

KURASHCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY METODIK YONDASHUVLAR

MAMANAZAROV AKMAL

Buxoro davlat universiteti

Annotatsiya:

Mazkur maqolada kurashchilarning funksional tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy metodik yondashuvlar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Unda funksional tayyorgarlikning mohiyati, uning sport natijalariga ta'siri hamda aerob va anaerob energiya ta'minoti tizimlarining o'rni yoritilgan. Shuningdek, interval mashg'ulotlar, yuqori intensivlikdagi intervalli trening (HIIT), funksional va kombinatsiyalangan mashg'ulot usullarining samaradorligi asoslab berilgan. Maqolada individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, superkompensatsiya nazariyasi hamda zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanishning ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot natijalari kurashchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishda ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimini qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Tayanch so'zlar: Funksional tayyorgarlik, aerob va anaerob tizimlar, maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max), kardiorespirator chidamlilik, interval mashg'ulotlar, yuqori intensivlikdagi intervalli trening (HIIT), superkompensatsiya, jismoniy yuklama, adaptatsiya jarayonlari, laktat darajasi, tiklanish jarayonlari, monitoring tizimlari, individualizatsiya tamoyili, sport fiziologiyasi, energiya ta'minoti tizimlari.

Zamonaviy sport tizimida kurash sporti yuqori darajadagi jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kurashchilarning funksional tayyorgarligi — ya'ni organizmning turli yuklamalarga moslashish qobiliyati, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari va mushak faoliyatining uyg'unligi — musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali kurashchilarda kislorod iste'moli ($VO_2 \max$) darajasi o'rtacha 55–65 ml/kg/min atrofida bo'ladi, bu esa chidamlilik va tiklanish jarayonlarining yuqori darajada ekanligini bildiradi. Shu sababli funksional tayyorgarlikni rivojlantirish zamonaviy sport tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kurash sportida yuqori natijadorlikka erishish sportchining funksional tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, ushbu tushuncha organizmning turli intensivlik va hajmdagi jismoniy yuklamalarga adekvat moslashish qobiliyatini ifodalaydi. Funksional tayyorgarlik murakkab ko'p komponentli tizim bo'lib, u yurak-qon tomir, nafas olish, markaziy asab tizimi hamda mushaklarning energetik ta'minot mexanizmlarining integratsiyalashgan faoliyatiga asoslanadi. Kurash faoliyati o'zining yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli harakatlar (anaerob rejim) hamda nisbatan davomli faollik (aerob rejim) kombinatsiyasi bilan xarakterlanadi. Shu bois kurashchilarda energiya ta'minotining aerob va anaerob tizimlari yetarli darajada rivojlangan bo'lishi zarur.

Sport fiziologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali kurashchilarda maksimal kislorod iste'moli ($VO_2 \max$) ko'rsatkichi yuqori darajada bo'lib, bu ularning kardiorespirator chidamliligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, musobaqa faoliyati davomida yurak urish tezligi submaksimal va maksimal zonalarga yetadi, qon plazmasida laktat konsentratsiyasi esa sezilarli darajada ortadi. Mazkur holat glikolitik energetik tizimning faollashuvi bilan izohlanadi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda yuklamalarni energetik yo'nalishlar bo'yicha differensiallash zarurligini taqozo etadi.

Zamonaviy sport tayyorgarligi metodologiyasida individualizatsiya prinsipi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Har bir kurashchining morfofunktsional xususiyatlari, biologik yoshi, vazn kategoriyasi, tayyorgarlik darajasi va adaptatsion imkoniyatlari hisobga olingan holda individual mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Ushbu yondashuv ortiqcha funksional zo'riqlashlarning oldini olish, shuningdek, sportchining potensial imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda progressiv yuklama prinsipi muhim metodik asoslardan biri hisoblanadi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi organizmda uzoq muddatli adaptatsion o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, superkompensatsiya nazariyasiga ko‘ra, jismoniy yuklamadan so‘ng organizmning funksional ko‘rsatkichlari tiklanish jarayonida boshlang‘ich darajadan yuqori pog‘onaga ko‘tariladi. Mazkur davrda takroriy yuklama berish sport natijalarining samarali o‘shirishini ta‘minlaydi.

Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda interval mashg‘ulot usuli ilmiy asoslangan samarali vositalardan biri sifatida keng qo‘llaniladi. Ushbu metod yuqori va past intensivlikdagi yuklamalarning almashinuviga asoslanib, kardiorespirator tizimning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, kislorod utilizatsiyasini yaxshilaydi hamda umumiy chidamlilik darajasini oshiradi.

So‘nggi yillarda yuqori intensivlikdagi intervalli trening (HIIT) konsepsiyasi sport amaliyotiga keng joriy etilmoqda. Mazkur metod qisqa vaqt oralig‘ida maksimal yoki submaksimal yuklamalarni bajarishga asoslanib, yurakning zarb hajmini oshiradi, mitoxondrial faoliyatni kuchaytiradi hamda metabolik jarayonlarni jadallashtiradi. Natijada sportchining tezkor chidamliligi va umumiy funksional holati sezilarli darajada yaxshilanadi.

Bundan tashqari, funksional trening konsepsiyasi ham kurashchilarning tayyorgarlik tizimida muhim o‘rin tutadi. Ushbu yondashuv sport faoliyatiga xos harakatlarni modellashtirishga asoslanib, mushaklararo koordinatsiya, proprioseptiv sezgirlik va harakatlarning biomexanik samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, tortish, itarish, burilish va muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar kurash texnikasining takomillashuvida muhim rol o‘ynaydi.

Plyometrik mashqlar esa mushaklarning tezkor-kuch xususiyatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu mashqlar mushaklarning eksentrik va konsentrik qisqarish fazalarini tez almashinishiga asoslanib, portlovchi kuchni oshiradi hamda nerv-

mushak apparatining reaktivligini yaxshilaydi. Bu esa kurashchilarning tezkor harakatlanish va qarshi harakatlarga javob berish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

Kurash sportida aerob va anaerob yuklamalarning optimal nisbatda uyg'unlashtirilishi yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Kombinatsiyalangan mashg'ulotlar sportchini real musobaqa sharoitiga moslashtirib, turli intensivlikdagi faoliyatni samarali bajarish imkonini yaratadi. Bu esa funksional tizimlarning kompleks rivojlanishiga olib keladi.

Zamonaviy sport amaliyotida funksional tayyorgarlikni monitoring qilish alohida ahamiyat kasb etadi. Yurak urish tezligini doimiy nazorat qilish, qon laktat darajasini aniqlash, shuningdek, boshqa fiziologik ko'rsatkichlarni tahlil qilish orqali mashg'ulot jarayonining samaradorligi baholanadi. Bu esa yuklamalarni ilmiy asosda boshqarish va ortiqcha charchash sindromining oldini olish imkonini beradi.

Tiklanish jarayonlari ham funksional tayyorgarlikning ajralmas komponenti sifatida qaraladi. Optimal uyqu rejimi, ratsional ovqatlanish, fizioterapevtik muolajalar hamda psixologik tiklanish usullari sportchining ish qobiliyatini qayta tiklashda muhim rol o'ynaydi. Yetarli darajada tiklanmaslik esa funksional ko'rsatkichlarning pasayishiga va sport natijalarining yomonlashuviga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, kurashchilarning funksional tayyorgarligini rivojlantirish kompleks, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. Zamonaviy metodik vositalar va texnologiyalarni qo'llash orqali sportchilarning morfofunktsional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. *Kurash sportini rivojlantirish bo'yicha metodik qo'llanmalar*. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy ishlari to'plami. – Toshkent, 2021–2023.

3. Mirzaev S.M. *Kurash nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent, 2019.
4. Karimov B.X. *Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari*. – Toshkent, 2020.
5. Rahimov A.R. *Kurashchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi*. – Toshkent, 2021.
6. Маманазаров А. А., Раджабов Э. Э. У. МЕСТО НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51). – С. 79-81.
7. Маназаров А. А., Рузикулов М. М. У. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ //Academy. – 2021. – №. 1 (64). – С. 86-88.
8. Akmal M. NATIONAL STRUGGLE BY MEANS OF YOUR STUDENTS PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING DEVELOPMENT METHODOLOGY IMPROVEMENT //Journal of new century innovations. – 2025. – Т. 79. – №. 1. – С. 277-279.
9. Akmal M. ZAMONAVIY PROFESSIONAL SPORT MENEJMENTINING XUSUSIYATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH OMILLAR. – Uz-Conferences, 2023.