

**14-15 YOSHLI KURASHCHILARGA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti Magistratura
bo'limi 2-bosqich talabasi
Xudayberganov Sharif Ismoilovich*

Аnototsiya. Butun mamlakat miqyosida bo'lgani kabi O'zbyekistonda ham o'smir va yoshlarning jismoniy tarbiyasi uchun hamma sharoitlar yaratilgan. Masalan, juda ko'p sonli sport inshootlari, suv bassyeynlari, o'yin maydonchalari va xokazolar qurilgan. Chunki, yosh avlod salomatligini mustahkamlash, uni mehnat faoliyatiga, Vatan himoyasiga tayyorlash xaqida gamxo'rlik qilish doimo xukumatimizning diqqat markizida bo'lib kelyan va bundan buyon ham shunday bo'lib qoladi. Biroq ayrim joylarda, ayniqsa, qishloq joylarda jamiyatning bo'lajak kurashchilari bo'lish xam jismoniy rivojlantirish uchun sportdan yetarlicha foydalanilmayotir.

Калит so'zlar. Mashg'ulot, harakat, yuklama, me'yor, hajm, shiddat, zona, jismoniy mashq, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация. Как и во всей стране, в Узбекистане созданы все условия для физического воспитания подростков и молодёжи. Построено большое количество спортивных сооружений, бассейнов, игровых площадок и т.д. Ведь укрепление здоровья подрастающего поколения, забота о его подготовке к трудовой деятельности, защите Родины всегда были и будут в центре внимания нашего государства. Однако в некоторых местах, особенно в сельской местности, спорт недостаточно используется для физического развития будущих бойцов общества.

Ключевые слова. Физические упражнения, движение, нагрузка, норма, объём, интенсивность, зона, физические упражнения, физическая подготовка.



Anatotsia. *As in the whole country, all conditions have been created in Uzbekistan for the physical education of adolescents and young people. For example, a large number of sports facilities, swimming pools, playgrounds, etc. have been built. Because, strengthening the health of the younger generation, caring for its preparation for labor activity, defense of the Motherland has always been and will remain the focus of our government. However, in some places, especially in rural areas, sports are not used enough for the physical development of future fighters of society.*

Keywords. *Training, movement, load, norm, volume, intensity, zone, physical exercise, physical training.*

Kirish. Yangilanayotgan O'zbekistonning mustaqillikka erishishi va istiqlol yilidagi taraqqiyotlari va hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlarning amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondoshish zarur. Chunki O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning «Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-son qaroriga muvofiq sportchilar, trenerlar va hakamlarning mahorati va malakasini muntazam oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, sport muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash hamda o'quv-mashg'ulot jarayonlarining yuqori sifatini ta'minlash, shuningdek, «Kurash» milliy sport turini respublika aholisining keng qatlamlari o'rtasida, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida faol targ'ib qilish hamda ommalashtirish maqsadida «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 7 noyabrdagi 893-sonli Qarori, 2017 yil 31 oktyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha yig'ilish o'tkazib, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan.



Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi.

Asosiy qism. Kurashchilarning o'quv mashg'ulot bosqichida yuklamalarini rejalashtirish. Kurashchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotsi va usuliyatining hozirgi zamondagi ahvoli hamda ilg'or amaliy tajribani o'rganish sport vazifalari doirasini belgillab olishga imkon beradi. Ushbu vazifalarni hal etish mashg'ulot saralangan yuklamalarini qo'llash uslubiyatini ishlab chiqishga yordam beradi hamda kurashchilarning tayyorgarligini samaradorligini oshiradi.

Kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida saralangan yuklamalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mobaynida saralangan yuklamalarni qo'llash uslubiyati har doim ham hisobga olinavermaydi.

So'nggi paytlarda yuqori natijalar mashg'ulot yuklamalari darajasi o'sishi kuzatilmogda, yuqori mashqlantirish ta'siriga va yuqori guruhli koordinasion murakkablikka ega bo'lgan vositalarning vazifasi hamda ahamiyati ortib bormogda.

Biroq kurashchilarning o'quv-mashg'ulotdagi yuklamalari dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, qo'llanilayotgan yuklamalar hajmi sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini safarbar qilish o'lchovi bo'lib har doim ham xizmat qila olmaydi. Bunday kamchilik mashg'ulot ishi samaradorligini pasaytiradi, kurashchilarning mahoratining o'sishiga to'sqinlik qiladi va ko'p hollarda haddan tashqari toliqishga hamda ortiqcha mashqlanishga olib keladi. Saralangan yuklamalarning yo'nalishi va koordinasion murakkabligi yetarlicha hisobga olinmaydi.

Asosiy ilmiy muammolar quyidagilardan iborat:

1. O'quv mashg'ulotlardagi yuklamalarni qo'llash muammosi turli toifadagi sportchilar uchun dolzarb hisoblanadi, lekin u kurashchilarning tayyorlash uchun o'ta muhim ahamiyatga ega va dolzarbdir.

2. Kurashchilar bilan o'tkaziladigan treniroka jarayonidagi yuklamalarni qo'llash muammosini hal etishni yillik mashg'ulot sikli bosqichlarida uning quyidagi tavsiflari: hajmi, ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinasion



murakkabligi bo'yicha amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu holda quyidagi mashg'ulot tuzilmalari: vazifalar, mashg'ulotlar, mashg'ulot kunlari hamda haftalik MS lar, oylik mikrosikllar va yillik sikl bosqichlari uchun saralangan yuklamalarni qo'llash uslublarini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish yuzasidan asosiy xulosalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Yuklamalarning ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinasion murakkabligini me'yorlash uchun yuqori malakali kurashchilar MF ni faoliyat nazariyasi nuqtai nazardan birma-bir tahlil qilish lozim.

2. Koordinasion murakkablik me'yorlarini ishlab chiqish uchun, birinchi navbatda, kurashchilarning o'ziga xos koordinasion qobiliyatlarini baholaydigan ko'rsatkichlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish zarur.

3. Yuklamalarni hamma turlarini shunday qo'llash mumkinki, natijada sportchilar organizmidagi moslashish jarayonlari yaxshilanishi zarur.

4. Yuqoridagilardan tashqari, turli xil mashg'ulotlarida saralangan yuklama qo'llash uslublarini ishlab chiqish hamda mashg'ulot jarayonida qo'llash lozim.

Texnik harakatlarni amalga oshirish sifati hamda samaradorligini ifodalovchi ko'rsatkichlar turli xildagi texnik elementlar va tizilmalarni bajarish mezonini bo'lishi lozim.

Mosobaqa faoliyatini bunday tahlil qilish o'ziga xos anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik imkoniyatlar va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga, shuningdek koordinasion qobiliyatlarga bo'lgan talabni oldinga qo'yishga imkon berdi.

Tezkor va kundalik rejalashtirish uchun yuklamalarni hajmi bo'yicha me'yorlash vazifalarini hal etish maqsadida dastlabki tajribani I bosqichi o'tkazildi.

Tajribada 2 ta guruh: 16-18 yoshli kurashchilar qatnashdi. Tajriba jarayonida ko'rsatkichlar bilan birga toliqish belgilarini tahlil qilish yo'li orqali mashg'ulot kunlari uchun yuklamalarning hajmiga bo'yicha me'yorlari



belgilandi. Bu me'yorlar har bir shiddat zonalari: maksimal, submaksimal, katta, o'rta, kichik va juda kichik zonalar uchun belgilab olindi.

Mazkur tajribaning keyingi qismida saralangan yuklamalar yo'nalishi, hajmi va ixtisoslashganligini hisobga olgan holda mashg'ulot vazifalarini me'yorglash imkoniyati tadqiq qilinadi.

Mashg'ulot vazifalari davomida turli yo'nalishdagi mashqlarning kurashchilar organizmiga bo'lgan fiziologik ta'siri jadalligi tekshirildi va organizmi funksiyalarining tiklanish xususiyatlari tahlil qilindi. Turli rejimda bajariladigan mashqlar necha marta takrorlanganda, yuklamaning topshirilgan rejimiga kirishni ta'minlaydi; mashqlarni takrorlash soni uchun eng optimal chegara qanday; mashqlarni takrorlashlarni bajarish, mashqlar o'rtasidagi bo'sh daqiqalarning optimal rejimi qanday?

Ushbu me'yorlar har bir 2 ta guruh sportchilari uchun belgilangan edi.

Yuqorida aytilgan tadqiqot natijalari mashqlarni maksimal, katta va sust shiddatdagi turli yo'nalish rejimlarida bajarish bo'yicha miqdoriy tavsiyalarni ishlab chiqishga yordam berdi.

Yuklamalarni tezkor me'yorglash xususiyatlarini tadqiq qilish davomida yuqorida qayd qilingan 2 ta guruh kurashchilarining turli yo'nalish rejimidagi o'ziga xos yuklamalar ta'siridan keyingi dinamikasi baholandi.

Xulosa.

1. Mavzuga oid adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quv—mashg'ulot jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan mahsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy bazasi bo'lib hisoblanadi.

Adabiyotlar sharxidan yana bir narsa ma'lum bo'ldiki, kurash bo'yicha mavzu doirasida yoki unga yaqin bo'lgan ilmiy ma'lumotlar ham to'la—to'kis va atroflicha o'z ifodasini topmagan.

2. Sport mashg'uloti tanlab olingan sport turidan yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan tayyorlov, musobaqa, o'tish davrlarini qamrab olgan pedagogik jarayondir. Muayyan maqsadni nazarda tutib mazkur jarayonda jismoniy



yuklamalarni mashg'ulot davrlari va ularning xususiyatlaridan kelib chiqib rejalashtirish va amalgam oshirish barcha sport turlari shu jumladan kurash uchun xam muhim ahamiyatga molikdir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Ахмедшин Р.Г., Рузиев М.А. Исследования физической подготовки дзюдоистов в годичном цикле: Сб. Оптимизация подготовки дзюдоистов. Ташкент, 2002. - 34 с.
2. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов волного стиля: Метод, рекомендации. - Т., 1990. - 20 с.
3. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в волной борьбе // Сб. статей «Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган» ИИИ Республика илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами». -Т., 1999. 27 апрел, - Б. 113-116.
4. Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. -Москва, 1995. - № 12. - С. 49-52.
5. Матвеев Л.П. К Теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. - № 12. - С. 49-52.
6. Матвеев Л.П. Моделно-селевой подход к построению спортивной подготовки (статья вторая) // Теория и практика физкультуры, - Москва, 2000. - №3.-С. 21-25.