# YUNON-RUM KURASHIDA OG‘IR VAZNLI POLVONLARNING MAXSUS CHIDAMLILIGI VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI OSHIRISH METODIKASI

***Xaitova Gavhar Tojiyevna***
*Navoiy davlat universiteti “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” fakulteti*
*Ilmiy rahbar:* ***Musayev Otabek Qudratovich***
*falsafa doktori (PhD), dotsent*

**Annotatsiya:** Maqolada yunon-rum kurashining og‘ir vazn toifasida maxsus chidamlilikni rivojlantirishning fiziologik va pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Ilmiy adabiyotlar asosida kuch tayyorgarligi, maxsus interval mashqlari va tiklanish nazoratini birlashtiruvchi sakkiz haftalik metodik model taklif etiladi. Baholashda texnik harakatlar sifati, takroriy ish qobiliyati hamda yuklamadan keyingi tiklanishni birgalikda kuzatish asoslanadi. Ish nazariy-uslubiy tahlil bo‘lib, taklif etilgan modelning og‘ir vaznli polvonlardagi samaradorligi alohida tajriba orqali tekshirilishi lozim.

**Kalit so‘zlar:** yunon-rum kurashi, og‘ir vazn, maxsus chidamlilik, funksional tayyorgarlik, interval mashg‘ulot, kuch chidamliligi, tiklanish.

**Аннотация:** Рассмотрены физиологические и педагогические основы специальной выносливости тяжеловесов в греко-римской борьбе. На основе научной литературы предложена восьминедельная модель, сочетающая силовую подготовку, специальные интервальные упражнения и контроль восстановления. Эффективность модели в тяжёлой весовой категории требует экспериментальной проверки.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, тяжёлый вес, специальная выносливость, функциональная подготовка, восстановление.

**Abstract:** This paper examines the physiological and pedagogical foundations of special endurance in heavyweight Greco-Roman wrestling. A literature-informed eight-week model combines strength training, sport-specific intervals and recovery monitoring. Assessment integrates technical quality, repeated-effort performance and recovery. The proposed model requires experimental validation in heavyweight wrestlers.

**Keywords:** Greco-Roman wrestling, heavyweight, special endurance, functional fitness, interval training, recovery.

## Kirish

Yunon-rum kurashida maxsus chidamlilik texnik-taktik harakatlarni takroran, zarur kuch va aniqlik bilan bajarish qobiliyatidir. Ushbu maqolada og‘ir vazn katta yoshdagi erkaklarning 130 kilogrammgacha bo‘lgan toifasini anglatadi. Amaldagi xalqaro qoidalarga ko‘ra, kattalar bellashuvi uch daqiqalik ikki davr va ular orasidagi 30 soniyalik tanaffusdan iborat [1].

Tadqiqotlarda maksimal kuch, kuch chidamliligi, anaerob ish qobiliyati va aerob imkoniyatlar bir-birini to‘ldirishi ko‘rsatilgan [2, 3]. Biroq aralash vazn toifalaridagi o‘rtacha natijani og‘ir vaznli sportchiga tayyor me’yor sifatida qo‘llash to‘g‘ri emas. Tana massasi, texnik uslub va tiklanish holati yuklamaga javobni o‘zgartiradi. Mashg‘ulot samarasi takrorlar soni bilan birga ularning sifati orqali ham baholanishi kerak.

Tadqiqot maqsadi — og‘ir vaznli yunon-rum kurashchilarining maxsus chidamliligi va funksional imkoniyatlarini oshirish uchun ilmiy manbalarga tayangan, individual nazorat bilan boshqariladigan metodik model ishlab chiqish. Asosiy savol: kuch va interval yuklamalarni texnik sifatni saqlagan holda qanday uyg‘unlashtirish mumkin?

## Materiallar va tadqiqot usullari

Ish tanlangan adabiyotlarning narrativ tahlili va metodik modellashtirish asosida bajarildi. PubMed bazasi, ilmiy jurnallarning rasmiy sahifalari hamda Xalqaro kurash federatsiyasining qoidalaridan foydalanildi. Qidiruvda “Greco-Roman wrestling”, “wrestling fitness”, “interval training” va “training load monitoring” birikmalari qo‘llandi. Manbalar kurash fiziologiyasi, maxsus testlar, yuklamani rejalashtirish va tiklanish mezonlariga bevosita aloqadorligi bo‘yicha tanlandi.

Tahlilga 15 ta manba kiritildi; ular tizimli sharhga xos to‘liq qidiruv qamrovini ifodalamaydi. Kurashchilardagi natijalar umumiy sport tavsiyalaridan ajratildi. Mustaqil sportchilar guruhi tekshirilmagan, shuning uchun statistik farqlar yoki mualliflik tajriba natijalari keltirilmaydi. Maqolaning natijasi — tekshirilishi mumkin bo‘lgan mashg‘ulot modeli va baholash mezonlaridir.

## Natijalar va ularning ilmiy talqini

Manbalar tahlili qisqa kuchli harakatlarni takrorlash qobiliyati bilan tiklanishni bir tizimda rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. Farzad va hammualliflar kurashchilarning odatiy tayyorgarligiga to‘rt haftalik sprint intervallarini qo‘shishni o‘rgangan [4]. Ushbu ish interval usulning istiqbolini asoslaydi, ammo uning dasturini 130 kilogramm toifasiga o‘zgartirmasdan ko‘chirish uchun dalil yetarli emas. Turnir sharoitidagi charchash haqidagi natijalar ham vazn kamaytirish va bellashuvlar ketma-ketligi bilan birga talqin qilinishi kerak [5].

**Jadval 1. Maxsus chidamlilikni baholash uchun taklif etiladigan ko‘rsatkichlar**

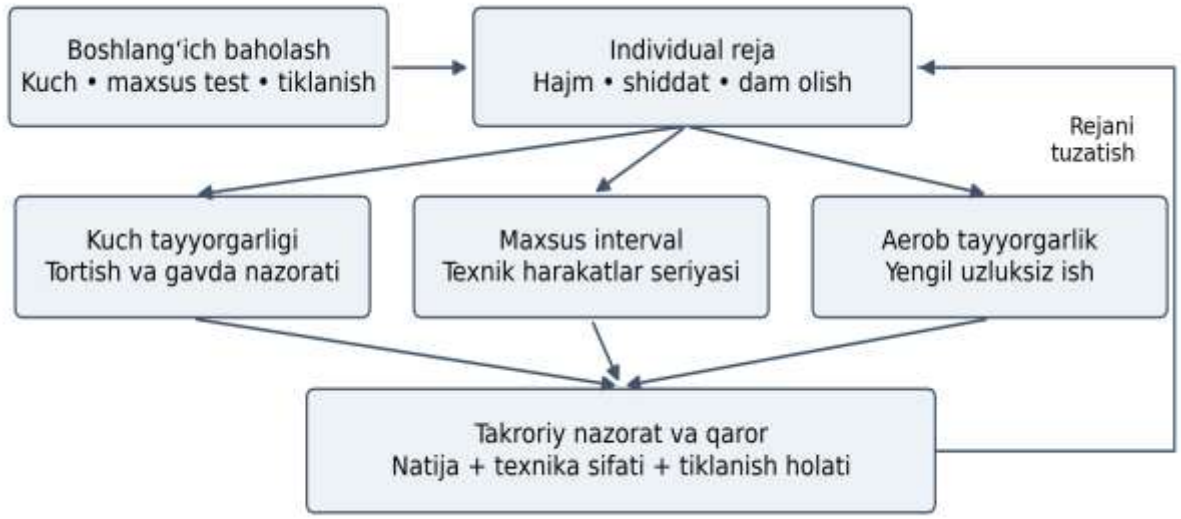
| Yo‘nalish | O‘lchash usuli | Talqin qilish mezoni |
|---|---|---|
| Maxsus ish qobiliyati | Bir xil protokoldagi maneken tashlashlar soni | Natija texnik jihatdan to‘g‘ri takrorlar bilan hisoblanadi [6, 7]. |
| Texnik barqarorlik | Dastlabki va oxirgi seriya videoyozuvi | Ushlash, muvozanat va yakunlashdagi xatolar alohida qayd etiladi. |
| Kuch imkoniyati | Bir xil sharoitdagi tortish yoki dinamometriya | Mutlaq qiymat va tana massasiga nisbati birga ko‘riladi [2, 3]. |
| Tiklanish | Mashq oxiri va 1 daqiqadan keyingi yurak urishi | Bir xil tana holati va o‘lchash vaqtida shaxsiy dinamikaga qaraladi [6]. |
| Ichki yuklama | Mashg‘ulot davomiyligi va sezilgan zo‘riqish | Davomiylik × 0–10 ballik baho; shartli birlik [8–10]. |
| Kundalik holat | Uyqu, charchoq va mushak og‘rig‘i kundaligi | Bir martalik qiymatdan ko‘ra bir necha kunlik o‘zgarish muhim [14, 15]. |

Izoh: jadval individual kuzatuv tizimini ko‘rsatadi; keltirilgan mezonlar og‘ir vazn toifasi uchun tasdiqlangan saralash me’yorlari emas.

Marković va hammualliflarning maxsus test validligi tadqiqotida 15 nafar erkak kurashchi qatnashgan, o‘rtacha tana massasi 83,3 kilogramm bo‘lgan [6]. Demak, testning foydaliligi og‘ir vaznli polvonlar uchun tayyor normativ mavjudligini anglatmaydi. Keyingi ishda turli sport darajasidagi 61 kurashchining test ko‘rsatkichlari taqqoslangan [7]. Ushbu dalillar maxsus testdan foydalanishni qo‘llab-quvvatlaydi, lekin og‘ir vazn toifasida takrorlanuvchanlikni alohida tekshirishni talab qiladi.

Mashg‘ulot modelini tashkil etish

Taklif etilayotgan sakkiz haftalik model tayyorgarlik davridagi malakali katta yoshli polvonlarga mo‘ljallangan. Unda kuch, maxsus interval va yengil aerob ish haftalik umumiy yuklama ichida rejalashtiriladi. Yangi mashqlar mavjud mashg‘ulotlarga avtomatik qo‘shilmaydi; ayrim jismoniy tayyorgarlik bloklari ularning hisobiga almashtiriladi [10–13].




Rasm 1. Individual nazorat asosida mashg‘ulotni boshqarish modeli. Mualliflik metodik sxemasi; [8–13] asosida.

**Jadval 2. Sakkiz haftalik dastur uchun namunaviy bosqichlar**

| Hafta | Asosiy vazifa | Maxsus interval bloki | Nazorat va o‘tish sharti |
|---|---|---|---|
| 1–2 | Texnik moslashuv | Haftada 1 marta: 4 × 20 soniya; 60–90 soniya dam | Boshlang‘ich test; usul xavfsiz va barqaror bajarilishi |
| 3–4 | Takroriy ishni oshirish | Haftada 1–2 marta: 5–6 × 20 soniya; 60 soniya dam | Texnika va kundalik tiklanish qoniqarli bo‘lsa hajm oshiriladi |
| 5–6 | Maxsus chidamlilik | Haftada 2 martagacha: 4–6 × 30 soniya; 60–90 soniya dam | Maneken yoki nazoratli qarshilik; texnik buzilishda blok tugatiladi |
| 7 | Bellashuvga yaqinlashtirish | 1 nazorat bellashuvi: 2 × 3 daqiqa; 30 soniya tanaffus | Oxirgi davrdagi texnik sifat; boshqa og‘ir bloklar kamaytiriladi |
| 8 | Tiklanish va qayta baholash | Maxsus blok hajmi shaxsiy holatga qarab kamaytiriladi | Bir xil protokolda yakuniy test va yuklama tahlili |

Izoh: soniyalar, takrorlar va sakkiz haftalik muddat muallifning amaliy taklifidir. Ular universal optimal me’yor yoki tajribada tasdiqlangan doza sifatida talqin qilinmaydi. Murabbiy hajmni sportchining tayyorgarligi va umumiy haftalik yuklamaga moslaydi.

Muhokama va amaliy qo‘llash shartlari

Kuch mashqlari uchun haftasiga ikki mashg‘ulot boshlang‘ich reja bo‘lishi mumkin. Tortish, oyoq va tos orqali kuch uzatish, gavdani barqarorlashtirish mashqlari texnik tayyorgarlikka bog‘lanadi. Qarshilik sportchining tajribasiga mos tanlanadi; charchoq sabab harakat shakli buzilsa, yuklama kamaytiriladi. Umumiy kuch tayyorgarligi tamoyillari kurashning ushlash va tashlash vazifalariga moslashtiriladi [13].

Interval bloklarida maneken yoki sherikning nazoratli qarshiligi qo‘llanadi. Dastlab takrorlar, keyin ish davomiyligi o‘zgartiriladi. Og‘ir bloklar orasida taxminan 48 soat qoldirish boshlang‘ich tashkiliy yechim bo‘lib, tiklanishga qarab uzaytiriladi. Yengil aerob ish uchun suhbatlashish mumkin bo‘lgan shiddatda 20–30 daqiqalik velotrenajyor yoki yurish taklif qilinadi. Bu miqdorlar individual rejalashtirish namunasi hisoblanadi [11, 12].

Yuklama kundaligida davomiylik sezilgan zo‘riqish bahosiga ko‘paytiriladi [8]. Masalan, 60 daqiqa va 6 ball 360 shartli birlikni beradi; bu hisoblash misolidir. Bir xil tashqi ishda zo‘riqish ortishi, uyqu yomonlashishi va texnik sifat pasayishi birga kuzatilsa, keyingi og‘ir mashg‘ulot qayta rejalashtiriladi [9, 10, 14]. Mashg‘ulot jadvali uyqu uchun yetarli imkoniyat qoldirishi kerak [15].

Modelni sinashda boshlang‘ich, to‘rtinchi va sakkizinchi haftadagi test bir xil vaqtda, maneken massasi va qizish tartibini saqlagan holda bajariladi. Asosiy natija — sifatli takrorlar soni; qo‘shimcha ko‘rsatkichlar — texnik xatolar va tiklanish. Nazorat guruhisiz o‘sishni faqat metodika ta’siri deb bo‘lmaydi. Kelgusi tajribada guruhlar boshlang‘ich tayyorgarlik bo‘yicha tenglashtirilib, o‘zgarishlar o‘lchash xatosi va ishonch oralig‘i bilan baholanishi lozim.

## Xulosa

Og‘ir vaznli kurashchilarda kuch, interval ish va tiklanish birgalikda boshqariladi. Taklif etilgan model yuklamani texnik sifat hamda tiklanishga qarab moslashtiradi. Uning samaradorligi 130 kilogramm toifasida alohida tajriba bilan tekshirilishi kerak.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. United World Wrestling. International Wrestling Rules. January 2026. https://cdn.uww.org/2026-01/wrestling_rules.pdf (murojaat: 18.10.2026).

2. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R. va boshqalar. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017;31(5):1411–1442. doi:10.1519/JSC.0000000000001738.

3. Nikooie R., Cheraghi M., Mohamadipour F. Physiological determinants of wrestling success in elite Iranian senior and junior Greco-Roman wrestlers. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2017;57(3):219–226. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26632849/

4. Farzad B., Gharakhanlou R., Agha-Alinejad H. va boshqalar. Physiological and performance changes from the addition of a sprint interval program to wrestling training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2011;25(9):2392–2399. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21849912/

5. Kraemer W. J., Fry A. C., Rubin M. R. va boshqalar. Physiological and performance responses to tournament wrestling. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2001;33(8):1367–1378. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11474340/

6. Marković M., Kukić F., Dopsaj M., Kasum G., Toskić L., Zarić I. Validity of a Novel Specific Wrestling Fitness Test. Journal of Strength and Conditioning Research. 2021;35(12S):S51–S57. doi:10.1519/JSC.0000000000003538.

7. Marković M., Toskić L., Kukić F., Zarić I., Dopsaj M. Sensitivity of Field Tests for Assessment of Wrestlers Specific Fitness. Journal of Human Kinetics. 2022;83:267–276. doi:10.2478/hukin-2022-0069.

8. Foster C., Florhaug J. A., Franklin J. va boshqalar. A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2001;15(1):109–115. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11708692/

9. Halson S. L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. Sports Medicine. 2014;44(Suppl 2):S139–S147. doi:10.1007/s40279-014-0253-z.

10. Bourdon P. C., Cardinale M., Murray A. va boshqalar. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2017;12(Suppl 2):S2-161–S2-170. doi:10.1123/ijspp.2017-0208.

11. Buchheit M., Laursen P. B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. Sports Medicine. 2013;43(5):313–338. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23539308/

12. Buchheit M., Laursen P. B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part II: anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications. Sports Medicine. 2013;43(10):927–954. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23832851/

13. American College of Sports Medicine. Progression models in resistance training for healthy adults. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2009;41(3):687–708. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/

14. Saw A. E., Main L. C., Gastin P. B. Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. British Journal of Sports Medicine. 2016;50(5):281–291. doi:10.1136/bjsports-2015-094758.

15. Walsh N. P., Halson S. L., Sargent C. va boshqalar. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine. 2021;55(7):356–368. doi:10.1136/bjsports-2020-102025.