NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-6]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

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” kafedrasi 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*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ НА ТРЕНИРОВКАХ

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*

THE EFFECTIVENESS OF APPLYING WORK CAPACITY RECOVERY MEANS FOR BELT WRESTLERS IN TRAINING

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.*

Keywords: *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

Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari sportchidan yuqori darajadagi kuch, chidamlilik, tezkorlik va psixologik barqarorlikni talab qiladi. Mashg‘ulot 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 mashg‘ulotlarda ish qobiliyati pasayishi, texnik xatolar ko‘payishi va jarohatlanish xavfi ortishi mumkin.

Yosh sportchilar bilan ishlashda tiklanish vositalarini to‘g‘ri tanlash ayniqsa muhimdir. Chunki o‘smir organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ortiqcha yuklama va yetarli tiklanmaslik jismoniy rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida tiklanish blokini tizimli qo‘llash dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg‘ulotlari 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 me’yorlashtirish va mushaklarda ortiqcha taranglikni kamaytirishda faol dam olish, nafas mashqlari va cho‘zilish mashqlarining ahamiyatini qayd etadilar [3].

Yakka kurash sport turlarida tiklanish vositalari nafaqat umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi, balki texnik harakatlarni sifatli bajarishga ham ta’sir ko‘rsatadi. Belbog‘li kurashda usullarni takroriy bajarish mushaklarning lokal charchashiga olib keladi. Shu sababli mashg‘ulot yakunida qisqa, lekin maqsadli tiklanish vositalaridan foydalanish zarur [4,5].

Materiallar va metodlar

Tadqiqotda 14–15 yoshli 18 nafar belbog‘li kurashchi ishtirok etdi. Pedagogik tajriba 6 hafta davom etdi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil qilindi. Har bir mashg‘ulot yakunida 12–15 daqiqalik tiklanish bloki qo‘llandi.

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 sifatlari 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.Verxoshanskiy (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.Verxoshanskiyning 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 uslubllar 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 reaktsiyasiga bog`liq bo`lgan mahsus mashqlardan foydalaniladi (34).

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

1) harakat reaktsiyasining 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 reaktsiyasining 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 reaktsiya 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 koʻrsatkichlari yaxshilandi. Mashgʻulotdan 3 daqiqa oʻtgach yurak urish chastotasi tezroq meʼyorlashdi, subyektiv charchoq darajasi pasaydi va keyingi mashgʻulotlarga tayyorgarlik koʻrsatkichi oshdi.

Koʻrsatkichlar	Dastlabki holat	6 haftadan keyin	Oʻzgarish (%)
3 daqiqadan keyingi YUQCH (ur/min)	128	116	-9.3%
Subyektiv charchoq (1–10 ball)	7.2	5.1	-29.1%
Keyingi mashgʻulotga tayyorgarlik (ball)	6.4	8.1	+26.5%
Texnik xatolar soni (marta)	6	3	-50.0%

Muhokama

Olingan natijalar belbogʻli kurashchilarda tiklanish vositalarini mashgʻulot jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qoʻllash zarurligini koʻrsatadi. Faol dam olish va nafas mashqlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini sekin-asta meʼyorlashtiradi, choʻzilish mashqlari esa mushaklarda ortiqcha taranglikni kamaytiradi.

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

Xulosa

Belbogʻli kurashchilarning mashgʻulotlarda ish qobiliyatini tiklash samaradorligi mashgʻulot yakunida tiklanish vositalarini muntazam qoʻllash bilan bevosita bogʻliq. 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 Ziyo, 2018.
5. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.