



METHODOLOGY FOR INCREASING SPECIFIC ENDURANCE IN SKILLED WRESTLERS

Yakupbaev A.A.

Assistant teacher, Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Nukus, Uzbekistan.

E-mail: yakupbaevalisher8.com

Allanazarov Ikram Genjeevich

Assistant teacher of the Nukus branch of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan.

E-mail: Allanazarov Ikram@.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10925046>

ARTICLE INFO

Received: 26th March 2024

Accepted: 30th March 2024

Online: 31th March 2024

KEYWORDS

Methodology, special endurance, skilled freestyle wrestlers, training, conditioning, performance enhancement.

ABSTRACT

This study presents a comprehensive methodology aimed at improving special endurance in skilled freestyle wrestlers. Special endurance, a crucial component of athletic performance in wrestling, refers to the ability to sustain high-intensity efforts over prolonged periods. The proposed methodology integrates various training modalities, including aerobic and anaerobic conditioning, interval training, strength and power development, as well as recovery strategies tailored specifically for the demands of freestyle wrestling.

MALAKALI ERKIN KURASHCHILARDA MAXSUS CHIDAMLILIKNI OSHIRISH METODIKASI

Yakupbaev A.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistent- o'qituvchisi, O'zbekiston, Nukus shahri. E-mail: yakupbaevalisher8.com

Allanazarov Ikram Genjeevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistent o'qituvchisi.

E-mail: Allanazarov Ikram@.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10925046>

ARTICLE INFO

Received: 26th March 2024

Accepted: 30th March 2024

Online: 31th March 2024

KEYWORDS

Metodika, maxsus chidamlilik, malakali erkin kurashchilar, mashg'ulotlar, konditsionerlik, samaradorlikni oshirish.

ABSTRACT

Ushbu maqola malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan keng qamrovli metodologiyani taqdim etadi. Maxsus chidamlilik, sport ko'rsatkichlarining muhim tarkibiy qismi kurash, uzoq vaqt davomida yuqori intensiv harakatlarni davom ettirish qobiliyatini anglatadi. Taklif etilayotgan metodologiya aerob va anaerob konditsionerlik, intervalli mashg'ulotlar, kuch va quvvatni rivojlantirish, shuningdek, erkin kurash talablari uchun maxsus ishlab chiqilgan tiklanish strategiyalarini o'z ichiga olgan turli xil o'quv usullarini birlashtiradi.



Raqobatbardosh erkin kurash sohasida sportchilar kuch, tezlik, epchillik va chidamlilikni o'z ichiga olgan ko'p qirrali mahoratga ega bo'lishi kerak. Ushbu atributlar orasida maxsus chidamlilik gilamchada muvaffaqiyatni aniqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Maxsus chidamlilik talablariga xos bo'lgan yuqori intensiv harakatlarni davom ettirish qobiliyatini anglatadi kurash o'yin davomida, shu bilan raqiblardan ustun turadi va strategik imkoniyatlardan foydalanadi [3].

Bu maqolada malakali erkin kurashchilarda maxsus sabr-toqatni oshirish metodologiyasi bayon etilgan. Sportning fiziologik talablarini ajratib ko'rsatish va jismoniy mashqlar fanlari va sport ko'rsatkichlari tamoyillaridan foydalangan holda, ushbu metodologiya sportchilar va murabbiylarni mashg'ulotlarni optimallashtirish va raqobatbardoshlikni oshirish uchun zarur vositalar bilan jihozlashga qaratilgan.

Erkin kurashning dinamik tabiatini va turli xil fiziologik yo'llarni tan olgan holda, ushbu metodologiya yaxlit yondashuvni qabul qiladi. U sportning ko'p qirrali talablarini qondirish uchun aerob va anaerob konditsionerlik, intervalli mashg'ulotlar, kuch va quvvatni rivojlantirish va tiklanish strategiyalarini o'z ichiga olgan turli xil mashg'ulot usullarini birlashtiradi.

Bundan tashqari, metodologiya davriylashtirish, individuallashtirish va progressiv ortiqcha yuklanishning muhimligini ta'kidlaydi. Hajmi, intensivligi va tiklanishini muntazam ravishda boshqarish uchun o'quv dasturlarini tuzish orqali sportchilar ortiqcha mashg'ulotlar va jarohatlar xavfini kamaytirib, moslashuvlarni optimallashtirishi mumkin.

Ushbu metodologiyani amalga oshirish orqali erkin kurashchilar o'zlarining maxsus chidamlilik qobiliyatlarini oshirishni va shu bilan maydonda raqobatbardoshlikni qo'lga kiritishni kutishi mumkin. Uzoq vaqt davomida yuqori intensiv harakatlarni davom ettirish qobiliyatini oshirib, sportchilar o'zlarining texnikalarini aniqlik va qat'iyat bilan bajarishi mumkin, natijada o'zlarini raqobatning eng yuqori darajalarida muvaffaqiyatga erishadi.

Maxsus chidamlilik erkin kurashchining o'yin yoki musobaqa davomida sport talablariga xos bo'lgan yuqori intensiv harakatlarni davom ettirish qobiliyatini anglatadi. Yugurish yoki velosiped kabi uzoq muddatli, past intensivlikdagi mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan umumiy chidamlilikdan farqli o'laroq, kurashdagi maxsus chidamlilik qisqa muddatli dam olish yoki past intensivlik bilan kesishgan intensiv faoliyati bilan tavsiflanadi [5].

Erkin kurash tanaga noyob talablarni qo'yadi, sportchilardan olib tashlash, uloqtirish va qochish kabi harakatlarni bajarishni talab qiladi, shu bilan birga foydali pozitsiyalarni saqlab qolish yoki egallash uchun raqiblar bilan kurashadi. Bu harakatlar kuch, chaqqonlik va yurak-qon tomir fitnessining kombinatsiyasini talab qiladi, bularning barchasi maxsus chidamlilikka hissa qo'shadi.

Erkin kurash musobaqasining davomiyligi har xil bo'lishi mumkin, odatda har biri belgilangan vaqt davom etadigan bir nechta tur yoki davrlardan iborat. Ushbu davrlarda kurashchilar raqiblaridan ustun turish va ustun bo'lish uchun maksimal kuch sarflashi kerak, shu bilan birga butun o'yin davomida ishlashni ta'minlash uchun strategik energiya tejashi kerak.

Erkin kurashdagi maxsus chidamlilik nafaqat aerob yoki anaerobik imkoniyatlarga bog'liq, balki ikkala energiya tizimining muvozanatli kombinatsiyasini talab qiladi. Aerobik



chidamlilik o'yin davomida barqaror faoliyat uchun asos yaratsa-da, anaerobik quvvat va ziddiy harakatlarni bajarish va kerak bo'lganda yuqori intensiv harakatlarni yaratish uchun juda muhimdir.

Shuning uchun erkin kurashda maxsus chidamlilikni oshirish uchun samarali mashg'ulotlar aerob va anaerob mashqlari, intervalli mashg'ulotlar, kuch va quvvatni rivojlantirish va tiklanish strategiyalarini o'z ichiga olgan turli xil konditsionerlik usullarini qamrab olishi kerak. Jismoniy tayyorgarlikning kurash ko'rsatkichlari bilan bog'liq barcha jihatlarni maqsad qilib, sportchilar raqobat qiyinchiliklariga dosh berish qobiliyatini yaxshilashi va o'yinlar davomida yuqori darajadagi ko'rsatkichlarni saqlab qolishi mumkin.

Malakali Erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodologiyasining tarkibiy qismlari:

1. Aerobik Konditsioner:

- Uchrashuvlar davomida barqaror faoliyatni qo'llab-quvvatlash uchun yurak-qon tomir fitnesini rivojlantirishga urg'u beradi.
- Uzoq vaqt davomida o'rtacha intensivlikda bajariladigan yugurish, suzish yoki velosiped haydash kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi.
- Chidamlilik qobiliyatini yaxshilash va yuqori intensiv harakatlar o'rtasida tiklanish uchun uzoqroq muddatli mashqlarni o'z ichiga oladi [1].

2. Anaerob Konditsionerligi:

- Portlovchi harakatlar uchun quvvat va quvvatni oshirish uchun anaerob energiya tizimlarini maqsad qiladi.
- Anaerob ishlashni yaxshilash uchun yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar (HIIT), sprintlar va plyometrik mashqlardan foydalanadi.
- Kurash talablarini taqlid qilish uchun qisqa muddatli, yuqori intensiv harakatlarga, so'ngra qisqa muddatli dam olishga yoki past intensivlikdagi faoliyatga e'tibor qaratadi.

3. Intervalli Trening:

- Umumiy fitnes va ish faoliyatini yaxshilash uchun aerob va anaerob Konditsionerni birlashtiradi.
- Yuqori intensiv mashqlar va faol tiklanish yoki dam olish davrlarini almashtirishni o'z ichiga oladi.
- Kurashchilarga o'yin davomida tajribaga o'xshash intensivlikda mashq qilish, vaqt o'tishi bilan harakatlarni davom ettirish qobiliyatini oshirish imkonini beradi.

4. Kuch va quvvatni rivojlantirish:

- Portlovchi harakatlar va tortishish texnikasini qo'llab-quvvatlash uchun mushaklarning kuchi va kuchini maqsad qiladi.
- Asosiy kuchni oshirish uchun squats, deadlifts va Olimpiya liftlari kabi qarshilik mashqlarini o'z ichiga oladi [4].
- Sportga xos ko'rsatkichlarni oshirish uchun kurashga xos harakatlarni taqlid qiladigan funktsional harakatlar va mashqlarni ta'kidlaydi.

5. Qayta Tiklash Strategiyalari:

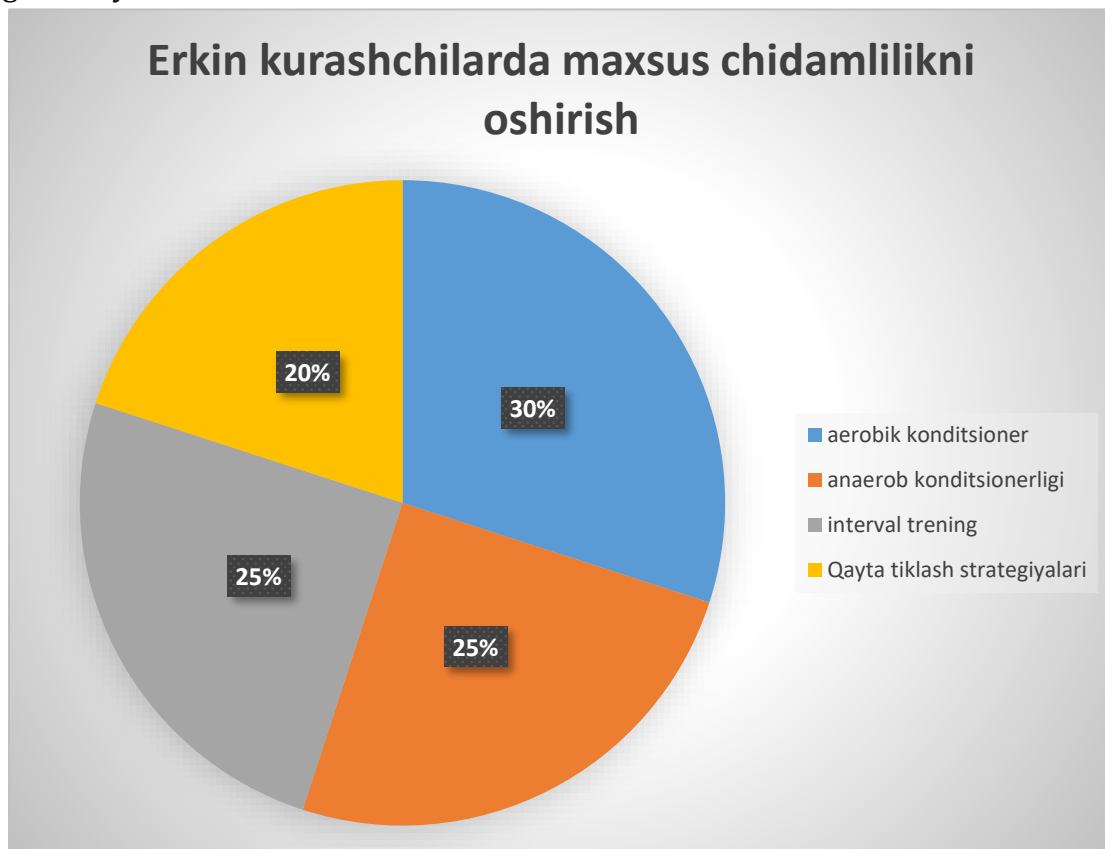
- Moslashuvni qo'llab-quvvatlash va ortiqcha mashg'ulotlarni oldini olish uchun mashg'ulotlar o'rtasida tiklanishni optimallashtirishga qaratilgan.

- Mushaklarning og'rig'ini kamaytirish va tiklanishni yaxshilash uchun ko'pikli prokat, cho'zish, massaj va kontrastli vannalar kabi usullarni o'z ichiga oladi.

- Umumiy tiklanish va ishlashni qo'llab-quvvatlash uchun yetarli uyqu, ovqatlanish va hidratsiyani birinchi o'ringa qo'yadi.

Ushbu komponentlarni kompleks o'quv dasturiga qo'shib, erkin kurashchilar o'zlarining maxsus chidamlilik qobiliyatlarini samarali ravishda oshirishi va shu bilan o'yinlar va musobaqalar davomida yuqori darajada ishlash qobiliyatini yaxshilashi mumkin.

Mazkur metodika universitetimizda tahsil olayotgan erkin kurashchilarda sinovdan o'tkazildi va natijada erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikning oshirish ahamiyatli ekanligi nomoyon bo'ldi.



Diagrammada ko'rinib turganidek, aerobik konditsioner metodikasi qo'llash orqali ularning chidamliligi 30%ga, anaerob konditsioner metodikasi orqali 25%ga, interval trening orqali 25%ga va qayta tiklash strategiyalari orqali 20%ga ortgani ma'lum bo'lmoqda. Shunday qilib, erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodologiyasi ijobiy natijaga erishdi.

Xulosa qilib aytganda, malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodologiyasi sportda sport ko'rsatkichlarini optimallashtirishga yaxlit yondashuvni ifodalaydi. Erkin kurashning ko'p qirrali talablarini muntazam ravishda hal qilish va jismoniy mashqlar fanlari va sport ko'rsatkichlari tamoyillarini o'z ichiga olgan holda, sportchilar va murabbiylar o'zlarining raqobatbardoshligini samarali oshirishi mumkin. Metodologiyani tatbiq etish orqali erkin kurashchilar o'yinlar davomida yuqori intensiv harakatlarni davom ettirish, texnikani aniqlik va kuch bilan bajarish va janglar o'rtasida samarali tiklanish



qobiliyatining yaxshilanishini kutishi mumkin. Oxir oqibat, maxsus chidamlilikni oshirishning maqsadi sportchilarga raqobatbardoshlikni ta'minlash, ularga eng muhim bo'lgan paytda eng yaxshi natijalarga erishishga imkon berishdir.

References:

1. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2011.
2. Farxod Ochilovich Berdiyev (2022). ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (3), 61-67.
3. Sarvar Qahramonovich Adilov, Temur Risbekovich Anarbayev, & Xalilillo Mavlon O'G'Li Qayumov (2022). SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. Academic research in educational sciences, 3 (5), 846-851.
4. Salohiddin Rashid O'G'Li Qodirov (2022). YOSH KURASHCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN SAMARALI FOYDALANISH. Academic research in educational sciences, 3 (1), 941-949. doi: 10.24412/2181-1385-2022-1-941-949
5. X. Meyliyev (2021). YOSH KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH USLUBIYATI. Academic research in educational sciences, 2 (5), 692-699. doi: 10.24411/2181-1385-2021-00944