



KURASHCHILAR TOMONIDAN QO‘LLANILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI SIFATLI VA ISHONARLI DARAJADA BAJARISHGA YO‘NALTIRUVCHI MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika
universiteti, Ijtimoiy fanlar va jismoniy
tarbiya kafedrası p.f.b.f.d (PhD) dotsent
Xoliqov Baxtiyor Xidirovich

Annotatsiya. Kurashchilarga texnik-taktik harakatlarni sifatli bajarishga xalaqit beradigan muskul-tonusli asimmetriya holatini aniqlash asosida ishlab chiqilgan relaksatsiyaga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish imkoniyati kengaytirilgan.

Kalit so‘zlar: O‘zini o‘zi massaj qilish, tiklanish, ish qobiliyati, massaj, jismoniy yuklama, sportchilarni tayyorlash.

Аннотация. Разработанный нами комплекс упражнений релаксационной направленности способствовал коррекции мышечно- тонических асимметрий, что обеспечило целенаправленное выполнение технико-тактических действий.

Ключевые слова: Самомассаж, восстановление, повышение производительности, массаж, физическая нагрузка, тренировка спортсменов.

Annotation: Expanded access to a special set of relaxation-oriented exercises developed on the basis of determining the state of muscular-tonic asymmetry, which prevents wrestlers from performing quality technical and tactical movements.

Key words: training athletes, recovery, performance, massage, self-massage, physical activity.

Dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son qaroriga hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda milliy kurash turlari xususan, belbog‘li kurash va kurash bo‘yicha yosh kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga bag‘ishlangan bir qator metodlar taklif qilingan. (Kerimov N.A., Yuldashev A.M., Isakov R.M., 2009, Mirzakulov Sh.A., Isakov R.M., 2009). Kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish usullarini tanlashda (I. X. Boymurodov, F.A. Kerimov, 2009, A. Beknazarova, Sh.S. Mirzanova, Ishmuxamedova TR, 2014 y.) o‘qitish usullari va uslublarini yetarlicha tanlash, shaxsiy raqobat bardosh xususiyatlarini aniqlash, o‘quv



jarayonini rejalashtirish va nazorat qilish orqali shaxsiylashtirish tamoyiliga rioya qilishning o'ta muhimligini ta'kidladilar [1,2,3,4].

Shu sababli hozirgi vaqtda morfologik, fiziologik ko'rsatkichlarning baholash va tahlilini har tomonlama maxsus va umumiy tayyorgarlik mezonlari bilan birgalikda rivojlantirishda ilmiy izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi. Kurashchilarning gavda va tos sohasida muskul asimmetriyasini aniqlagan holda maxsus mashqlar yordamida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish.

Tadqiqot usullari. Antropometriya – kurashchilarning total va parsial o'lchovlari asosida kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Milliy kurash sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, yetakchi qo'lda joylashgan muskul guruhlar haddan tashqari taranglashgan xolda bo'ladi. Kurashda bellashuv paytida, ayniqsa "ushlash" va raqibni nazorat qilishda yetakchi qo'lning muskullari uzoq vaqt davomida statik ishini bajarishi tufayli gipertonus (haddan tashqari taranglashgan bo'lishi) holati rivojlanadi. Sportchilarda bu holatni tinch holatida ham kuzatish mumkin. Tana muvozanatini saqlashining shart sharoitlarini o'rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 25% gavda va tos sohasida muskul asimmetriyasi aniqlandi. Agar tananing chap va o'ng tomonlarida joylashgan muskullar uzunligi, taranglashgan holati bir xil bo'lsa, tana muvozanatini saqlay oladi va aniq harakatlar bajariladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Kurashda bellashuv faqat tik turgan holatda o'tishi tufayli kurashchilarning gavdasining chap va o'ng tomonlar orasidagi farqi yoki bilateral simmetriya ko'rsatkichlari turli texnik – taktik harakatlarni ijro etishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, maxsus harakat malakalarni namoyon etishi va ularning samarali qo'llanilishini ta'minlaydi. "Qarshi-hujumkor" ko'rinishda bellashuvni olib boradigan kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar hajmi keng va chegaralanmagan o'ziga xos harakatlarni sifatli va ishonarli darajada chap va o'ng tomondan osonlik bilan bajaradi. Bu guruh kurashchilar uchun maxsus mashqlar ishlab chiqildi va ular ikki guruhga ajratildi: a) boshlang'ich bosqichda qo'llaniladigan mashqlar relaksatsion yo'nalishli bo'lib, patologik gipertonusni bartaraf etishga qaratilgan. b) Ikkinchi bosqichda qo'llaniladigan mashqlar rivojlantiruvchi bo'lib, muskul asimmetriyasini to'liq bo'lmasa ham, simmetriyaning normaga yaqinlashgan holda bartaraf etishga yo'naltirilgan. Biz qo'llagan uslubimizni negizida proprioretseptorlarni qo'zg'atish orqali mionlarni faoliyatini optimizatsiyalashtirish jarayoni yotadi. Ma'lumki mion - bu muskul to'qimani birligi bo'lib, uning yuzasida



nafaqat biriktiruvchi to'qimali kapsula, balki nerv va qon tomirlari tarmoqlanib ketadi. Relaksatsiyani chaqiradigan mashqlar bajarilganda, muskul qorinchalarida, paylarida joylashgan proprioretseptorlardan impulslar nerv tizimiga o'tadi. Relaksatsion yo'nalishli mashqlar bajarilganda muskulni qisqarish funksiyasi tiklanadi: taranglashish va bo'shashish holatlari aniq ifodalanadi – bunda taranglashishda muskul yoki cho'ziladi, yoki kaltalashadi. Bo'shashishni faqat cho'zilish holatda kuzatish mumkin (D.D.Safarova, 2015). Muskul uzunligi cho'zilganda aktin va miozinli tolalar orasidagi kimyoviy bog'lar uziladi va muskulning qisqarishi natijasida modda almashinuv jarayonida metabolit moddalar ajraladi. Kurashchilarda "tashlashlar" texnik harakatlarni va boshqa muayyan harakatlarni bajarishida bir qancha muskul guruhlarida taranglashish holatini oshib borishi kuzatiladi. Masalan, "ushlash" fazasida qo'l panjasining asosidagi, bilak-kaft bug'imi sohasidagi bukuvchi muskullarga katta yuklama tushadi. To'liq ushlashni ta'minlashda panjadagi barmoqlar uzunligi ham katta ahamiyatga ega. Qanchalik barmoqlar uzun bo'lsa, shunchalik ushlash zich va mustahkam bo'ladi. Ko'rsatilgan holatlarni hisobga olgan xolda qo'yidagi mashqlarni qo'llashni tavsiya etamiz:

Mashq №1. Shved devorida, halqalarda, perekladinada osilish holatlarini qo'llash. Bu mashqni ikkita variatsiyada qo'llash mumkin - to'g'ri ushlash va qayta ushlash bilan. Osilish holatida tana og'irligi pastga yo'nalgan, qarshilik kuchi aksincha, pastdan yuqoriga yo'nalgan. Tanani yozilgan xolda, oyoqlar pastga tushgan, qorin muskullari cho'zilgan va taranglashgan, diafragma ko'tarilgan, nafas olish va chiqarish og'irlashgan. Eng katta yuklama qo'l panjani bukuvchi muskullariga, so'ng bilak va yelka muskullariga tushadi. Agar qo'l muskullari birdaniga bo'shashib ketsa, sportchi yiqilib tushishi mumkin. Shuning uchun panja muskullarini rivojlantirish zarur. Qo'l panjasi bilan ushlashni "to'g'ri ushlash" orqali harakat bajarilsa, unda yelkani ikki boshli muskuli, yelka muskuli, deltasimon muskuli va rombsimon muskullarga nagruzka tushadi. "Orqadan ushlashda" tirsakni bukuvchi muskullar harakatda bo'ladi.

Izoh. Agar osilish holatini vaqti oshib ketsa qo'l segmentlardagi muskullarda zo'riqish holati rivojlanib, muskullar ichida og'riq beruvchi nuqtalar hosil bo'ladi. Og'riqlar yelka kamari sohasida, orqada, trapetsiyasimon muskullar taranglashganligi tufayli, og'riqlar kuchli bo'lishi mumkin.

Mashq №2. Qo'l panjasi bilan shtanga grifi atrofida aylanma harakatlarni bajarish mumkin. Grifni og'irligi 20 kg cha yetishi mumkin va aylanma harakatlarni ikki yo'nalishda bajarish mumkin. Qo'l kaftlarini talk poroshogi bilan surtish lozim. Bunday



aylanma yoki sirkulyar harakatlari orqali panjani mayda bukuvchi va yozuvchi muskullarini rivojlantirish mumkin.

Mashq №3. 15 – 20 kg li disklarni qo‘l barmoqlari bilan ushlab olish 10 m masofaga disklarni olib borish va qayta chiqish joyiga yetkazish. Bu mashq ham qo‘l muskullarni rivojlanishini taxminlaydi va “ushlash” harakatini mustahkamligini ta’minlaydi.

Gavda muskullarini relaksatsiya etuvchi mashqlar

Mashq №1. Bu mashq polda bajariladi. Sportchining qorinni pol tomonga qaratilgan, so‘ng boshi, ko‘kragi asta sekin ko‘tariladi, bel qismida orqaga qarab gavda yoziladi. Bu holatni ta’minlovchi muskullar - qorinni oldingi va yon guruhlar. Gavdani yozishda belning kvadrat muskuli, umurtqa pog‘onasining chuqur muskullaridan ko‘ndalang - aro muskullar ishtirok etadi.

Mashq №2. Yotgan holda belni yozuvchi muskullar

Bu mashq orqada yotib polda bajariladi. Ikkita oyoqni to‘g‘rilab uzunasiga cho‘ziladi va oyoq panjalar gorizontall chiziqli bo‘yicha cho‘ziladi va shu holatda 30 sekundgacha ushlab turiladi. So‘ng oyoqlar bir oz ko‘tariladi va krestsimon bukilib asta sekinlik bilan ko‘krakka qarab tortiladi.

Mashq №3. Bu mashq ham polda bajariladi. Tosni polda mustahkam o‘rnatib, ketma ketlikda avval bir oyoq, so‘ng ikkinchi oyoq tashlanadi va tik xolda ushlanadi va bir vaqtda oyoqlar vibratsiya harakatini ham bajaradi. Keyin oyoq harakatlari o‘tirgan xolda bajariladi.

Mashq №4. Bu mashq polda bajariladi, umurtqa pog‘onasi maksimal cho‘zilgan, so‘ng tana bir biqinga aylanib oyoqlarni birini ustiga qo‘yiladi. Gavda bilan burilish chapga va o‘nga qarab bajariladi, oyoqlar esa burilganda bukilib holda aylanadi.

Mashq №5. “Qayiqcha” mashqi. Bu mashqni skameykaga ko‘ndalangiga joylashib, unda faqat gavdani pastki qismi, bel va tos joylashgan. Ko‘krak, qo‘llar va oyoqlar osilgan xolda bo‘ladi. So‘ng beldan ichkariga tomon bukilib, oyoq va qo‘llar to‘g‘rilanadi va ritmik ravishda tebranadi.

Mashq №6. Bu mashq orqali orqaning trapetsiyasimon muskuli bo‘shashtiriladi (relaksatsiya). Tik turgan holatda, bosh bir oz orqaga tashlangan, qo‘llar gavda bo‘ylab tushirilgan. Gavda o‘ng tomonga, o‘ng qo‘llar esa sekin polgacha gavda bo‘ylab sirpanib polgacha yetadi. So‘ng bu harakatni chap tomonga qarab bajariladi.

Mashq №7. Bu mashq orqaning keng muskulini bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan. Bu mashq ham ikkita variatsiyada qo‘llaniladi - to‘g‘ri ushlab va qayta ushlab bilan. Shved devorida qayta ushlab bilan osilib turish holatini bajarish va bu holatni bir necha



daqiqada saqlash lozim. Bir oz vaqt o'tgach tizza sohasida oyoqlarni krestitsimon bukish va gavgdani ko'krak chegarasigacha ko'tarish. Orqaning keng muskulidan tashqari yelkani ikki boshli muskuli, yelka muskuli, deltasimon muskuli, rombsimon muskullar ishtirok etadi. To'g'ri ushlashda ham ko'rsatilgan muskullar faol qatnashadi.

Mashq №8. Suzishni "brass" usulidagi harakatlarni quruqlikda bajarish. Boshlang'ich holati – qoringa yotib, oyoqlar juftlashadi, qo'llar oldinga qarab tortilgan. Xuddi suvda bo'lgandek brass harakatlari bajariladi, lekin mashqda yelka kamari va qo'llar ishtirok etadi. Jismoniy mashq bajarilganda, boshni holati nazorat qilinadi va haddan tashqari umurtqa pog'onasining bo'yin qismi yozilmaydi, qorin ichiga tortilgan, umurtqa pog'onasining bel qismi mustahkamlanadi va orqani yozuvchi muskullarni kuchi samarasi ortadi.

Mashq №9. Mashqning maqsadi - orqaning yozuvchi chuqur muskullarning relaksatsiyasi. Boshlang'ich holati - bu mashq o'tirgan holda bajariladi. Oyoqlar tos – son, tizza bug'imlarda bukilgan, oyoq panjasi tovon sathlari bilan juftlashgan. Ikkala qo'llar bilan oyoq panjalarni o'rab olib, butun gavda bilan dumg'azadan bosh tomonga, boshdan dumg'aza tomon aylanib harakatlanish. Umurtqa pog'onasining bel qismida og'riq paydo bo'lishi mumkin. Bu mashqni bajarishda nafas olishni nazorat qilish lozim. Nafas chiqarganda harakatlarni tezlashtirish mumkin.

Mashq №10. Boshlang'ich holati – blokning skameykasida (o'rindig'ida) o'tirgan holda bajariladi. Tana korpusi tik holatda bo'lishi lozim. So'ng blokni dastasini qovurg'alar yoyi sohasigacha tortish lozim. Bu mashq maqsadga muvofiq trapetsiyasimon muskul bilan orqaning keng muskuli rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Kurash milliy sport turida barcha bellashuvlar tik turish holatida o'tishi sababli mushaklar joylashuvda bilateral simmetriyaning borligi katta ahamiyatga ega, u texnik-taktik harakatlarning bajarilish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Kurashchilar tanasi sohasida gipertonus aniqlanganda va shu sababli asimmetriya holati paydo bo'lganda texnik-taktik harakatlarni bajarish sifati pasayadi, jumladan, yelka harakatlari amplitudasi kamayadi, raqibning tana umumiy og'irlik markazini(UOM) siljitish imkoniyati yo'qoladi, 3-faza – raqibni muvozanatdan chiqarish fazasini bajarish imkoniyati boy beriladi



1-jadval.

**Kurash sport turida ixtisoslashayotgan kurashchilarning individual
texnik – taktik tayyorgarligi tajriba dasturi mazmuni**

Vazifalarni hal qilish ustunligi	Dolixomorf Bo‘yi (180)	Braxiomorf Bo‘yi (170-180)	Mezomorf Bo‘yi (160 -170)	Ijobiy ko‘rsatgich
UOM	100,50 sm	96,27 sm	91,55 sm	Dolixomorf Bo‘yi (180)
PWC ₁₇₀	274,6 — 262,6	245,0 — 286,1	250,6 — 380,5	Mezomorf Bo‘yi (160 -170)
Musobaqa faolligi	O‘rtacha yuqori, yuqori	Yuqori, o‘rtacha yuqori	Yuqori, nihoyatda yuqori	Braxiomorf Bo‘yi (170-180)
Texnik usullarni qo‘llash va ularni baholash	Past darajada, o‘rtadan yuqori	O‘rtacha	Yuqori, nihoyatda yuqori	Mezomorf Bo‘yi (160 -170)
Himoya harakatlarining samarasi	Yuqori	Past darajada	Juda past, past darajada	Dolixomorf Bo‘yi (180)
«Shoh» usullar soni	1	1-2	2	Mezomorf Bo‘yi (160 -170)

Xulosa. Tavsiya etilgan mashqlar majmuasi yuqorida ko‘rsatilgan muskullarni relaksatsiyasini, cho‘zilishini ta’minlaydi. Muskullarni haddan tashqari zo‘riqishi gavdaga nisbatan tosni holatini o‘zgarishiga olib keladi. Tosni joylashuvini o‘zgarishi esa tananing umumiy og‘irlik markazining siljishiga, qo‘l-oyoqdagi barcha bug‘imlarning o‘z funksiyalarini to‘liq bajara ololmasligi va tana muvozanatini saqlash qobiliyati pasayishi bilan ta’riflanadi. Tana muvozanatini saqlashining shart-sharoitlari o‘rganilganda tekshirilayotgan kurashchilarning 30%da gavda va tos sohasida muskul asimmetriyasi va gipertonus holatda bo‘lishi aniqlangan va relaksatsion (bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan) mashqlar kompleksi tana mushaklari gipertonusini bartaraf etishga yordam bergan, jarohatlanishning oldini olishga imkon yaratgan, chunki yuqorida aytib o‘tilgan mushaklarning o‘ta zo‘riqishi chanoqning tanaga nisbatan holatining o‘zgarishiga, oyoq-qo‘llar bo‘g‘imlarining ortiqcha yuklanishiga, tana og‘irlik markazining siljishiga va kurashchi tanasi muvozanatining kamayishiga olib kelgan va natijada sportchilar tomonidan texnik-taktik harakatlarning har bir elementini aniq



bajarilishi yaxshilangan va bu maxsus harakat sifatlarining 10,4% gacha oshishiga xizmat qilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori (Toshkent sh., 2017 yil 2 oktabr). PQ-4881-sonli Qarori (Toshkent sh., 2020 yil 4 noyabr).
2. Xoliqov B.X. Kurash texnikasi va o‘qitish metodikasi. T. O‘quv qo‘llanma. 2021.
3. Artiqov Z.S Sport-pedagogik mahoratni oshirish (Belbog‘li kurash bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma 2023.
4. A.R. Taymurov, S.F. Atajanov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (*kurash*) O‘quv qo‘llanma. TOSHKENT – 2017
5. A.R. Taymurov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. TOSHKENT – 2019
6. Xoliqov B.X. Kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2020 y
7. Xoliqov B.X. Kurash texnikasi va o‘qitish metodikasi. T., 2022 y
8. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti”. T., 2001 y.
9. Taymurov A.R. O‘zbek milliy kurashi. Toshkent, 1990 y.
10. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T.: O‘zDJTI 2012.
11. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.: O‘zDJTI 2009.