

BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MASHG‘ULOTLARDA ISH QOBILIYATINI TIKLASH VOSITALARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Yakibjonov Bobur Baxtiyorjon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash sport turlari nazariyasi
va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi

E-mail: yakibjonovbobur@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlardan keyingi ish qobiliyatini tiklashda faol dam olish, cho‘zilish mashqlari, nafas mashqlari va yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirish vositalarining samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqotda 14–15 yoshli 18 nafar sportchi ishtirok etdi. 6 haftalik pedagogik tajriba davomida mashg‘ulot yakunida tiklanish bloki joriy etildi. Natijalar tiklanish vositalaridan tizimli foydalanish yurak urish chastotasining me‘yorlashuvi, charchoq belgilarining kamayishi va keyingi mashg‘ulotga tayyorgarlik darajasining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, tiklanish, ish qobiliyati, charchoq, mashg‘ulot yuklamasi, tezkorlik sifati, maktab o‘qituvchilari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, rivojlantirish metodikasi, pedagogik eksperiment, takroriy usul, o‘zgaruvchan usul, engil atletika, aylana mashg‘ulotlari, professional tayyorgarlik

Аннотация. В статье анализируется эффективность средств восстановления работоспособности борцов на поясах после тренировочных занятий: активного отдыха, упражнений на растягивание, дыхательных упражнений и постепенного снижения нагрузки. В исследовании приняли участие 18 спортсменов 14–15 лет. В течение 6 недель в заключительной части занятия применялся специальный восстановительный блок. Результаты показали положительное влияние системного использования восстановительных средств на нормализацию частоты сердечных сокращений, снижение признаков утомления и повышение готовности к следующей тренировке.

Ключевые слова: борьба на поясах, восстановление, работоспособность, усталость, тренировочная нагрузка, качество скорости, школьные учителя, учителя физкультуры, методология развития, педагогический эксперимент, метод повторений, метод переменных, легкая атлетика, круговая тренировка, профессиональная подготовка

Abstract. This article analyzes the effectiveness of recovery means for belt wrestlers after training sessions, including active rest, stretching exercises, breathing

exercises, and gradual load reduction. The study involved 18 athletes aged 14–15. During a 6-week pedagogical experiment, a special recovery block was introduced at the end of each session. The results showed a positive effect of systematic recovery means on heart rate normalization, reduction of fatigue signs, and increased readiness for the next training session.

Key words: belt wrestling, recovery, work capacity, fatigue, training load, speed quality, school teachers, physical education teachers, development methodology, pedagogical experiment, repeated method, variable method, track and field athletics, circuit training, professional training

Kirish

Belbogʻli kurash mashgʻulotlari sportchidan yuqori darajadagi kuch, chidamlilik, tezkorlik va psixologik barqarorlikni talab qiladi. Mashgʻulot jarayonida takroriy usullar, raqib bilan faol kurashish va qisqa muddatli yuqori intensiv harakatlar sportchi organizmida charchoq holatini yuzaga keltiradi. Agar tiklanish jarayoni ilmiy asosda tashkil etilmasa, keyingi mashgʻulotlarda ish qobiliyati pasayishi, texnik xatolar koʻpayishi va jarohatlanish xavfi ortishi mumkin.

Yosh sportchilar bilan ishlashda tiklanish vositalarini toʻgʻri tanlash ayniqsa muhimdir. Chunki oʻsmir organizmi hali toʻliq shakllanmagan boʻlib, ortiqcha yuklama va yetarli tiklanmaslik jismoniy rivojlanishga salbiy taʻsir koʻrsatishi mumkin. Shu sababli belbogʻli kurash mashgʻulotlarida tiklanish blokini tizimli qoʻllash dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashgʻulotlari nazariyasida tiklanish jarayoni yuklama bilan bir qatorda sport natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida talqin etiladi [1,2]. Mutaxassislar charchoqni kamaytirish, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini meʼyorlashtirish va mushaklarda ortiqcha taranglikni kamaytirishda faol dam olish, nafas mashqlari va choʻzilish mashqlarining ahamiyatini qayd etadilar [3].

Yakka kurash sport turlarida tiklanish vositalari nafaqat umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi, balki texnik harakatlarni sifatli bajarishga ham taʻsir koʻrsatadi. Belbogʻli kurashda usullarni takroriy bajarish mushaklarning lokal charchashiga olib keladi. Shu sababli mashgʻulot yakunida qisqa, lekin maqsadli tiklanish vositalaridan foydalanish zarur [4,5].

Materiallar va metodlar

Tadqiqotda 14–15 yoshli 18 nafar belbogʻli kurashchi ishtirok etdi. Pedagogik tajriba 6 hafta davom etdi. Mashgʻulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil qilindi. Har bir mashgʻulot yakunida 12–15 daqiqalik tiklanish bloki qoʻllandi.

Tiklanish blokiga sekin yurish va yengil yugurish, statik-dinamik cho‘zilish mashqlari, diafragmal nafas olish, bel va oyoq mushaklarini bo‘shashtirish, juftlikda yengil massaj elementlari hamda mashg‘ulot yuklamasini subyektiv baholash kiritildi. Ish qobiliyati 3 daqiqadan keyingi yurak urish chastotasi, subyektiv charchoq shkalasi, keyingi mashg‘ulotga tayyorgarlik bahosi va texnik harakatlarda xatolar soni orqali baholandi.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida Chaqqonlik sifatleri hal qiluvchi muhim manba bo‘lib hisoblanadi. Masalan, belbog‘li kurashda oyoqlar ichidan kirib ko‘krakdan oshirib tashlash uchun, xujum xarakatini ijro etish uchun Chaqqonlik sifati ushbu malaka muvafaqqiyatini ta‘minlovchi omildir; Mazkur sifat xujum yoki qarshi xujum usullarini samaradorligi qisqa vaqtda katta tezlik bilan qo‘llashda as qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko‘ra belbog‘li kurash bo‘yicha Jahon, Ovro‘pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g‘alabaga erishgan aksariyat yuqori malakali belbog‘li kurashchilar yuksak darajada rivojlangan Chaqqonlik sifati qobiliyatiga ega bo‘lganlar.

Belbog‘li kurashda Chaqqonlik sifati ham g‘alabaga etaklovchi asosiy manbalardan biridir. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim YU.V.Veroxshanskiy (15) diqqatni jalb qiluvchi o‘ta muhim ma‘lumotlar keltiradi. CHunonchi, belbog‘li kurashda texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri – bu o‘zgaruvchan musobaqa vaziyatida Chaqqonlik sifatini rivojlantirish asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o‘z etakchiligini namoyish etadi. SHu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog‘liqligi isbotni talab qilmaydi. YU.V.Veroxshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, belbog‘li kurash bo‘yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari musobaqaning 3-davrida o‘z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu malakali belbog‘li kurashchilarning maxsus Chaqqonlik sifati yuqori darajada shakllanmaganligiga e‘tibor qaratadi. Demak, bundan ko‘rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus Chaqqonlik sifati alohida o‘rin egallaydi.

Malakali belbog‘li kurashchilarni tayyorlashda Chaqqonlik sifati ta‘kidlab o‘tish joizki, o‘quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish malakali belbog‘li kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Malakali belbog`li kurashchilarda Chaqqonlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan belbog`li kurashda yuqori natijalarga erishib bo`lmaydi. O`z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo`lagiga tezroq harakat qiladigan malakali belbog`li kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo`ladi.

Malakali belbog`li kurashchilarning chaqqonligi ko`p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko`rimsiz o`zgarishlarni sezishga bo`lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda qabul kilish va to`g`ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o`z vaqtida va aniq bajarishga bog`liq.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo`llaniladi:

Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar Chaqqonlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni engillashtirilgan sharoitlarda ko`p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan Chaqqonlik ka e`tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo`yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o`ta tez harakatlarning bajarilishini rag`batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo`lkacha bo`ylab (tog`dan) yugurish qo`llaniladi.

Mashqni og`irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Malakali belbog`li kurashchilar musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal Chaqqonlik bilan bajariladigan texnik usullarni ko`p marta takrorlash. Masalan, og`ir vazndagi sherik bilan texnik usullarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko`rinishda qo`llaniladi:

-mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

-mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo`riqishlari nisbatan engil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o`tkazish yo`li orqali ta`minlanadi.

O`yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo`lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o`zgarib turishi hisobiga Chaqqonlik ni rivojlantirish uchun qo`shimcha turtki (rag`bat) bo`lishi mumkin.

Malakali belbog`li kurashchilarning Chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo`llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta`minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o`rganilgan va egallangan bo`lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday

bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib Chaqqonlik , toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart. Tezlik bilan texnik usullarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning mar-kaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashklar bajariladi.

Malakali belbog'li kurashchilarni Chaqqonlik ni tarbiyalash maqsadida aloxida o'quvchilarga harakatlarning tezkorligini, harakat reaksiyasiga bog'liq bo'lgan mahsus mashqlardan foydalaniladi (34).

Chaqqonlik deganda o'quvchilardagi harakatlarning Chaqqonlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini bevosita va asosan belgilovchi funktsional hususiyatlar kompleksi tushuniladi. Chaqqonlik namayon bo'lishining uchta asosiy (yoki elementar) formalari mavjud.

- 1) harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti (signalni eshitgan vaqtdan harakatni boshlanguncha bo'lgan davr;
- 2) ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);
- 3) harakatlar chastotasi.

Chaqqonlik namayon bo'lishining elementar formalari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakat tezligi ko'rsatkichlariga ko'pincha aloqador bo'lmaydigan vaqt ko'rsatkichlariga taalluqlidir.

Ko'rsatib o'tilgan uchta formaning birgalikda kelishi Chaqqonlik namoyon bo'lishining barcha xollarini belgilaydi. Masalan, sprinter yugurishdani natija start olishdagi reaksiya vaqtiga, ayrim xarakatlarning (depsinish, sonni oldinga o'tkazish va b.k.) tezligiga va qadamlar sur'atiga bog'liq. Amalda esa Chaqqonlik namoyon bo'lishining aytib o'tilgan elementar formalari emas, balki yaxlit xarakatlarning (yugurish, suzish va xokazolarning) tezligi katta axamiyatga ega, albatta. Biroq murakkab – koordinatsion yaxlit xarakterdagi tezlik faqat Chaqqonlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga xam bog'liq.

Natijalar

6 haftalik tajriba yakunida sportchilarda tiklanish ko'rsatkichlari yaxshilandi. Mashg'ulotdan 3 daqiqa o'tgach yurak urish chastotasi tezroq me'yorlashdi, subyektiv charchoq darajasi pasaydi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rsatkichi oshdi.

Ko'rsatkichlar	Dastlabki holat	6 haftadan keyin	O'zgarish (%)
3 daqiqadan keyingi YUQCH (ur/min)	128	116	-9.3%

Subyektiv charchoq (1–10 ball)	7.2	5.1	-29.1%
Keyingi mashg‘ulotga tayyorgarlik (ball)	6.4	8.1	+26.5%
Texnik xatolar soni (marta)	6	3	-50.0%

Muhokama

Olingan natijalar belbog‘li kurashchilarda tiklanish vositalarini mashg‘ulot jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi. Faol dam olish va nafas mashqlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini sekin-asta me‘yorlashtiradi, cho‘zilish mashqlari esa mushaklarda ortiqcha taranglikni kamaytiradi.

Tiklanish blokining afzalligi shundaki, u murakkab jihozlarni talab qilmaydi, mashg‘ulot jarayoniga oson kiritiladi va yosh sportchilar uchun xavfsiz hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchilarning keyingi mashg‘ulotga tayyorgarligini oshirish bilan birga, texnik harakatlarni sifatli bajarishga ham yordam beradi.

Xulosa

Belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarda ish qobiliyatini tiklash samaradorligi mashg‘ulot yakunida tiklanish vositalarini muntazam qo‘llash bilan bevosita bog‘liq. 6 haftalik tiklanish bloki yurak urish chastotasining tezroq me‘yorlashuvi, subyektiv charchoqning kamayishi, texnik xatolarning qisqarishi va keyingi mashg‘ulotga tayyorgarlik darajasining oshishiga xizmat qildi. Mazkur metodika belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilar mashg‘ulot jarayonida amaliy qo‘llash uchun tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2008.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2013.
4. Kerimov A.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm Ziya, 2018.
5. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.