashg‘ulot dasturidan kelib chiqib, aniq ifodalangan o‘ziga xos yo‘nalishi bilan ajralib turdi. Nazorat guruhida o‘quv-mashg‘ulotlar an‘anaviy dastur asosida olib borildi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336 sonli qarori. Lex.uz
3. Matkarimov R.M Og‘ir atletika nazariyasi uslubi: Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi.-Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2015-y. -129b
4. Toshurdiyev Sh.X. Velosipedchilarning kuch sifatini og‘ir atletika vositalari orqali rivojlantirish uslubi/Fan sportga ilimiy nazariy jurnal. 2020/1 B 37-40.
5. Jarilkapov U.B Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan sportga ilimiy nazariy jurnal 2023/2 B 110-112.
6. Toshurdiyev Sh.X. Og‘ir atletikaning maxsus mashqlari orqali malakali velosipedchilarning kuch sifatini oshirish uslubi. (PhD) Avtoreferat., Ch., 2022. – 26 b.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilardan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida og‘ir atletika mashqlari va og‘irliklardan foydalanish bo‘yicha mashg‘ulot dasturi va takliflar ishlab chiqilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье разработаны программа тренировок и предложения по использованию тяжелоатлетических упражнений и отягощений в общефизической подготовке борцов вольного стиля.

SUMMARY

This article develops a training program and proposals for the use of weightlifting exercises and weights in the general physical training of freestyle wrestlers.