

## 14-15 YOSHLI KURASHCHILARGA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI TAQSIMLASH METODIKASI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv  
va texnologiyalar universiteti

Magistratura bo'limi 2-bosqich talabasi

**Qurbonova Xalimajon Xasan qizi**

**Anototsiya.** Butun mamlakat miqyosida bo'lgani kabi O'zbekistonda 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 haqida gamxo'rlik qilish doimo hukumatimizning 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 ham jismoniy rivojlantirish uchun sportdan yetarlicha foydalanilmayotir.

**Kalit 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.** Aholining salomatligini yaxshilash, mehnatkashlarning ish qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish, o'quvchi yoshlarning ma'naviy - jismoniy kamolotini tarbiyalash yo'li bilan ularni kasb - xunar egallashlariga yo'naltirish masalalari Respublika xukumatining diqqat e'tiborida turibdi. Shu sababdan ham Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 24 yanvarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonni imzoladi. Ularning mazmunida uzluksiz ta'lim jarayoni va sportni turlarini amalga oshirish, hamda o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashda ularni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalariga to'la jalb etish va shart-sharoitlar yaratish ko'zda tutilgan.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovasion shakllar va usullarni joriy etish maqsad va vazifalari qo'yilgan;

- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shug'ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish;

- davlat sport ta'limi muassasalarida murabbiy va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan, oliy ma'lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish;

- joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to'rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish va boshqa maqsad va vazifalar belgilangan;

Ushbu farmonda Prezidentimiz jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini to'g'ri takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli yosh sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport musobaqalarida munosib ishtirok etish uchun bugun yoshlarga munosib e'tibor qaratmoq lozim.

### **Asosiy qism. Musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarning farqli tomonlari.**

Avvalo shuni aytish lozimki so'z yuritilayotgan kurashchilar guruhida mashg'ulatlarni mikrosiklda o'tkazilishi, musobaqaoldi yuklamalarini me'yorlash tartibi, dam olish kunlari uchun ham ma'lum vazifalar berilishini taqozo etadi

Bir necha yillik tajribaga ega bo'lgan kurash murabbiylari bilan suhbatlashish, mashg'ulotlarni kuzatishdan ma'lum bo'ldiki musobaqaoldi mikrosiklida, haftani birinchi kuni e'tibor maxsus qobiliyat ya'ni yuqori kattalik va jadallikdagi yuklamalar qo'llashga.

Hafta o'rtasidagi mashg'ulotlarda yuklamalar hajmini jadalligini oshirish navbatdagsida esa milliy kurashni texnik, taktik harakatlari ko'p sonli takrorlashlar yordamida maxsus chidamlilik, ishonchlikni oshirish tavsiya etilgan. Sportda takomillashuv guruhlarida haftani ohirgi mashg'ulotidagi asosiy yuklama faqat maxsus

tehnika, taktik harakatlardan iborat bo'lmog'ini kerak. Ayrim mutahassislar haftalik mikrosiklda kuniga 1 martadan mashg'ulot o'tkazish yaxshi samara bermaydi, kuniga 2 martadan bo'lishini tavsiya etganlar. Bunday ko'rsatmalar albatta mahoratli kurashchilar uchundir. Lekin nafaqat kurash balki sportni boshqa yakka tartibli raqib bilan yuzma-yuz olishuvni talab etgan sport turlarida musobaqa oldidan kuniga 2 martadan mashg'ulot o'tkazish sportchi organizmiga qimmatga tushishi sport tibbiyoti mutahassislarining kuzatuvlarida aniqlangan, Sport psixologiyasi taraqqiyotchilari bunday faoliyat turini psixologik nuqtai nazardan ham ma'qul emas deb xulosa bildirganlar. O'smir sportchilar takomillashuv guruhida shug'ullanuvchi kurashchilar uchun mikrosiklda haftasiga 5 marta mashg'ulot uchun musobaqaoldi yuklamalarini rejalashtirish kerak. Bunda kuchchidamliligi, hujum va himoyaga hos texnika, taktik harakatlar uchun zarur bo'lgan kuch tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga hos yuklamalarni me'yorlash muhimdir.

Tajribali murabbiylar bilan o'tkazilgan suhbat, savol javoblar ularni ish rejalari va mashg'ulotlarini kuzatishdan ma'lum bo'ldiki musobaqaoldi mikrosiklda katta yoshdagi o'smir kurashchilar uchun yuklamalarni me'yorlashda quyidagi omillarni hisobga olish kerak ekan:

1. Hujum va himoya uchun zarur bo'lgan raqibni muvozanatdan chiqarishga yo'naltirilgan harakatlarni ta'minlovchi.

2. Raqib qarshiligini kuch-tezkorlig yordamida bartaraf etish. Shuning uchun ham haftalik mikrosiklni dastlabki 1-3 kunligi mashg'ulotlarida shiddatli hujum harakatlari uchun zarur bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi dam olish soniyalarini kamaytirib borish zarur.

Musobaqaoldi mikrosiklni haftalik mashg'ulotlarida musobaqaoldi shiddatli yuklamalari orasidagi dam olish muddatini o'zgartirib borish dinamikasi. 3.7. jadvalda ifodalandi.

3.7. jadval

**Yuklamalarda dam olish muddatini o'zgartirib borish.**

№	Tehnika- taktik harakatlar	Takrorlash- lar soni	Hafta kunlari
			Dam olish bilan navbatlashuv sekund

		<b>1-3</b>	<b>4-5</b>	<b>D</b>	<b>S</b>	<b>Ch</b>	<b>P</b>	<b>J</b>
I	Hujumga doir harakatlar							
1	Raqibni muvozanatdan chiqarishga doir (tortishlar)	10	20	60'	50"	40	70	110
2	Beldan oshirib otish	12	2-4	60	50"	40	80	110
3	Engashib turib oshirib otish	1	4-6	70"	50"	40	80	120
4	Burulib turib og`darish	21	2-4	50'	40"	40	80	110
5	Raqibni dumalatib irg`itish	10	2-4	50'	40"	40	60	90
6	Elkadan oshirib otish	8	2-4	60'	50"	40	80	120
7	Hujumga doir boshqa harakatlar	12	4-6	70"	60"	40	80	110

Jadvalda ko`rsatilgan harakat seriyalaridan biri orqama-orqa kurashchilar tezkorligiga oid shiddatda bajarilgandan so`ng dam olishga o`tiladi. Muayyan musobaqaoldi mashg`ulotlar jarayonida oxirgi mikrosiklni dastlabki ikkita mashg`uloti davomida dam olish muddatini kamaytirib mashg`ulotlarni uzaytirib borish kurashchilarni start oldidan oldingi holatini yuklamalar orqali boshqarilish tomonlaridan biri deb baholanadi. F.Kerimov, A.Fomin ayitb o`tilgan masalani (12) o`rganish mashg`ulotlarni kuzatishlar davomida ikki faoliyat turini aniqlashga doir ilmiy fikr yuzaga keldi va amalda qo`llandi. U ham bo`lsa tadqiqot olib boruvchi kurash guruhida shug`ullanuvchilarni bir seriya hujumga doir tehnik-taktik harakatlarni bajarib navbatdagi turkum harakatlarga o`tish chog`idagi dam olishda tiklashni jadallashtiruvchi vositalardan foydalanishdir. Ana shu masalani samarali hal etishda Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo`lmagan dam olish usulidan foydalanishini maqsadga muvofiq deb bildim. Uni mazmuni - sportchi qisqa muddat gilam yoki to`shakka oyoq va qo`llarni bo`shashtirib ko`zlarini yumib chalqancha 50-60 sekund yotsa, tiklanish jarayonini tezlashishi aniqlangan. So`z yuritilgan tiklanish jarayoni jadallashtiruvchi usul o`smir kurashchilar “Raqibni dumalatib, irg`itish”, “elkadan oshirib otish”, “Beldan oshirib otish” texink harakatlarni har biri 60-90 sekund ichida 6-8

marta takrorlangandan keyin puls an'anaga aylanib qolgan usulda sanaladi. 5 nafar kurashchilar 60-90 sekund qo'l va oyoqlarini bo'shashtirib chuqur-chuqur nafas olish va nafas chiqarish harakatlarini bajarib yurdilar. Navbatdagi 4-6 nafari esa har bir tavsiya etilgan tehnik-taktik harakatlarni bajarganlaridan keyin 10 soniya ichida A.Yarotskiy tavsiya etgan usulni 1 minut bajardilar. Tadqiqod natijalari 3.3 jadvalda ifodalandi. Unda pulsni tiklanish jarayoniga Yarotskiy tavsiya etgan tiklanish vosita samaradorligini individual ko'rsatgichlarni aniq tasavvur qilishlik uchun olingan natijalar matematik statistika metodi yordamida qayta hisoblab chiqilmadi.

Musobaqaoldi mikrosiklida A.Yrotskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish samaradorligi.

### 3.8-Jadval

#### A.Yarotskiy vositasidan foydalanilganda

No	Kurashchilar soni	I seriya haraktlar tugashi bilan	A.Yarotskiy usulidan foydalanganda	Tiklanish fozi
1	4	115	97	18.8
2	6	107	89	20
3	6	121	103	20
4	4	100	82	21
5	4	104	87	20

### 3.9.-jadval davomi

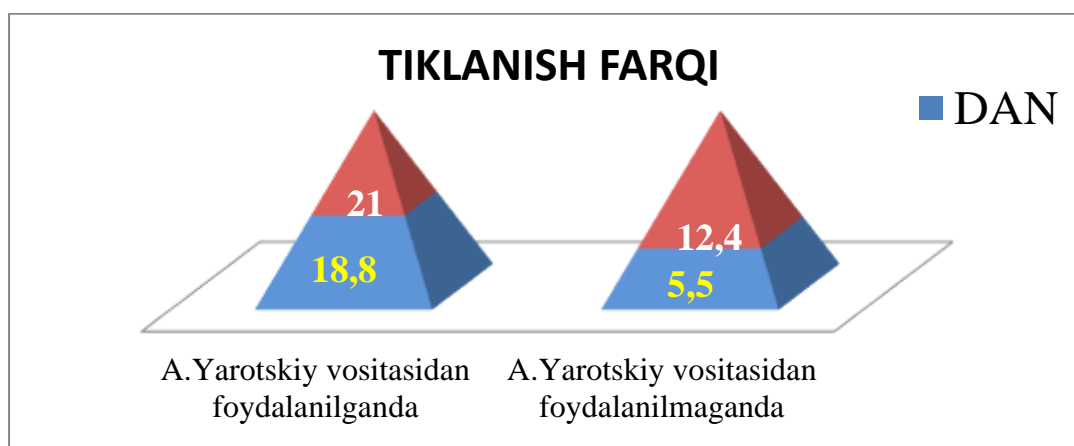
#### A.Yarotskiy usulidan foydalanilmaganda

No	Kurashchilar soni	I seriya haraktlar tugashi bilan	A.Yarotskiy usulidan foydalanilmaganda	Tiklanish fozi
1	6	122	110	11
2	6	112	100	11.1
3	4	104	98	5.8

4	4	102	84	12.4
5	4	115	109	5.5

3.9. jadvaldan o`rin olgan raqamli dalillar tiklanish foizi A.Yarotskiy vositasidan foydalanilganda 18.8 dan 21 gacha qo`llanmaganlarda 5.5 dan 12.4 foizgacha tiklandi.

1-Diagramma



Kurashni barcha turlarida mezosiklni haftalik mashg`ulotlarida 20-30 foiz balki musobaqaoldi mikrosiklida ham umumiy tayyorgarlik ilk vositalarning hajmi mashqlanishni 25-30 foizini, maxsus mashqlar esa 70 foiz va undan yuqoriroq bo`lishi sport amaliyotida o`zini oqlab kelgan. Lekin musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarni turli hajmda bo`lishi jadallikda, dam olish bilan navbatlashuvi masalani bir tomoni bo`lsa, yana bir muhimi o`smir kurashchilarda jismoniy sifatlari tarbiyalangani, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olishlikdir. Sport mashqlanishga oid adabiyotlarda mazkur tayyorgarlik sport mashqlanishini asosiy tomonlaridan deb qarab kelingan. Shu bilan birgalikda murabbiylar o`z o`quvchilarini musobaqalarda kuzatib tezkorlik, kuch, chidamlilik yoki bo`g`inlar harakatchanligidagi u yoki bu tehnik harakatlarni sodir etishdagi kamchiliklarini ko`rib ularni bartaraf etish niyyatida kurashchilar bilan ko`proq individual ish olib boradi.

**Xulosa.**

3. Ushbu masalani samarali hal etishda musobaqaoldi mikrosikli mashg`ulotlari mezzo, makrosikl mashg`ulotlaridan ko`p jihatlari bilan farq qiladi. Jumladan:

a) Sportda 14-15 yoshli kurashchilarga yangi texnik-taktik harakatlar o'rgatilmagan, o'zlashtirib olinganlarni aksariyat ikki tomonlama bellashuvlar vositasida yanada takomillashtirib, mohiyatli bo'lmagan xatolarni bartaraf etib borish musobaqaoldi mikrosikli mashg'ulotlarini e'tibor berilishi lozim bo'lgan tomonlaridandir.

b) Mazkur mikrosikli ushbu tomoni kurash talab etgan darajada jismoniy sifatlarni rivojlantirishni taqazo etadi.

4. Shuning uchun xam mashg'ulot yuklamalarning yo'nalishi kattaligi, shiddati, davomiyligi dam olish bilan navbatlashuvi jihatlardan kurashchilarni yaqin kundagi musobaqani murakkab vaziyatlarida kurashchi g'alabasini ta'minlashga yo'naltirilgan bo'lishi zarur.

#### **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Матвеев Л.П. Моделно-селевой подход к построению спортивной подготовки (статья вторая) // Теория и практика физкультуры, - Москва, 2000. -№3.-С. 21-25.
2. Невретдинов Ш.Т. Подготовка спортивных резервов в волной борьбе. –М., 1998. - 98с.
3. Рузиев А.А. - Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - №8. - С. 37-38.
4. Рузиев А.А., Ахмеджин Р.Г. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах // Теория и практика физической культуры. -Москва, 2003.- № 1.-С. 38-39.
5. Суслов Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки. / Под ред.. - М, 1995. - 241 с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - М., Советский спорт, 1997. - 87 с.