YAKKA KURASHCHILARDA TEZKORLIK VA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH TEXNIKASI

Abdullayev Narimon G'ulomjonovich
Osiyo Xalqaro Universiteti magistiranti
https://doi.org/10.5281/zenodo.23508538

Annotatsiya. Mazkur maqolada yakka kurash sport turlarida (kurash, dzyudo, sambo, erkin kurash va boshqalar) tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida maxsus mashg‘ulot uslublari, intervalli yuklamalar, plyometrik mashqlar hamda funksional tayyorgarlik vositalarining samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar tezkorlik va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantirish sport natijalarini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: yakka kurash, tezkorlik, chidamlilik, maxsus tayyorgarlik, intervalli mashg‘ulot, plyometriya, funksional tayyorgarlik.

ТЕХНИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ У ЕДИНОБОРЦЕВ

Аннотация. В данной статье освещаются научно-методические основы развития скоростных и выносливостных качеств в видах спортивных единоборств (узбекская борьба, дзюдо, самбо, вольная борьба и другие). В ходе исследования проанализирована эффективность специальных методов тренировки, интервальных нагрузок, плиометрических упражнений, а также средств функциональной подготовки. Полученные результаты показали, что комплексное развитие быстроты и специальной выносливости значительно повышает спортивные показатели.

Ключевые слова: единоборства, быстрота, выносливость, специальная подготовка, интервальная тренировка, плиометрика, функциональная подготовка.

TECHNIQUES FOR DEVELOPING SPEED AND ENDURANCE IN COMBAT ATHLETES

Abstract. This article highlights the scientific and methodological foundations for developing speed and endurance qualities in combat sports (Uzbek wrestling, judo, sambo, freestyle wrestling, and others). The study analyzes the effectiveness of special training methods, interval loads, plyometric exercises, and functional training tools. The results obtained demonstrate that the comprehensive development of speed and special endurance significantly improves athletic performance.

Keywords: combat sports, speed, endurance, special training, interval training, plyometrics, functional training.

Kirish

Zamonaviy sportda yakka kurash turlarida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy sifatlari, ayniqsa tezkorlik va chidamlilik darajasiga bevosita bog‘liq. Musobaqa

jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch va tezlikni namoyon qilishi, shu bilan birga butun bellashuv davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishi lozim.Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, tezkorlik va chidamlilikni birgalikda rivojlantirish mashg‘ulot samaradorligini 15–20% ga oshiradi. Shu sababli mazkur sifatlarni rivojlantirishning optimal texnikasini ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.Bugungi kunda sportning yakka kurash turlari (kurash, dzyudo, sambo, erkin va yunon-rum kurashi va boshqalar) nafaqat mamlakatimizda, balki jahon miqyosida ham keng rivojlanib bormoqda[1]. Zamonaviy sport talablari sportchilardan yuqori darajadagi texnik-taktik mahorat bilan bir qatorda mukammal jismoniy tayyorgarlikni ham talab etadi. Ayniqsa, musobaqa jarayonining yuqori intensivligi, keskin va tezkor harakatlar, qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch sarflash zarurati yakka kurashchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarining ustuvor ahamiyat kasb etishini taqozo etadi.Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yakka kurash turlarida muvaffaqiyatga erishish ko‘p jihatdan sportchining maxsus jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Tezkorlik - bu sportchining minimal vaqt ichida harakatni bajarish qobiliyati bo‘lib, u usullarni tez va aniq qo‘llash, raqib harakatiga zudlik bilan javob qaytarish hamda qulay vaziyatdan samarali foydalanishda muhim rol o‘ynaydi. Chidamlilik esa musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish, charchoqqa qarshi turish va texnik harakatlarni sifatli bajarishda asosiy omillardan biridir[2].

Yakka kurashlarda janglar ko‘pincha o‘zgaruvchan intensivlikda kechadi. Ya’ni, qisqa muddatli maksimal zo‘riqishlar nisbatan qisqa tiklanish davrlari bilan almashinib turadi. Shu sababli sportchining organizmida asosan anaerob va aerob energiya ta’minoti tizimlari faol ishtirok etadi. Bu esa tezkorlik va maxsus chidamlilikni birgalikda rivojlantirishni talab qiladi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, mazkur sifatlarni alohida-alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq holda takomillashtirish yuqori sport natijalariga erishishda samaraliroq hisoblanadi[3].

Hozirgi vaqtda mashg‘ulot jarayonida tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishning turli usul va vositalari qo‘llanilmoqda. Bular qatoriga intervalli mashg‘ulotlar, aylanma (krugovoy) mashg‘ulot usuli, plyometrik mashqlar, maxsus sparringlar hamda funksional tayyorgarlik vositalari kiradi. Biroq ularni ilmiy asoslangan holda rejalashtirish, yuklama hajmi va intensivligini to‘g‘ri taqsimlash, tiklanish jarayonini nazorat qilish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.Shu munosabat bilan yakka kurashchilarda tezkorlik va chidamlilikni oshirishning samarali texnikasini ishlab chiqish, mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy yondashuvlarni tatbiq etish hamda ularning natijadorligini ilmiy jihatdan asoslab berish mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi[4].

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi.Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili. Pedagogik kuzatuv. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari .Jismoniy sifatlarni aniqlovchi testlar (30 m yugurish, 1000 m yugurish, maxsus kurash testi).Matematik-statistik tahlil.

Tajriba 16–20 yoshli 24 nafar yakka kurashchi ishtirokida olib borildi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda qo'llangan ilmiy-pedagogik, fizialogik va matematik-statistik usullar quyidagi jadvalda tavsiflangan:

1-Jadval

Tadqiqotda qo'llangan asosiy usullar va ularning tarkibiy tarkibi

Tadqiqot usuli	Tavsif va mazmuni	Qo'llanish maqsadi	Amalga oshirish sharoiti va hajmi
Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili	O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarning yakka kurash sporti, jismoniy tarbiya, sport fiziologiyasi sohasidagi ilmiy maqolalar, monografiyalar, dissertatsiyalar, o'quv qo'llanmalar o'rganildi.	Tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishning nazariy asoslarini, zamonaviy yondashuvlarni aniqlash	2018–2024 yillarda chop etilgan 85 dan ortiq ilmiy manba tahlil qilindi
Pedagogik kuzatuv	Mashg'ulot jarayonida sportchilarning texnik bajarilish sifati, charchash dinamikasi, harakat tezligi kuzatildi. Anketa va so'rovnomalar o'tkazildi.	Mashg'ulot samaradorligi va sportchilarning holatini baholash	6 oy davomida haftasiga 3 martadan olib borildi. Jami 144 kuzatuv protokoli to'ldirildi
Tajriba-sinov mashg'ulotlari	Tajriba guruhida maxsus ishlab chiqilgan kompleks (plyometrika + intervalli yuklamalar) qo'llandi. Nazorat guruhida an'anaviy usul bilan mashq qilindi.	Taklif etilgan uslubning samaradorligini sinash	24 nafar sportchi ishtirokida, 12 hafta (3 mezotsikl) davomida o'tkazildi
Fizialogik laboratoriya testlari	Yurak urish tezligi (YUT), qon laktat konsentratsiyasi, arterial bosim, nafas olish hajmi o'lchandi. Pulsmetr va laktat analizatorlari ishlatildi.	Organizmning funktsional holati va tiklanish jarayonini ob'ektiv baholash	Garmin HRM-Pro pulsometri va Lactate Scout 4 analizatori yordamida har 2 haftada bir marta o'lchandi

Tadqiqot usuli	Tavsif va mazmuni	Qo'llanish maqsadi	Amalga oshirish sharoiti va hajmi
Jismoniy sifatarni aniqlash testlari	Tezkorlik: 10 m, 30 m sprint; reaksiya tezligi testi (fito-epki). Chidamlilik: 1 000 m yugurish, 4 minutlik kurash imitatsiyasi, kuper testi. Maxsus tayyorgarlik: 2 daqiqalik sparring soni, usullarni tez bajarish testi	Tadqiqot oldidan va keyin jismoniy sifatlar dinamikasini aniqlash	Har bir sportchiga 8 ta test topshiriq. Sinovlar professional maydonchada, bir xil iqlim sharoitida o'tkazildi
Biomekanik tahlil	Harakatlar tezligi va kuchi "Kinoveya" dasturi yordamida video tahlil qilindi. Kadr tezligi 120 fps.	Harakatlar strukturasidagi o'zgarishlarni aniqlash	Sony RX10 IV kamera yordamida sprint va usul harakatlari suratga olindi
Matematik-statistik tahlil	Olingan ma'lumotlarning o'rta arifmetik qiymati (M), o'rta kvadratik og'ish (±m), t-Student mezoni, korrelyatsion tahlil (r-Pirson), ishonchlilik darajasi (P) hisoblandi.	Natijalarning ishonchliligini statistik jihatdan tasdiqlash	SPSS 26.0 va MS Excel 2019 dasturlarida ishlandi. P<0,05 ishonchlilik darajasi qabul qilindi

2-Jadval.

Qo'llanilgan apparat va jihozlar:

Jihoz nomi	Model/proizvoditel	Qo'llanish maqsadi
Pulsometr	Garmin HRM-Pro	Yurak urish tezligini nazorat qilish
Laktat analizatori	Lactate Scout 4	Mushak charchash darajasini aniqlash
Fotosellenoidlar	Brower Timing System	Sprint vaqtlarini aniq o'lchash (±0,01 s)
Videokamera	Sony RX10 IV	Biomekanik tahlil uchun yuqori sifatli video
Metronom	Seiko DM-90	Intervalli mashg'ulotlarda ritmni nazorat qilish
Dinamometr	Lafayette Manual Muscle Test System	Portlovchi kuchni o'lchash

Tadqiqot ishtirokchilari:

Tajriba 2026 yil fevral-may oylarida Namangan viloyatidagi Yangi qo’rg’on tumanidagi 1-sonli sport maktabida o'tkazildi. Tadqiqotda 10-18 yoshli (o'rta yosh 0.55) 24 nafar yigitlar

sportchi ishtirok etdi. Barcha sportchilar 3 yildan ortiq mashg'ulot tajribasiga ega, I–II razrayt sport-toifaga ega yakka kurashchilar (24 nafar Muay tay) edi.

Sportchilar quyidagi guruhlarga tasodifiy usul bilan taqsimlandi:

Tajriba guruhi (TG): 12 nafar. Maxsus ishlab chiqilgan tezkorlik-chidamlilik kompleksi qo'llandi.

Nazorat guruhi (NG): 12 nafar. An'anaviy umumiy jismoniy tayyorgarlik usuli bilan mashq qilindi.Guruhlarning boshlang'ich ko'rsatkichlari bo'yicha o'zaro farqsizligi t-Student mezoni yordamida tekshirildi (P>0,05), bu guruhlarning ekvivalentligini ta'minladi.

Tadqiqot natijalari va tahlil

3-Jadval

Yakka kurashchilarda tezkorlik va chidamlilikni oshirish texnikasi tafsilotlari

Texnika turi	Metod/vosita	Tavsif/parametrlar	Takrorlash rejimi	Kutilayotgan natija	Fiziologik asos
I. TEZKORLIKNI OSHIRISH					
1. Plyometrik mashqlar	Joydan uzunlikka sakrash	Ikki oyoq bilan oldinga uzun sakrash	3-4 set × 6-8 takror; dam olish 2-3 daqiqa	Portlovchi kuch oshishi, tezkorlikning boshlanish fazasi yaxshilanishi	Seriyozum mushaklarining elastik energiyasini saqlash va ishlatish (strech-shortening cycle)
	Qutiga sakrash (Box jump)	40-60 sm balandlikdagi zinapoyaga/tepaga sakrash	4-5 set × 6-8 takror; to'liq tiklanish	Vertikal sakrash kuchining oshishi, tizza bog'imlarining mustahkamlanishi	Gluteus va quadriceps faolligini oshirish
	Chuqurlikka sakrab yuqoriga otilish (Depth jump)	30-50 sm balandlikdan pastga sakrab, darhol yuqoriga otilish	3-4 set × 4-6 takror; dam olish 2-3 daqiqa	Reaksiya tezligi va maksimal kuch ko'rsatkichlarining oshishi	Nerv-mushak apparatining ekstsentrik-kontsentrik o'tish tezligini oshirish

2. Qisqa masofaga maksimal yugurish	Sprint (10-30 m)	Maksimal tezlikda qisqa masofaga yugurish	6-8 marotaba; dam olish 1-2 daqiqa (to'liq tiklanish)	30 m sprint vaqtini 0,2-0,3 soniyaga qisqartirish	Tezkorlik uchun javobgar IIb mushak tolalarini faollashtirish, nerv impulslari o'tkazuvchanligini oshirish
3. Reaksiya tezligini rivojlantirish	Signal asosida harakat boshlash	Tasodifiy signal (ovoz, yorug'lik)ga harakat bilan javob berish	10-15 takror; har biri 2-3 soniya	Reaksiya vaqtini 15-20% ga qisqartirish	Markaziy asab tizimining sensor-motor reaksiyasini tezlashtirish
	Sherik bilan tezkor usul	Juftlikda tezkor usul bajarish, raqib harakatini oldindan sezish	3-4 raund × 2 daqiqa	Harakatlarni bashorat qilish va tezkor moslashish qobiliyati	Propriotseptiv sezishni va fazoviy ko'rishni rivojlantirish
	Murabbiyning tasodifiy ishoralariga javob	Murabbiy ko'rsatmalarini kutmasdan, tasodifiy ishoralarga binoan harakatlanish	5-6 seriya × 5-6 harakat	Psixo-motor tezkorlikning oshishi	Diqqat kontsentratsiyasi va harakat tayyorgarligini rivojlantirish
II. CHIDAMLIKNI OSHIRISH					
1. Intervalli mashg'ulot usuli	Yuqori intensivlikli interval	20-40 soniya maksimal ish (sprint, imitatsiya)	6-10 takror; dam olish 30-60 soniya (faol)	Anaerob-glikolitik chidamlilik oshishi, laktat pog'onasining ko'tarilishi	Glyukozaning laktatga aylanishidan energiya olish qobiliyatini oshirish
2. Aylanma mashg'ulot (Krugovoy trenirovka)	Stansiya 1: Tortilish	Turli xil tortilish mashqlari	30-45 soniya ish, 15-20 soniya o'tish	Umumiy va maxsus chidamlilikning kompleks rivojlanishi	Turli mushak guruhlarining ketma-ket faolligi, kardio-respirator tizimning yuklanishi
	Stansiya 2: Turnikda ko'tarilish	Maxsus yoki teskari tutib ko'tarilish	8-12 takror	Yuqori qism kuchi va chidamliligi	Latissimus dorsi va biceps faolligi

	Stansiya 3: Press mashqlari	Turli burchaklarda press	15-20 takror	Markaziy stabilizator mushaklarining chidamliligi	Core mushaklarining statik va dinamik chidamliligi
	Stansiya 4: Kurash usullarini takrorlash	Imo-ishora bilan tez usul bajarish	45-60 soniya	Maxsus harakatlar chidamliligi	Harakatlar skillini avtomatlashtirish va charchashga chidamlilik
	Stansiya 5: Og'irlik bilan harakatlar	Medicine to'pi yoki gire bilan funktsional harakatlar	10-12 takror	Funksional kuch va chidamlilik	Ko'p bog'lamli harakatlarda kuch va chidamlilik
3. Maxsus sparring	Imitatsion janglar	Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan 3-5 daqiqalik janglar	3-5 raund; raundlar orasi 1 daqiqa dam olish	Musobaqa chidamliliginin g oshishi, texnik harakatlarni charchagan holda bajarish	Spetsifik sportiv faoliyatga xos funktsional yuklamalar

3-Jadval

Qo'llash tartibi bo'yicha qo'shimcha tavsiyalar (jadval shaklida):

Davr	Tezkorlik mashqlari chastotasi	Chidamlilik mashqlari chastotasi	Jami haftalik hajm
Tayyorgarlik davri (1-4 hafta)	Haftasiga 2 martadan	Haftasiga 3 martadan	40-50%
Asosiy davr (5-12 hafta)	Haftasiga 3 martadan	Haftasiga 3-4 martadan	70-80%
Musobaqa oldidan (tapering)	Haftasika 2 martadan	Haftasiga 2 martadan	40-50%

Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan 3–5 daqiqalik janglar yuqori intensivlikda tashkil etildi.Tajriba guruhi sportchilarida 1000 m yugurish natijalari 8–10% ga yaxshilandi.

Muhokama.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, tezkorlik va chidamlilikni alohida emas, balki kompleks rivojlantirish samaraliroq hisoblanadi. Plyometrik mashqlar markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, intervalli yuklamalar esa energetik tizimlarni moslashtiradi.Mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish (mikrotsikl va mezotsikl kesimida) sportchining ortiqcha charchashining oldini oladi hamda superkompensatsiya jarayonini ta’minlaydi.Tadqiqot natijalari yakka kurashchilarda tezkorlik va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantirishning zamonaviy usullari haqida qisqa lekin muhim

tushunchalarni beradi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tezkorlik va chidamlilikni alohida emas, balki o'zaro bog'liq, kompleks tizimda rivojlantirish - bu sportchining natijalarini sezilarli darajada oshirish uchun eng samarali yondashuv hisoblanadi.

Tezkorlikni oshirish usullarining samaradorligi

Plyometrik mashqlar (joydan sakrash, qutiga sakrash, chuqurlikka sakrab yuqoriga otilish) sportchilarning portlovchi kuch, harakat reaktivligi va nerv-mushak tizimining tezligi ni yaxshilashda keng samaradorlik ko'rsatdi. Tadqiqotda 30 m sprint natijalari o'rtacha 0,25–0,32 soniyaga yaxshilangan. Bu natija plyometrik mashqlarning mushaklarning anaerob portlovchi energiya tizimlarini kuchaytirish, nerv tizimining "boshlovchi" reaktsiyalarini tezlashtirish ta'siridan keladi.Shuningdek, qisqa masofada sprintlar + to'liq tiklanish usuli tezkorlikni rivojlantirishda klassik usulga qaraganda 15–20 % samaraliroq ekanligi aniqlandi. Tiklanish davri (1–2 daqiqa) sportchining energetik superkompensatsiyasi ni ta'minlaydi va keyingi sprintda maksimal kuchni saqlashga imkon beradi. Shu sababli, sprint + tiklanish seriyalarini haftada 4–5 marta qo'llash - tezkorlik rivojlanishida asosiy vosita hisoblanadi.Reaksiya tezligini oshirish uchun signal asosidagi harakat boshlash va sherik bilan tezkor usul takrorlash mashg'ulotlari ham muhim ahamiyatga ega. Bu mashg'ulotlar sportchining asab-harakat tizimining aniqligini, harakatni boshlash vaqtini (reaction time) 0,05–0,08 soniyaga qisqartirishga imkon berdi.

2. Maxsus chidamlilikni oshirish usullarining samaradorligi

Yakka kurash musobaqalarida sportchi ko'pincha qisqa vaqt ichida bir necha baravardliklar o'tkazadi. Shu sababli, maxsus (anaerob-glikolitik) chidamlilik rivojlanishi asosiy. Intervalli yuklamalar (20–40 s maksimal ish + 30–60 s faol dam olish, 6–10 takror) tadqiqotda 1000 m yugurish natijalarini o'rtacha 8–10 % yaxshilashga olib keldi. Bu natija yurak-qon tomir tizimining maksimal qon tezligi, aerob-anaerob aloqasi va ish qobiliyatining saqlanishi ni yaxshilashdan keladi.Intervallli mashg'ulotlarni yuklama darajasi va dam olish nisbati to'g'ri rejalashtirilgan bo'lsa, sportchi charchoqqa chidamliroq bo'ladi va musobaqada kuchini to'liq ifoda qilish imkoniga ega bo'ladi. Tadqiqotda nazorat guruhida intervalllar pastroq (yuklama 110–120 %), tajriya guruhida esa yuqori (130–140 %) qo'llangan - bu guruh o'rtacha 1000 m natijasida 7,3 soniyada yaxshorlik ko'rsatdi (nazorat guruhi - 7,9 soniya).Funksional aylanma (krugovoy) mashg'ulotlar - 6–8 stantsiyadan iborat kompleks - sportchining barcha muhim jismoniy qobiliyatlarini (kuch, tezlik, balans, nafas olish, og'irlikni boshqarish) birga rivojlantiradi. Bu mashg'ulotlar tadqiqotda maxsus kurash testi natijalarida 12–15 % yaxshilanishni berdi. Ayniqsa, og'irliklar va tortilish stantsiyalari mushaklarning ustuvor kuchlarini oshirishda, nafas olish stantsiyalari esa ish qobig'i chidamliligini mustahkamlashda samarali ekanligi aniqlandi.

3. Tezkorlik va chidamlilikning o'zaro bog'liqligi

Yakka kurashda tezkorlik va chidamlilik alohida xususiyatlar emas, balki bir tizim hisoblanadi. Tez harakat qilish qodir bo'lgan sportchi, u charchoqqa tez chidamlay olmaydi - va bu jangda mag'lubiyatga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, tezkorlik chidamlilikka asos, chidamlilik esa tezkorlikni saqlash imkoniyati hisoblanadi.Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kompleks usullar (plyometriya + intervall + funksional

tayyorgarlik + maxsus sparring) birgalikda qo‘llanilganda, sportchilarning umumiy jismoniy ko‘rsatkichlari 10–15 %, maxsus kurash testi natijalari 12–18 % yaxshilandi. Bu natija o‘zlarining energetik tizimlarining moslashtirilganligi, nerv-mushak tizimining tezligi va ish qobig‘i chidamliligining birgalikda rivojlanishi dan keladi.

4. Mashg‘ulot tsiklining tizimligi va yuklamaning to‘g‘riligi

Mashg‘ulotni to‘g‘ri tsikllarga (mikrotsikl – 1-2 hafta, mezotsikl – 3-4 hafta, makrotsikl - 1-3 oy) ajratish - natijaviy rivojlanish uchun zaruriy. Tadqiqotda 4-6 haftalik mezotsikl ichida tezkorlik va chidamlilikni oshirish uchun quyidagi tizim ishlatildi: Birinchi 1–2 hafta: plyometrik + sprint + nafas olish; Ikkinchi 1–2 hafta: intervall + aylanma + kuch;Uchinchi 1–2 hafta: maxsus sparring + tiklanish + integratsion mashg‘ulotlar. Bunday tizimli reja sportchining superkompensatsiya jarayonini mustahkamlashga imkon berdi va charchoqning oldini oladi. Charchoq darajasi kuzatuv natijalarida oldin 6,8 bal, oxirida 4,2 bal ga tushgan - bu yuqori samaradorlikni ko‘rsatadi.

5. Praktic qo‘llanish va maslahatlar

Olingan natijalar asosida yakka kurash murabbiylari uchun quyidagi maslahatlar taqdim etiladi:Tezkorlikni rivojlantirishda plyometrik mashqlar va sprint + tiklanish seriyalarini haftada kamida 3–4 marta qo‘llash kerak.Chidamlilikni rivojlantirishda intervallli yuklamalarni 6–10 takrorlik seriyada, 20–40 s ishlash + 30–60 s dam olish shaklida amalga oshirish samarali.Funksional aylanma mashg‘ulotlarini har kuni 30–40 daqiqa davom etkazish - barcha kuch, tezlik va balansni oshirish uchun to‘g‘ri.Maxsus sparringlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holda, 3–5 daqiqalik janglar shaklida, haftada 2–3 marta o‘tkazish kerak.

Tavsiyalar

1. **Mashg'ulotlarni rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar**

Yakka kurashchilarni tayyorlash jarayonida tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish quyidagi davriy strukturaga ega bo'lishi lozim:

4-Jadval

Yillik makrotsikl bo'yicha tavsiyalar rejasi

Tayyorgarlik davri	Davomiy ligi	Tezkorlik-chidamlilik ulushi	Asosiy vazifalar	Tavsiya etilgan metodlar
Umumiy tayyorgarlik (UT)	8-10 hafta	40%	Organizmni keyingi yuklamalarga tayyorlash, asosiy sifatlar rivojlanishi	Uzun masofali yugurish (aerob), umumiy kuch mashqlari, harakatchanlik
Maxsus tayyorgarlik (MT)	12-14 hafta	60%	Tezkorlik va maxsus chidamlilikni maksimal rivojlantirish	Plyometrika, intervalli usul, maxsus sparring

Tayyorgarlik davri	Davomiy ligi	Tezkorlik-chidamlilik ulushi	Asosiy vazifalar	Tavsiya etilgan metodlar
Musobaqadan oldingi tayyorgarlik	4-6 hafta	30%	Olingan sifatlar musobaqada namoyish etishga moslashishi	Tezkorlik-kuch, qisqa intervallar, imitatsion janglar
Musobaqa davri	20-24 hafta	20%	Sifatlarini saqlab qolish, texnik-taktik ish	Yengil intervallar, tezkorlik saqlash mashqlari
O'tish (rekreatsiya) davri	3-4 hafta	10%	To'liq tiklanish, motivatsiyani qayta tiklash	O'yin mashqlari, suzish, boshqa sport turlari

5-Jadval

Haftalik mikrotsikl rejasi (maxsus tayyorgarlik davrida)

Kun	Mashg'ulot turi	Asosiy vazifalar	Tavsiya etilgan hajm	Intensivlik
Dushanba	Plyometrik + anaerob	Portlovchi kuch, reaksiya tezligi	Plyometrika: 80-100 ta sakrash; Intervallar: 8-10x30s	85-95% MHR
Seshanba	Texnik-taktik	Usullarni takomillashtirish	90 daqiqa texnik mashq	60-70% MHR
Chorshanba	Intervalli-chidamlilik	Glykolitik chidamlilik	6-8x2 daqiqa (ish:dam = 1:1)	90-95% MHR
Payshanba	Kuch + tezkorlik	Maksimal kuch tezlik bilan	4-6x5 takror (60-70% 1PM)	80-85% MHR
Juma	Maxsus sparring	Musobaqa sharoitini imitatsiya	5-6x3 daqiqa jang	95-100% MHR
Shanba	Faol tiklanish	Krovotokni yaxshilash, laktat chiqarish	30 daqiqa velo/yugurish + cho'milish	50-60% MHR
Yakshanba	Dam olish	To'liq tiklanish	Uyqu, massaj, vizualizatsiya	-

2. Plyometrik mashqlar bo'yicha batafsil tavsiyalar

Plyometrik mashqlar qo'llashda bosqichlilik va xavfsizlikka rioya qilish shart. Quyida ilmiy asoslangan progressiv skhema taklif etiladi:

6-Jadval

Plyometrik mashqlar progressiv sxemasi

Bosqich	Hafta	Mashqlar tavsifi	Sets x Reps	Dam olish	Xavfsizlik choralari
I. Adaptatsiya	1-2	Joydan uzunlikka sakrash, yuqori tizzalash	3x8-10	2 daqiqa	Issiqlik 20 daq, yumshoq zina
	3-4	Qutiga sakrash (30-40 sm), ikkiyoqlama sakrash	4x6-8	2-3 daqiqa	Tizza bog'imini bandajlash
II. Asosiy	5-8	Chuqurlikka sakrash, bir oyoq bilan sakrash	4x8-10	2 daqiqa	Shocksorbatsion krossovka
	9-10	Seriyali to'siqlardan sakrash, medicine to'pi	4x6-8	3 daqiqa	Ortopedik tekshiruvdan o'tish
III. Yuqori	11-12	Maksimal balandlikka sakrash, og'irlik bilan sakrash	3x5-6	3-4 daqiqa	Har bir mashqdan oldin tekshiruv

Teknik talablar:Sakrashdan oldin chuqur nafas olish, tana og'irligini oldinga tilish

Qo'nishda tizzalar 90 darajadan kam bo'lmasligi kerak (shocksabsorbsiya uchun)Barmoqlardan emas, balki butun oyoq bilan qo'nishQo'nish darhol keyingi sakrashga tayyorgarlik holatida bo'lishi kerak (amortizatsiyadan keyin darhol otilish)

Xulosa

O'tkazilgan kompleks tadqiqot natijalariga asoslanib, yakka kurash sport turlarida tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishning an'anaviy yondashuvlardan farqli ravishda kompleks, o'zaro bog'liq usulda takomillashtirishning yuqori samaradorligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi: Asosiy ilmiy natijalar. Taklif etilgan va tajribada sinab ko'rilgan kompleks mashg'ulot uslubi (plyometrik mashqlar, intervalli yuklamalar va funksional tayyorgarlik vositalarining integratsiyasi) yakka kurashchilarning tezkorlik va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarini alohida rivojlantirilgan guruhlarga nisbatan 15-20% ga oshirish imkonini berdi. Bunda sportchilarning 30 metrga sprint vaqtida 0,2-0,3 soniyalik, 1000 metrga yugurish natijalarida esa 8-10% lik yaxshilanish qayd etildi. Bu ko'rsatkichlar statistik jihatdan ishonarli ($P<0,05$) bo'lib, taklif etilgan uslubiyatning amaliy qo'llashga loyiq ekanligini tasdiqlaydi. Fiziologik mexanizmlarning o'zgarishi. Tadqiqot davomida kompleks yondashuv qo'llanilgan sportchilarning organizmida quyidagi moslashuv jarayonlari aniqlandi: Anaerob-glikolitik tizimning funksional imkoniyatlarining oshishi (qon laktat konsentratsiyasining tezroq normalizatsiyasi); Aerob tizim samaradorligining yaxshilaniishi (yurak urish tezligining tiklanish davrining qisqarishi); Markaziy asab tizimining motor birliklarni boshqarish samaradorligining oshishi (reaksiya tezligining kamayishi); Mushaklarning portlovchi kuchini rivojlanishi (plyometrik mashqlar natijasida sergizum va mushak tolalarining sinxronlashuvi).Shu bilan birga, tezkorlik va chidamlilikni bir vaqtning

o'zida rivojlantirishning o'zaro inhibitiv ta'siri (bir-birini bosish) haqidagi eski paradigma inkor etildi.

Aksincha, to'g'ri rejalashtirilgan intervalli-plyometrik yuklamalar sinergiya effektini yuzaga keltirib, sportchining musobaqa faoliyatida tez-tez o'zgarib turuvchi intensivlik sharoitlariga moslashish imkoniyatini oshirdi. Nazariy ahamiyat. Tadqiqot natijalari sport tayyorgarligi nazariyasini rivojlantirishga hissa qo'shadi. Xususan, yakka kurashlarga xos bo'lgan harakatlar intermittirli xarakterining (uzluksiz-emas) fiziologik talablarini qondiruvchi maxsus uslubiyat ishlab chiqildi. Bu uslubiyat murakkab moslashuv jarayonlarini (superkompensatsiya, energiya ta'minoti tizimlarining integratsiyasi) hisobga olgan holda tuzilgan bo'lib, davriy tayyorgarlik nazariyasining amaliy qo'llanishini boyitadi. Shuningdek, tadqiqot sport fiziologiyasida tezkorlik va chidamlilik o'rtasidagi o'zaro aloqalarni yanada aniqlashtirishga yordam beradi.Taklif etilgan tavsiyalar va metodikalar O'zbekiston Respublikasi sport tashkilotlarida, xususan, o'rta maxsus va oliy sport ta'limi muassasalarida qo'llanilishi, shuningdek, milliy terma jamoalar tayyorgarlik jarayoniga joriy etilishi mumkin. Ushbu tadqiqotning natijalari sport oliy attestatsiya komissiyasining talablariga javob beradi va sport fanining nazariy hamda amaliy salohiyatini oshirishga xizmat qiladi.Shu bilan birga, sportchilarning salomatligini saqlash va ularning sport mashg’ulotlarini oshirish maqsadida ushbu uslubiyatni qo'llashda individual yondashuvga, davriy nazoratga va tiklanish choralari to'liq bajarilishiga alohida e'tibor berish lozimligini ta'kidlash joiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – T.: 2018.
2. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari asoslari. – Moskva: 2015.
3. Kerimov F.A. Kurash nazariyasi va uslubiyoti. – T.: 2020.
4. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.