



## MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBOQA OLDI DAVRIDA OG‘IR ATLETIKA MAXSUS MASHQLARI ORQALI KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

**Reymbaeva Roza Saparbaevna**

*Biologiya fanlari nomzodi, dotsent v.b.*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

**Erimatova Dilnoza Rashitovna**

*Talaba*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[Reymbaeva\\_roza@gmail.com](mailto:Reymbaeva_roza@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada malakali erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning musoboqa oldi davrida o‘g‘ir atletika mashqlaridan foydalanish va kuch tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tafsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** Erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar, kuch tayyorgarligi, maxsus mashqlari, mashg‘ulot yuklamasi, mashqlar majmuasi.

**Аннотация:** В данной статье разработаны предложения и пояснения по использованию тяжелоатлетических упражнений и развитию силовой подготовки квалифицированных борцов вольного стиля в предсоревновательный период.

**Ключевые слова:** Спортсмены, занимающиеся вольной борьбой, силовые подготовки, специальные упражнения, тренировочная нагрузка, комплекс упражнений.

**Abstract:** In this article, proposals and explanations on the use of weightlifting exercises and development of strength training of qualified freestyle athletes in the pre-competition period have been developed.

**Keywords:** Athletes involved in freestyle wrestling, strength training, special exercises, training load, set of exercises.

**Kirish.** 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, “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 [1].

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



sport kurashlari 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 [5]. 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 sifatlarini 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 [2].

Jahon amaliyotida erkin kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, jismoniy tayyorgarlik holatini oshirish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini takomillashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiy yo'nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda [3].

Erkin kurash bo'yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda malakali kurashchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni takomillashtirish talabini qo'ymoqda. Malakali erkin kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir [4].

**Tadqiqotning maqsadi:** 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning og'ir atletika maxsus mashqlar yordamida kuch sifatini oshirishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

- erkin kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligida foydalaniladigan mashg'ulot tarkibini o'rganish;
- malakali erkin kurashchilarning kuch sifatlarini oshiruvchi tanlangan og'ir atletika mashqlarini aniqlash va samarali mashg'ulot rejasini tuzish;
- erkin kurashchilarning kuch sifatini oshirishda og'ir atletika maxsus mashqlari bo'yicha ishlab chiqilgan mashg'ulot rejasini tajribada asoslash;

**Tadqiqotning obyekti.** Olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha Nukus oliy sport mahorati maktabida shug'ullanuvchi malakali erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida amalga oshirildi.

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

Malakali erkin kurashchilarning maxsus va umumjismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulot dasturi samaradorligini aniqlash uchun Olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha Nukus oliy sport mahorati maktabida shug'ullanuvchi (18-20 yoshli o'g'il bolalar) erkin kurashchilari ishtirokida biz ishlab chiqqan oylik mashg'ulot rejasi asosida pedagogik tajriba o'tkazildi. Pedagogik tajribada nazorat



va tajriba guruhlarida 12 nafardan iborat jami 24 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqotda ishtirok etgan 18-20 yoshli erkin kurashchilarni dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish orqali aynan musobaqa faoliyatida maxsus va umumjismoniy sifatlarini rivojlantirishga asoslandi.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Erkin kurash sport turida tashqi og‘irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni yodda tutish kerakki, yuqori tezlik bilan oyoq va bel mushak kuchlarini rivojlantiruvchi mashqlarda harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo‘lgan inersiyasi fonida bajariladi. Shuning uchun, og‘irlashtirishning bunday turdagi mashqlar tezlik, portlovchi kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi [2,5].

Erkin kurashchilarda maxsus testlar jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo‘lgan malakali erkin kurashchilarni aniqlashda yordam berdi. Olingan natijaga ko‘ra, kuch tayyorgarligi bo‘yicha bel mushak kuchi o‘rtacha ko‘rsatkich “Yaxshi-4”, o‘ng qo‘l (kg) panja kuchi esa “Yaxshi-4”, chap qo‘l (kg) panja kuchi “Yaxshi-4”, yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish mashqi bo‘yicha ko‘rsatkichi “Yaxshi-4” bahosi bilan baholandi. Keyingi mezonlar asosida esa chidamkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha yelkada shtanga bilan o‘tirib turish mashqida “Qoniqarli-3”, ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish “Qoniqarli-3”, klassik dast ko‘tarish “Qoniqarli-3”, klassik siltab ko‘tarish “Qoniqarli-3” bilan baholangan bo‘lsa, shtangani belgacha tortish mashqi “Yaxshi-4”, turnikda tortilish o‘rtacha “Yaxshi-4” bilan kifoyalandi. Portlovchi-kuch tayyorgarligi turgan joydan uzunlikka sakrash “Yaxshi-4”, turgan joydan balandlikka sakrash (sm) “Qoniqarli-3” natija qayt etishdi. Tezkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha 30 m ga yugurish “Qoniqarli-3”, ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 marta o‘nga 5 marta chapga “Qoniqarli-3”, tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish “Qoniqarli-3”, qo‘l va bo‘yinni ushlab beldan oshirib tashlash “Yaxshi-4”, yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab “Yaxshi-4” ko‘rsatkichi asosida natija ko‘rsatishdi. Dastlabki o‘tkazilgan tadqiqotlardan shunga amin bo‘ldikki, tajriba va nazorat guruhlariga birlashtirilgan malakali erkin kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarliklarida deyarli farq aniqlanmadi.

*1-jadval*

**Erkin kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash testi yengil vazn toifalari misolida (57,61, 65 kg)**

Mashg‘ulot vositalari	“Qoniqarsiz-2”	“Qoniqarli-3”	“Yaxshii-4”	“Alo-5”
Bel kuchi (kg)	50	55	60	70
O‘ng qo‘l (kg) panja kuchi	35	40	45	55
Chap qo‘l (kg) panja kuchi	30	35	40	45
Yelkada shtanga bilan o‘tirib turish*	20	25	30	35
Ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish*	8	14	20	24



Shtangani belgacha tortish*	15	20	24	32
Klassik dast ko‘tarish*	7	10	12	16
Klassik siltab ko‘tarish *	10	13	16	20
30 m yugurish	5,1	5,0	4,9	4,8
Turnikda tortilish 20 soniya	13	14	15	16
Yotgan xolatda qo‘llarni bukib yozish 20 soniya	19	20	21	22
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	190	200	210	220
Turgan joydan balanlikka sakrash (sm)	32	34	36	38
Ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 ta o‘nga 5 ta chapga	21,8	21,5	21,4	21,2
Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish (soniya)	14,0	13,0	12,0	11,0
Qo‘l va bo‘yinni ushlab beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	8	9	10	11
Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (20 soniya davomida)	8	9	10	11

*Izoh: \*-sportchining shaxsiy vazniga nisbatan (70%).*

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va erkin kurash sport turida ham yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Shu maqsadda, jismoniy sifatlarni ayniqsa kuch sifatini maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

*2-jadval*

**Erkin kurashchilar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning oylik yuklama hajmi**

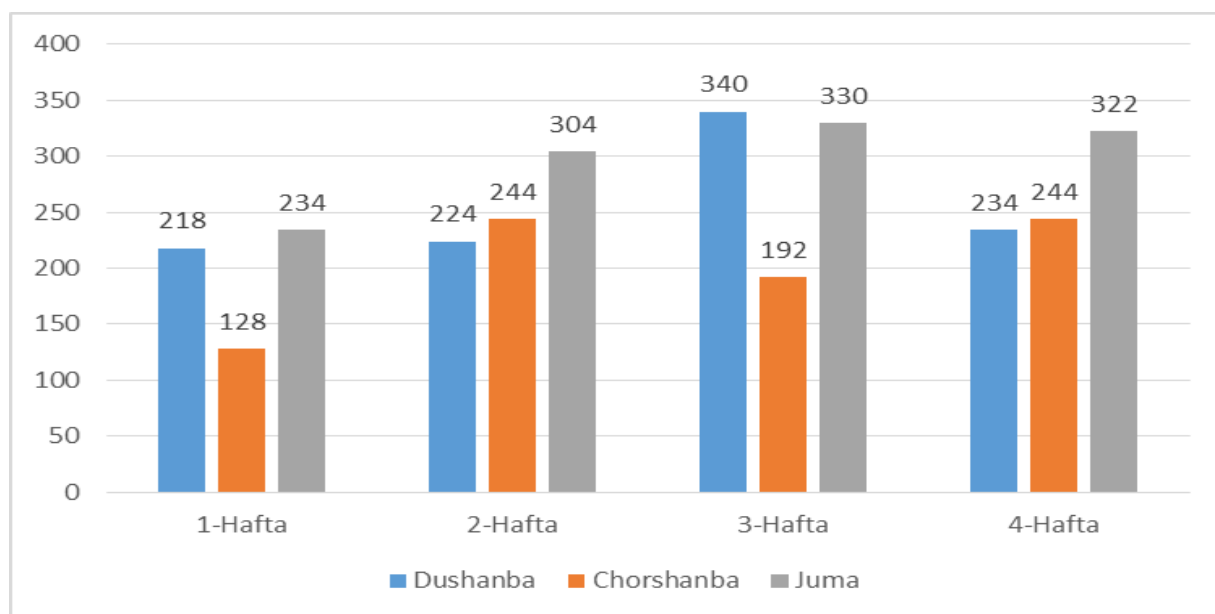
Mashg‘u lotlar	Shtanga ko‘tarish soni (SHKS)	Yondashuv hajmi	Umumiy yuklama og‘irligi(kg)	O‘rtacha og‘irlik (kg)
<b>I oylik</b>				
1	250	25	7000	28
2	250	29	8000	32
3	350	34	7900	22,5
4	300	30	8500	28,3
5	300	29	7900	26,3
6	264	33	8452	32



7	344	37	8040	23,3
8	198	27	5210	26,3
9	310	35	9240	29,8
10	240	25	7500	31,2
11	252	28	8590	34
12	324	35	10228	31,5
<b>Jami</b>	<b>3 382</b>	<b>367</b>	<b>96 560</b>	<b>28,8</b>

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan 8 haftalik mashg‘ulot rejasiga asosan oylik yuklama hajmining har bir mashg‘ulot bo‘yicha yondashuvlar, ShKS, umumiy yuklama og‘irligi hamda o‘rtacha yuklama og‘irligining tahlilini ko‘rib chiqamiz. Bunda oylik jami o‘n ikki mashg‘ulot bo‘lsa, jami yondashuvlar 367 ta, oylik o‘rtacha yondashuv esa 30,5 ta natija ko‘rsatdi. Sportchilarning oylik ShKS 3332 ta, har bir mashg‘ulot davomida esa o‘rtacha 277 ta ShKS tashkil etdi. Umumiy yuklama og‘irligi jami 96560 kg ni tashkil etgan bo‘lsa, har bir mashg‘ulot davomida esa o‘rtacha 8046 kg natija qayd etgan. Sportchilarning oylik o‘rtacha og‘irlik ko‘rsatkichi 28,9 kg natijani tashkil etdi.

Mashg‘ulot rejasi davomida shtanga ko‘tarishlar sonini 1-4-haftalar kesimida ko‘radigan bo‘lsak, 1-hafta-218, 128, 234 ShKS natija qayd etilgan bo‘lsa, 2-haftada esa 224, 244, 304 ShKS, 3-haftada 340, 192, 330 ShKS, 4-haftada esa 234, 244, 322 ShKS qayd etib mashg‘ulotlar o‘rtasida ancha farq kuzatildi. Birinchi to‘rt haftalik mashg‘ulotlardagi urinishlar va yuklamaning umumiy og‘irlik ko‘rsatkichlari ham qayd etib borildi. (1-rasmga qarang).



**1-rasm. Erkin kurashchilar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning mashg‘ulot rejasining shtanga ko‘tarish soni bo‘yicha dinamikasi (1-4 haftalar kesimida)**



Erkin kurash 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.

Sinaluvchilar uchun beriladigan umumiy yuklama og'irligiga e'tibor qaratadigan bo'lsak, dastlabki mashg'ulotda 7060 kg bilan boshlanib so'nggi mashg'ulotda bu ko'rsatkich 10228 kg natija qayd etdi bunda oraliq mashg'ulotlarda o'rtacha 7700 kg ko'rsatkich qayd etgan.

**Xulosa.** Malakali erkin kurashchilarining og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning 8 haftalik mashg'ulot rejasi ishlab chiqilib, tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalari nazariy tahlil qilindi.

Bunda: 8 hafta tadqiqotdan so'ng, sinaluvchilarning bel kuchi ko'rsatkichi (TGda o'sish 11,6%, NGda 7,8%);

- o'ng qo'l kuchi (TGda o'sish 12%, NGda 6,9%);
- chap qo'l kuchi (TGda o'sish 14%, NGda 7%);
- yelkada shtanga bilan o'tirib turish (TGda o'sish 19,1%, NGda 13,6%);
- ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish (TGda o'sish 13,3%, NGda 5,2%);
- shtangani belgacha tortish (TGda o'sish 16%, NGda 9,5%);
- klassik dast ko'tarish (TGda o'sish 15,4%, NGda 10,5%);
- klassik siltab ko'tarish (TGda o'sish 15,7%, NGda 9,3%) o'sganligi tadqiqotda aniqlandi.

#### **Foydalanilgan 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. Toshturdiyev Sh.X. Yuqori malakali sport kurashchilarining musobaqa oldi davrida umumiy jismoniy tayyorgarligini ilmiy-nazariy tahlili/ Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy nazariy jurnal. 2023/3 B 16-19.

4. Toshturdiyev Sh.X. Og'ir atletikaning maxsus mashqlari orqali malakali velosipedchilarning kuch sifatini oshirish uslubiyati. (PhD) Avtoreferat., Ch., 2022. – 26 b.

5. Jarilkapov U.B. Malakali erkin kurashchilarning og'ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati // O'z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 66 b.