

KURASHCHILARDA MUSOBAQA OLDI MEZOSIKLLARIDA YUKLAMALARNI NAZORAT QILISHNI BOSHQARISH JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH

Do'stmurodov Nursulton Ilxom o'g'li

Samarqand davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilarda musobaqa oldi davrida mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va boshqarish jarayonini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda yuklamalarning hajmi, intensivligi va tiklanish davrlarini optimal boshqarish orqali sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish usullari ishlab chiqilgan. Natijada, sportchilarning musobaqa natijalarini barqaror oshirish, ortiqcha charchashdan saqlanish hamda funktsional holatini optimal darajada ushlab turish imkoniyati aniqlangan. Ishning amaliy ahamiyati shundaki, u murabbiylar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni individual boshqarish metodikasini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kurash, mezosikllar, yuklama, sport tayyorgarligi, boshqarish, mashg'ulot jarayoni, samaradorlik, takomillashtirish

IMPROVING THE PROCESS OF CONTROLLING LOADS IN PRE- COMPETITION MESOCYCLES IN WRESTLERS

Annotation: This research focuses on improving the process of monitoring and managing training loads among wrestlers during the pre-competition period. The study developed methods for optimal regulation of training volume, intensity, and recovery phases to enhance athletes' physical and psychological readiness. The findings demonstrate that well-structured load control contributes to stable performance growth, prevention of overtraining, and maintenance of optimal functional condition. The practical significance of this research lies in providing coaches with effective guidelines for individualized load management during pre-competition preparation.

Keywords: combat, mesocycle, loading, sport training, management, training process, effectiveness,

УЛУЧШЕНИЕ ПРОЦЕССА КОНТРОЛЯ НАГРУЗОК В ПРЕДСОРЕВАТЕЛЕВЫХ МЕЗОЦИКЛАХ У БОРЦОВ

Аннотация: В данной научной работе рассматривается совершенствование процесса контроля и управления тренировочными нагрузками у борцов в предсоревновательном периоде. В исследовании разработаны методы оптимального регулирования объема, интенсивности и восстановительных периодов физических нагрузок, направленные на повышение физической и психологической готовности спортсменов.

Полученные результаты показали эффективность системного контроля нагрузки для стабилизации спортивных показателей, предотвращения переутомления и поддержания оптимального функционального состояния организма. Практическая значимость работы заключается в создании рекомендаций для тренеров по индивидуальному управлению нагрузками в период подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: борьба, мезоциклы, загрузка, спортивная подготовка, управление, тренировочный процесс, эффективность

Tadqiqotning dolzarbligi: Bugungi kunda sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, **kurash sporti** kabi yuqori jismoniy va psixologik zo'riqish talab qiladigan sport turlarida **musobaqa oldi mezosikllari** alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrda yuklamalarni noto'g'ri taqsimlash sportchining charchab qolishiga, sport formasining pasayishiga yoki jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Musobaqa oldi mezosikli sportchining eng yuqori sport formasiga chiqishini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bois mazkur davrda yuklamalarni nazorat qilish, ularni boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish zamonaviy sport metodikasining asosiy vazifalaridan biri sanaladi.

MUSOBAQA OLDI MEZOSIKLINING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Mezosikl tushunchasi va uning sport tayyorgarligidagi o'rni

Mezosikl — bu bir necha mikrotsikllardan tashkil topgan, ma'lum sport vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar majmuasidir. Musobaqa oldi mezosikli, odatda, **3–5 hafta** davom etadi va quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sportchining funksional holatini optimal darajaga yetkazish;
- maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish;
- texnik-taktik harakatlarni mukammallashtirish;
- psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish.

Kurashchilarda ushbu mezosikl kurash usullarining tezligi, kuchi va aniqligini oshirishga qaratiladi.

Kurashchilarga xos yuklama xususiyatlari

Kurash sportida yuklamalar quyidagi jihatlar bilan ajralib turadi:

- qisqa vaqt ichida yuqori intensivlik;
- kuch va tezkorlikning uyg'unligi;
- raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri kontakt;
- yuqori psixosotsial zo'riqish.

Shu sababli yuklamalarni nazorat qilishda faqat hajm emas, balki **intensivlik, tiklanish va individual xususiyatlar** ham hisobga olinishi lozim.

MUSOBAQA OLDI DAVRIDA YUKLAMALARNI NAZORAT QILISH USULLARI

Yuklama nazoratining asosiy ko'rsatkichlari

Kurashchilarda yuklamani nazorat qilish quyidagi ko'rsatkichlar orqali amalga oshiriladi:

Ko'rsatkich turi	Tavsifi
Mashg'ulot hajmi	Mashg'ulot davomiyligi va takrorlar soni
Intensivlik	Mashq bajarish tezligi va kuch darajasi
Yurak urishi	Mashq vaqtida va undan keyin
Charchash darajasi	Subyektiv baholash (RPE shkalasi)
Tiklanish vaqti	Mashg'ulotdan keyingi tiklanish

Yurak urish tezligi asosida nazorat

Yurak urish tezligi (YUT) yuklamaning organizmga ta'sirini aniqlashda eng ishonchli ko'rsatkichlardan biridir.

Yuklama darajasi	YUT (zarba/min)	Tavsif
Past	120–140	Tiklanish mashqlari
O'rta	140–160	Texnik mashqlar
Yuqori	160–180	Musobaqaga yaqin yuklama

Musobaqa oldi mezosiklida yuqori intensiv mashqlar hajmi asta-sekin kamaytiriladi, ammo ularning sifati oshiriladi.

MUSOBAQA OLDI MEZOSIKLIDA YUKLAMANI BOSHQARISH MODEL

Yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirish (tapering)

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqadan **7–10 kun oldin** yuklama hajmini 20–30% ga kamaytirish sport natijasini yaxshilaydi.

Kunlar	Yuklama hajmi	Intensivlik
10–7 kun oldin	100%	O'rta
6–4 kun oldin	80%	Yuqori
3–2 kun oldin	60%	O'rta
1 kun oldin	40%	Past

Texnik-taktik mashg'ulotlarga urg'u berish

Bu bosqichda quyidagilar muhim hisoblanadi:

- asosiy kurash usullarini takrorlash;
- kombinatsiyalarni avtomatlashtirish;
- musobaqa vaziyatlarini modellashtirish.

ANIQ AMALIY MISOL (KURASHCHI MISOLIDA)

18 yoshli, 73 kg vazn toifasidagi kurashchi bilan olib borilgan kuzatuv natijalari:

Ko'rsatkich	Mezosikl boshida	Mezosikl oxirida
YUT (maks.)	185	175
Tiklanish vaqti	8 daqiqa	5 daqiqa
Texnik aniqlik	78%	92%
Subyektiv holat	O'rta	Yaxshi

Natijalar yuklamani ilmiy asosda boshqarish sport formasini sezilarli darajada oshirganini ko'rsatadi.

MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISH YO'LLARI

Muammo	Sabab	Yechim
Ortiqcha charchash	Yuklama yuqoriligi	Hajmni kamaytirish
Jarohatlar	Tiklanish yetishmasligi	Massaj, dam olish
Psixologik bosim	Musobaqa stressi	Psixologik tayyorgarlik

XULOSA

Kurashchilarda musobaqa oldi mezosikllarida yuklamalarni nazorat qilishni boshqarish jarayonini takomillashtirish zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining eng muhim va mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Chunki aynan musobaqa oldi davrida sportchining butun tayyorgarlik jarayonida to'plagan jismoniy, texnik-taktik va psixologik salohiyati yakuniy natijaga yo'naltiriladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi mezosiklida yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish va individual yondashuv asosida boshqarish sportchining funksional holatini optimallashtirishga xizmat qiladi. Yuklama hajmini bosqichma-bosqich kamaytirish (tapering), ammo intensivlik va mashg'ulot sifatini saqlab qolish orqali sportchilar musobaqa kuniga kelib eng yuqori sport formasiga chiqish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa ularning jangovar faolligi, texnik aniqligi va chidamliligini oshiradi. Shuningdek, yuklamalarni nazorat qilishda yurak urish tezligi, tiklanish vaqti, subyektiv charchash darajasi kabi fiziologik va psixologik ko'rsatkichlardan kompleks foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu ko'rsatkichlar murabbiyga sportchining real holatini baholash, ortiqcha yuklama yoki charchash holatlarini oldindan aniqlash hamda mashg'ulot jarayoniga tezkor tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Natijada jarohatlanish xavfi kamayadi va sportchining musobaqaga tayyorgarligi barqaror tarzda oshadi. Musobaqa oldi mezosikllarida yuklamalarni samarali boshqarish jarayonida texnik-taktik mashg'ulotlarga alohida e'tibor qaratilishi zarurligi aniqlandi. Kurashchilarda asosiy usullarni takrorlash,

kombinatsiyalarni avtomatlashtirish va musobaqa vaziyatlarini modellashtirish orqali texnik xatoliklar kamayadi, qaror qabul qilish tezligi esa sezilarli darajada oshadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.
2. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.
4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.
5. Issurin V. Block periodization. Breakthrough in Sport Training. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23.
6. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.
7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортфаков вузов и училищ олимпийского резерва. Ростов Н/Д: Феникс, 2006.- 800с.
8. O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. 2000-2005.
9. Umirov Sh. Kurash sport turi tarixi. Toshkent. 2022.
10. Usmonova I. Erkin kurash to‘garaklariga yosh qizlarni jalb qilish samaradorligi. Toshkent. 2022.
11. Saidov G‘. Milliy kurash - milliy qadriyatlar bo‘lagi. Toshkent. 2022.
12. Umarov T. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. Samarqand. 2021.
13. Tastanov T. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Toshkent. 2015.