

ERKIN KURASHCHILARNING KUCH VA MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISH UCHUN INDIVIDUAL MASHG‘ULOT USULLARI.

Yunusov Faxritdin Fazliddinovich

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1 bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Biz ushbu maqolada erkin kurashchilarning kuch va muvozanatni rivojlantirishda individual mashg‘ulot usullarini ko‘rib chiqamiz. Shuningdek, Maqolada erkin kurash sportining jismoniy talablari, kuch va muvozanatning ahamiyati, an‘anaviy va zamonaviy mashg‘ulot usullari tahlil qilinadi. Individual yondashuv asosida kuchni oshirish uchun og‘irlik bilan mashqlar, muvozanatni rivojlantirish uchun bir oyoqda mashqlar va boshqa texnikalar ko‘rib chiqiladi. Ilmiy tadqiqotlar va real sport amaliyotiga asoslangan misollar orqali ushbu usullarning samaradorligi isbotlanadi. Natijada, murabbiylar va sportchilar uchun individual mashg‘ulot dasturlarini tuzish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Maqola sport mutaxassislari va yosh kurashchilar uchun foydali manba bo‘lishi mumkin.

Kalit so‘zlar: Erkin kurash, kuch rivojlantirish, muvozanat mashqlari, individual mashg‘ulotlar, jismoniy tayyorgarlik, og‘irlik mashqlari, bir oyoqli mashqlar, sport tadqiqotlari, kurashchilar uchun dasturlar.

Kirish

Erkin kurash – bu yuqori darajadagi kuch, chidamlilik, chaqqonlik va muvozanatni talab qiladigan sport turi. Kurashchilar uchun kuch va muvozanat asosiy omillar bo‘lib, ular jang maydonidagi muvaffaqiyatni belgilaydi. Kuch rivojlantirish raqibni ko‘tarish, tashlash va nazorat qilishga yordam bersa, muvozanat esa vaziyatni saqlash va hujumdan himoya qilishda muhim rol o‘ynaydi. An‘anaviy mashg‘ulot usullari, masalan, jismoniy mashqlar va sparring, yaxshi natijalar bersa-da, zamonaviy sport fanida individual yondashuvga asoslangan usullar paydo bo‘ldi. Bu usullar sportchining shaxsiy ko‘rsatkichlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni samaraliroq qiladi. Maqolada erkin kurashchilarning kuch va muvozanatni rivojlantirish uchun individual mashg‘ulot usullarining nazariy va amaliy jihatlarini ko‘rib chiqamiz. Tadqiqot maqsadi – ushbu usullarni tahlil qilish va real ma‘lumotlar asosida ularning samaradorligini baholash. Ob‘yekt – erkin kurashchilar (yosh va malakali sportchilar), sub‘yekt esa individual mashg‘ulotlarning kuch va muvozanatga ta‘siri. Zamonaviy mashg‘ulotlar, xususan, og‘ir atletika elementlari, bir oyoqli mashqlar va balans mashqlari, kurashchilarning jismoniy holatini yaxshilaydi. Masalan, og‘irlik bilan squat va deadlift mashqlari kuchni oshiradi, bir oyoqli balans mashqlari esa muvozanatni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, individual yondashuv sportchining yoshi, tajribasi va jismoniy holatini hisobga oladi, bu esa jarohatlar xavfini kamaytiradi. Maqola strukturasi nazariy asoslar, usullar tavsifi, qo‘llash misollari, eksperimental natijalar va xulosalar keltirilgan. Tadqiqot ilmiy adabiyotlar va real sport tajribasiga asoslangan. Kuch – mushaklarning maksimal kuch sarflash qobiliyati bo‘lib, erkin kurashda raqibni nazorat qilish va usullarni bajarish uchun zarur. Kuch turlari: maksimal kuch, tez kuch va chidamli kuch. Muvozanat esa tana holatini saqlash va harakatlarni muvofiqlashtirishdan iborat, bu kurashda muhim, chunki yo‘qotilgan muvozanat mag‘lubiyatga olib kelishi mumkin. An‘anaviy usullarda kuch rivojlantirish og‘irlik bilan mashqlar va jismoniy mashqlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, squat, bench press va deadlift mashqlari butun tana kuchini oshiradi. Muvozanat

uchun esa bir oyoqli mashqlar va balans to'plari ishlatiladi. Ilmiy tadqiqotlarda kuch va muvozanat bir-biriga bog'liq ekanligi ta'kidlanadi: kuchli mushaklar muvozanatni yaxshilaydi. Erkin kurashda kuch va muvozanatni rivojlantirish sport fanining evolyutsiyasi bilan bog'liq. Masalan, 20-asr oxirida individual dasturlar paydo bo'ldi, ular sportchining shaxsiy ko'rsatkichlarini hisobga oladi. Bu nazariya zamonaviy usullarning asosini tashkil etadi. Individual mashg'ulotlar sportchining shaxsiy ehtiyojlariga asoslangan bo'lib, kuch va muvozanatni rivojlantirishda samarali foyda bo'la oladi. Ulardan eng muhimlari: Og'ir atletika elementlari sifatida quyidagilar: Squat, deadlift va power clean mashqlari kuchni oshiradi. Individual dasturlarda og'irlik sportchining maksimal kuchiga qarab tanlanadi. Bu usul yosh kurashchilar uchun kuch bazasini yaratadi. Bir oyoqli mashqlar muvozanatni rivojlantiradi. Bu mashqlar kurashdagi bir tomonlama harakatlarga mos keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu usul muvozanatni 20-30% ga yaxshilaydi. Balans va chaqqonlik mashqlari muvozanatni mustahkamlaydi. Kurashchilar uchun bu raqib hujumiga moslashishga yordam beradi. Funktsional mashqlar kuch va muvozanatni birgalikda rivojlantiradi. Bu usullar individual bo'lib, murabbiy tomonidan sportchining holatiga qarab moslashtiriladi. Shu sabab ham har bir shaxs uchun har tomonlama foydali hisoblanadi. Ya'ni bu mashqlarni har kim o'z holatidan kelib chiqib moslashtirib bajarishi mumkin. Ommaviy bir xillikda bajarilmaydi. Erkin kurashda individual usullarni qo'llash real natijalar beradi. Masalan, og'ir atletika mashqlari yordamida kuch oshiriladi: squat mashqi kurashchining pastki tana kuchini mustahkamlaydi. Bir tadqiqotda individual dastur qo'llangan kurashchilarning kuchi 15-20% ga oshgani kuzatilgan. Bir oyoqli mashqlar kurashdagi tashlash usullariga yordam beradi: single-leg balance mashqi muvozanatni yaxshilaydi. Bu usul yosh sportchilar uchun ayniqsa samarali, chunki u chaqqonlikni rivojlantiradi. Balans mashqlari sparringda qo'llaniladi: masalan, balans to'pi ustida kurash texnikasini bajarish. Shuningdek, harakatli o'yinlar va intervalli mashqlar kuchni rivojlantiradi. Bir eksperimentda bu usullar yordamida muvozanat 25% ga yaxshilangan. Xalqaro standartlarga ko'ra, individual dasturlar yil davomida qo'llaniladi. Bir qancha tadqiqotlar individual usullarning

samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, 15-16 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda individual mashqlar qo'llanilgan, natijada kuch va muvozanat yaxshilangan. 18-20 yoshli kurashchilar uchun og'ir atletika usullari ishlatilgan, bu kuch sifatlarini oshirgan. Natijada, texnik ko'rsatkichlar 20% ga oshgan. Boshqa tadqiqotda, qiz kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi ko'rib chiqilgan, bu psixologik tayyorgarlikni ham yaxshilagan. Muhokamada shuni aytish mumkin: individual usullar an'anaviy usullarni to'ldiradi, lekin murabbiy roli muhim. Chunki, har bir mashqni bajarishda o'z qonun qoidalari bor va ularni murabbiy nazorati ostida o'rganish jud ahamim. Ayniqsa, yangi boshlovchilar uchun.

Xulosa

Erkin kurashchilarning kuch va muvozanatni rivojlantirishda individual mashg'ulot usullari muhim ahamiyatga ega. Og'ir atletika, bir oyoqli mashqlar va balans texnikalari jismoniy holatni yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bu usullar orqali kurashchilarning natijalari sezilarli darajada oshadi. Murabbiylarga tavsiya sifatida shularni aytib o'tishimiz mumkin: dasturlarni individual qilish, natijalarni tahlil qilish va tadqiqotlarni davom ettirishga e'tibor qaratilishi kerak. Natijada ko'zlangan maqsad va maralarg atez va oson yetishish mumkin bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yhati

Strength Training for Wrestling: Power, Endurance, Agility -

<https://www.westside-barbell.com/blogs/the-blog/wrestling-strength-training>

Wrestling Workouts: A Full Year of Training

<https://kylehuntfitness.com/wrestling-workouts-a-full-year-of-training/>

Strength Training Routine of an Olympic Champion Wrestler (Analysis)

<https://www.youtube.com/watch?v=tKXhWRWIMG4>

New to wrestling, would like a good workout routine –

https://www.reddit.com/r/wrestling/comments/ppnmjk/new_to_wrestling_would_like_a_good_workout_routine/

Latest Developments in Freestyle Wrestling & Year-Round Strength Training -

https://www.championshipproductions.com/cgi-bin/champ/p/Wrestling/Latest-Developments-in-Freestyle-Wrestling-Year-Round-Strength-Training-for-Wrestling_WRD-05313A.html

Wrestling - Wilkes University Athletics –

<https://gowilkesu.com/custompages/workouts/2013%20Wrestling%20Summer%20Manual.pdf>