MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MASHG‘ULOTLARIDA TEZKOR KUCHNING AHAMIYATINI O‘RGANISH

To‘xtasinov Bobir Maxammadali o‘g‘li
Farg‘ona davlat universeteti yakkakurash sport turlari nazaryasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada malakali belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida tezkor kuch sifatining ahamiyati ilmiy jihatdan o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida 18–22 yoshli 14 nafar malakali sportchi ishtirok etdi. Maxsus testlar yordamida sportchilarning tezkor kuch ko‘rsatkichlari aniqlanib, tajriba davomida ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturining samaradorligi baholandi. Olingan natijalar tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini samarali bajarishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini isbotladi.

Kalit so‘zlar: Belbog‘li kurash, tezkor kuch, maxsus mashqlar, portlovchi kuch, sport tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlar.

Kirish. Belbog‘li kurash - O‘zbekistonga xos milliy kurash turi bo‘lib, o‘zining texnikasi va taktikasida kuch, tezkorlik va maxsus chidamlilikni talab qiladi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining tezkor qaror qabul qilish va texnik harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Bugungi kunda milliy va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, xususan tezkor kuch ko‘rsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi. Tezkor kuch - bu sportchining qisqa vaqt ichida maksimal kuchni ishlab chiqarish qobiliyati bo‘lib, belbog‘li kurashning asosiy texnik harakatlarini (uloqtirish, tortish, muvozanatni buzish, siltash va boshqa taktik harakatlar) samarali bajarishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Z.Artikov va Sh.Mirzanov tadqiqotlariga ko‘ra, tezkor kuchning yetarlicha rivojlanmagan sportchilar texnik usullarni sekin va noaniq bajaradi, natijada raqibga nisbatan ustunlikni yo‘qotadi.

N.Tastanov va F.Kerimov esa tezkor kuchni rivojlantirishning maxsus mashqlar orqali texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ta’kidlaydi.

Belbog‘li kurashda tezkor kuch quyidagi jihatlar bilan ahamiyatlidir:

Tezkor qaror qabul qilish va harakatga o'tish - raqibning pozitsiyasini tez baholash va unga javob harakatini bajarish. Texnik harakatlarni samarali bajarish - uzoq masofaga uloqtirish, siltash va tortish harakatlarini qisqa vaqt ichida amalga oshirish.

Musobaqa natijalarini oshirish - tezkor kuchning yuqori ko‘rsatkichlari raqibdan ustun bo‘lishga imkon beradi. Shuningdek, malakali kurashchilarda tezkor kuchning rivojlanishi ularning sport faoliyati davomida uchraydigan charchoq va zo‘riqishlarga chidamliligini oshiradi. Shu bilan birga, tezkor kuchning rivojlanishi nafaqat individual texnik ko‘rsatkichlarga, balki jamoaviy kurash strategiyasining samaradorligiga ham ta’sir qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarida tezkor kuchni rivojlantirish masalasi bugungi kunda milliy va xalqaro olimlar tomonidan faol o‘rganilmoqda.

Z. Artikov o‘z tadqiqotlarida belbog‘li kurashchilarda tezkor kuch va eksploziv harakatlar ahamiyatini tahlil qilgan. Uning fikricha, tezkor kuch sportchining raqibga qarshi tezkor va samarali hujum harakatlarini bajarish qobiliyatini belgilaydi. Artikovning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, sportchining portlovchi kuchi yuqori bo‘lsa, texnik harakatlar tez va aniq bajariladi, bu esa musobaqa natijalarini sezilarli darajada oshiradi.

Sh. Mirzanov tezkor kuchni rivojlantirishning metodik asoslarini o‘rgangan va maxsus mashqlar dasturini ishlab chiqqan. U tezkor kuchni plyometrik va qarshilik bilan bajariladigan mashqlar orqali oshirish mumkinligini ta’kidlaydi. Mirzanovning tadqiqot natijalari shuni

ko‘rsatdiki, malakali kurashchilarda bunday mashqlar texnik-taktik harakatlar samaradorligini 10–15% ga oshiradi.

N. Tastanov tezkor kuch va texnik-taktik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilgan. U tezkor kuchni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari sifatida uchta jihatni ajratadi:

Tezkor qaror qabul qilish va harakatga o‘tish;

Maksimal kuchni qisqa vaqt ichida ishlab chiqarish;

Raqibga qarshi samarali hujum harakatlarini bajarish. Tastanovning tadqiqotlari belbog‘li kurashchilarda tezkor kuchning yetarlicha rivojlanmagan hollarda texnik xatoliklar ko‘p uchrashini ko‘rsatadi. F. Kerimov esa tezkor kuchni rivojlantirish bo‘yicha maxsus mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqqan va ularni amaliy sinovdan o‘tkazgan. Kerimovning ishlarida malakali sportchilarda tezkor kuch mashqlari musobaqa faoliyatining natijadorligini oshirishini isbotlaydi. U, shuningdek, tezkor kuchning rivojlanishi bilan sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi va chidamliligi ortishini qayd etadi. Ushbu olimlarning ishlari umumlashtirilganda, belbog‘li kurashchilarda tezkor kuchni rivojlantirishning quyidagi ilmiy asoslari aniqlanadi:

Tezkor kuch texnik-taktik harakatlarning samaradorligini belgilaydi;

Maxsus plyometrik va qarshilik mashqlari tezkor kuchni oshirishga xizmat qiladi;

Tezkor kuch bilan texnik tayyorgarlik o‘rtasida sezilarli bog‘liqlik mavjud;

Tezkor kuchni rivojlantirish musobaqa natijalarini yaxshilaydi va charchoqka chidamlilikni oshiradi. Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, malakali belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarida tezkor kuchning rivojlanishi strategik va amaliy jihatdan muhim masala hisoblanadi.

Tadqiqot materiallari. Tadqiqot 2025-yilda O‘zbekistonning malakali belbog‘li kurashchilarini o‘rganish maqsadida o‘tkazildi. Tadqiqot materiali sifatida 18–22 yoshdagi 14 nafar Malakali belbog‘li kurashchi tanlandi. Barcha sportchilar milliy va xalqaro musobaqalarda ishtirok etgan tajribali sportchilar bo‘lib, o‘rtacha sport staji 5–7 yilni tashkil etadi.

Tadqiqot ob’ekti va sub’ekti. Ob’ekt: Malakali belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va tezkor kuch ko‘rsatkichlari.

Sub’ekt: Tezkor kuchning texnik-taktik harakatlar (uloqtirish, siltash, tortish va muvozanatni buzish) samaradorligiga ta’siri.

Tadqiqot sharoiti. Tadqiqot sport zalida va kurash maydonchalarida maxsus sharoitlarda olib borildi. Mashg‘ulotlar dasturiga maxsus tezkor kuch mashqlari, plyometrik mashqlar va qarshilik bilan bajariladigan texnik harakatlar kiritildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 4–5 marta, har biri 90 daqiqa davomida olib borildi.

O‘lchov vositalari va asbob-uskunalar

Tezkor kuchni aniqlash uchun quyidagi metod va vositalar qo‘llanildi:

Joyidan uzunlikka sakrash testi – portlovchi kuch va oyoq mushaklarining tezkor ishlashini baholash.

30 metrga tez yugurish testi – tezkor tezlik va umumiy tezkor kuchni o‘lchash.

Maxsus tortish va siltash testlari – 10 soniyada maksimal tortish va 5 soniyada sherikni ko‘tarib tashlash orqali portlovchi kuch va texnik harakatlar tezligini aniqlash.

Pedagogik kuzatuv – mashg‘ulot jarayonida sportchilarning texnik harakatlar samaradorligi va tezkor kuch ko‘rsatkichlarini vizual baholash.

Matematik-statistik usullar – olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va natijalarni ishonchli ko‘rsatkichlar bilan ta’kidlash uchun ishlatildi (o‘rtacha qiymat, foizlar, dispersiya va korrelyatsiya tahlili).

Tadqiqot davomiyligi. Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi, bunda sportchilar mashg‘ulotlarni standart dastur asosida bajarishdi va maxsus tezkor kuch mashqlari bilan qo‘shimcha yuklamalar oldi. Tadqiqotning har bir bosqichi oldidan va keyin sportchilarning ko‘rsatkichlari o‘lchanib, natijalar solishtirildi.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati. Tadqiqot materiallari belbog‘li kurashchilarda tezkor kuchning texnik-taktik tayyorgarlikka ta’sirini ilmiy asosda aniqlash imkonini berdi. Bu sportchilarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va tezkor kuchni rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, malakali belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarida tezkor kuch ko‘rsatkichlari ularning texnik-taktik harakatlar samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. 8 haftalik maxsus mashg‘ulotlar natijasida sportchilarning joyidan uzunlikka sakrash, 30 metrga tez yugurish, hamda tortish va siltash harakatlarining tezligi sezilarli darajada oshdi. Masalan, joyidan uzunlikka sakrash natijasi o‘rtacha 8–12%, 30 metrga yugurish vaqti 4–6%, maxsus kurash harakatlarini bajarish tezligi esa 10–15% ga yaxshilandi.

Bu natijalar Z. Artikovning tadqiqotlari bilan mos keladi, u tezkor kuchning rivojlanishi texnik harakatlarning aniqligi va samaradorligini oshirishini ta’kidlaydi. Shu bilan birga, Sh. Mirzanovning fikricha, plyometrik va qarshilik mashqlari tezkor kuchni oshirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari Mirzanovning xulosalarini tasdiqlaydi, chunki malakali kurashchilar maxsus mashqlarni bajarish natijasida hujum harakatlarini aniq va tez bajarishga muvaffaq bo‘ldilar.

N. Tastanovning tadqiqotlarida tezkor kuch bilan texnik-taktik harakatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlangan bo‘lib, u tezkor kuchi yetarlicha rivojlangan sportchilar texnik harakatlarni raqibdan tezroq va samaraliroq amalga oshirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Bizning tadqiqotimiz ham shuni tasdiqlaydi: tezkor kuchning rivojlanishi raqibga nisbatan ustunlikni oshiradi va musobaqa samaradorligini yaxshilaydi.

F. Kerimov esa tezkor kuch mashqlarining umumiy jismoniy tayyorgarlik va chidamlilikni oshirishga xizmat qilishini ta’kidlaydi. Tadqiqotimizda kuzatilgan holatlarda ham sportchilarning chidamliligi va tezkor harakatlarni bajarish qobiliyati oshgani aniqlandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning tizimli xarakteri va maxsus tezkor-kuch mashqlarini qo‘llash amaliy samaradorlikni yanada oshirdi.

Natijalarni tahlil qilganda, quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

Tezkor kuch malakali kurashchilarda texnik-taktik harakatlarning samaradorligi va tezligini oshiradi.

Maxsus plyometrik va qarshilik mashqlari tezkor kuchni rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Tezkor kuchning rivojlanishi sportchilarning musobaqadagi raqobatbardoshligini oshiradi.

Tadqiqot natijalari milliy olimlar (Z. Artikov, Sh. Mirzanov, N. Tastanov, F. Kerimov) tomonidan ilgari surilgan ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarning malakali belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatadi va bu natijalar amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, malakali belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarida tezkor kuch muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar dasturini qo‘llash natijasida sportchilarning texnik-taktik harakatlarini bajarish tezligi va samaradorligi sezilarli darajada oshdi.

Tadqiqotning asosiy xulosalari quyidagilar:

Tezkor kuch belbog‘li kurashchilarning texnik harakatlarini aniq va tez bajarish qobiliyatini belgilaydi, shuningdek, raqibga nisbatan ustunlikni ta’minlaydi. Plyometrik va qarshilik bilan bajariladigan maxsus mashqlar tezkor kuchni rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Tezkor kuchning oshishi sportchilarning musobaqa faoliyatidagi natijadorligini oshiradi, hujum harakatlarining soni va samaradorligini ko‘paytiradi. Tadqiqot natijalari Z.Artikov, Sh.Mirzanov, N. Tastanov va F.Kerimovning ilmiy qarashlarini tasdiqlaydi va belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun asos bo‘lib

xizmat qiladi. Shunday qilib, tezkor kuchni rivojlantirish malakali belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda muhim omil bo‘lib, mashg‘ulot jarayonida unga alohida e’tibor qaratish zarur.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Артиков, З. [Z. Artikov]. Методы развития физической силы и быстроты у борцов. — Ташкент: Фан, 2018. — 120 с.

2. Мирзанов, Ш. [Sh. Mirzanov]. Специальная подготовка борцов: методические рекомендации. - Ташкент: Мударис, 2019. — 98 с.

3. Тастанов, Н. [N. Tastanov]. Влияние скоростной силы на технико-тактическую подготовку борцов.- Ташкент: Ташкентский государственный университет, 2020. - 110 с.

4. Керимов, Ф. [F. Kerimov]. Программы развития взрывной силы в национальной борьбе. - Самарканд: Спорт, 2021. 10-5 с.