



## MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING KUCH TAYYORGARLIGIDA ANKETA SAVOLLARI ORQALI OG'IR ATLETIKA MASHQLARINING O'RNI VA TA'SIRINING TAHLILI

*Jarilkarov U.B.*

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

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

**Ключевые слова:** анкетные опросы, спортсмены, занимающиеся вольной борьбой, специальные упражнения по тяжелой атлетике, кроссфит, интенсивность тренировок и нагрузка.

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

Dolzarliligi. Dunyo miqyosida so'nggi yillarda o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiada va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, hamda qator an'anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o'sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy erkin kurash amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini me'yorini to'g'ri rejlishtirish orqali yuqori natijalarga erishining asosi bo'lib xizmat qilishini mutaxassis-olimlar tomonidan ta'kidlanib kelinmoqda. Bugungi kunda bu borada bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan bo'lsa-da, manbalarda erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog'liq texnik-taktik usullarni bajarishda ustuvor jismoniy sifatlar, ayniqsa, kuch sifatini rivojlantirish hamda me'yorlarini to'g'ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

Jahon amaliyotida erkin kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, jismoniy tayyorgarlik holatini oshirish, ularning mahorati va maxsus



**Tadqiqot maqsadi** Malakali erkin kurashchilarning kuch tayyorgarligida anketa savollari orqali og'ir atletika mashqlarining o'rni va ta'siri o'rganishdan iborat.

**Tadqiqot usullari.** Anketa so'rovnoma, matematik statistik usullardan foydalanildi.

**Tadqiqotni tashkillashtirish.** Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, malakali erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilardan anketa so'rovnomasi o'tkazildi. Anketa so'rovnomasi sportchilarni sharoitlaridan kelib chiqqan holda, google doc (anketa) tizimida amalga oshirildi. Ushbu so'rovnomada Olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha Nukus oliy sport maxorati maktabida faoliyat yuritayotgan erkin kurash ixtisosligi bo'yicha ish olib boruvchi 35 nafar murabbiylar va 35 nafar erkin kurash sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan malakali sportchilar o'rtasida anketa - so'rovnomasi natijalari umumlashtirildi.

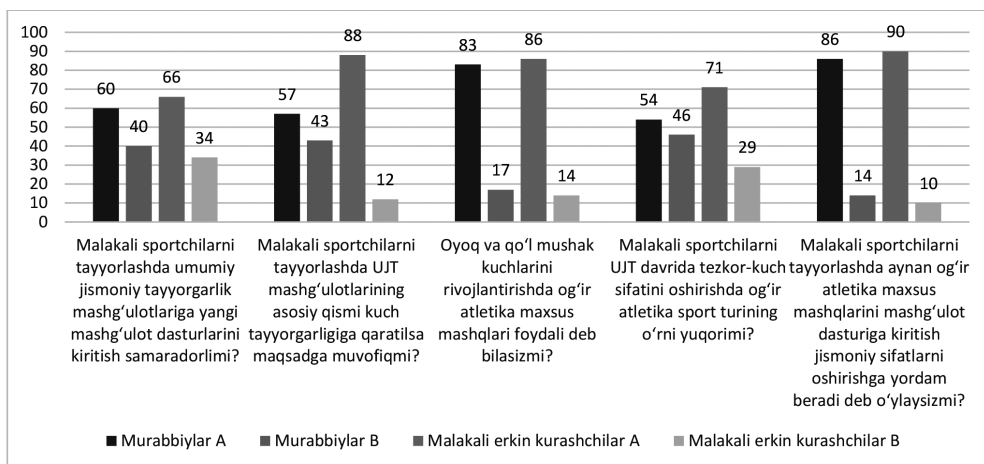
So'rovnomada ishtirok etgan respondentlardan olingan javoblarni tahlil qilish quyidagilarni aniqlab berdi.

Dastlabki savol «**Malakali sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga yangi mashg'ulot dasturlarini kiritish samaradorlimi?**» degan so'rovimizga 35 ta murabbiylardan 60 % ha dep dep javob berishgan bo'lsa, 40% yo'q dep ta'kidlashgan, 35 ta malakali erkin kurashchilardan esa 66% ha dep degan javobni ta'kidlashgan bo'lsa, 34% yoq degan javobni ta'kidlashdilar.

Ikkinchi savol «**Malakali sportchilarni tayyorlashda UJT mashg'ulotlarining asosiy qismi kuch tayyorgarligiga qaratisa maqsadga muvofiqmi?**» degan so'rovimizga murabbiylar tomonidan 57 % ha javob berishgan bo'lsa, 43% yo'q deb izoh qoldirishgan bolsa, malakali erkin kurashchilardan 88% “ha” deb javob berishgan bo'lsa, atiga 12% “yo'q” deya jovob berijgan.

Uchinchi savol «**Oyoq va qo'l mushak kuchlarini rivojlantirishda og'ir atletika maxsus mashqlari foydali deb bilasizmi?**» degan so'rovimizga murabbiylar tomonidan 83% “ha” deb javob berishgan bo'lsa, atiga 17% “yo'q” deyishgan, malakali erkin kurashchilar tomonidan 86% yoqlab “ha” deb izoh qoldirishgan bo'lsa, 14% “yo'q”

To'rtinchi savol «**Malakali sportchilarni UJT davrida tezkor-kuch sifatini oshirishda og'ir atletika sport turining o'rni** degan javobni ta'kidlashdilar. yuqorimi?» degan so'rovimizga murabbiylar tomonidan 54% “ha” degan variantni ta'kidlashgan bo'lsa, 46% “yo'q” degan variantni ta'kidlashganlar,



*1-rasm. Anketa so'rovnomasi natijalari*

malakali erkin kurashchilarning 71% “ha” degan variantni javob berishgan bo‘lsa, atiga 29% “yo‘q” variantni ta’kidlashgan.

Beshinchi savol «**Malakali sportchilarni tayyorlashda aynan og‘ir atletika maxsus mashqlarini mashg‘ulot dasturiga kiritish jismoniy sifatlarni oshirishga yordam beradi deb o‘ylaysizmi?**» degan so‘rovimizga murabbiylar tomonidan 86% “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, atiga 14% murabbiylar “yo‘q” deb izoh qoldirishgan bo‘lsa, malakali erkin kurashchilarning 90% “ha” degan variantni javob berishgan bo‘lsa, atiga 10% “yo‘q” variantni ta’kidlashlar.

**Qulosa:** Biz yuqorida keltirilgan fikrlarni tahlil qilib, UJT davrining ahamiyati yuqoriva ahamiyat kasb etadi degan xulosaga keldik. Ba’zi sportchilar esa UJT davri yillik mashg‘ulot rejasi asosida to‘g‘ri rejalashtirilsa maqsadga muvofiq bo‘lishini nazarda tutgan. Bundan tashqari ishonchli va samarali mashqlar majmui tavsiya etiladi. (yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, giryani dast ko‘tarish, yelkada shtangani oyoq uchida ko‘tarish, yelkada shtanga bilan yurish, trenajyorda oyoq bilan siqib ko‘tarish, shtangani belgacha ko‘tarish, shtangani yotib siqib ko‘tarish, qo‘l mushak kuchiga gantellar bilan ishlash, shtanga bilan oldinga egilish, qo‘llar bosh orqasida orqaga 90° ga ko‘tarilish, tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko‘tarish, ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish). Mazkur mashqlar majmuasini tayyorlov davrida qo‘llash maqsadga muvofiq. Mazkur guruh mashqlari sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali yordam beradi.

#### Adabiyotlar:

1. 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



2. Matkarimov R.M Og'ir atletika nazariyasi uslubiyati: Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.-Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2015-y. -129b

3. Toshurdiyev Sh.X. Velosipedchilarning kuch sifatini og'ir atletika vositalari orqali rivojlantirish uslubiyati/ Fan sportga ilimiy nazariy jurnal. 2020/1 B 37-40.

4. Jarilkapov U.B Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan sportga ilimiy nazariy jurnal 2023/2 B 110-112.

#### РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilardan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida og'ir atletika mashqlari va og'irliklardan foydalanish bo'yicha anketa so'rovnomalari o'tkazilib tahlillar olib borilgan.

#### РЕЗЮМЕ

В этой статье проанализированы результаты анкетных опросов при общей физической подготовке спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, с помощью упражнений по тяжелой атлетике и упражнений с отягощениями.

#### SUMMARY

This article analyzes the results of questionnaires in the general physical training of athletes involved in wrestling, using weightlifting exercises and weight training exercises.