

## KURASHCHILARNING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI ME‘YORLASH USLUBLARI

**Xudayberganov Otabek Erkinovich**

*Urganch davlat universiteti*

*“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”*

*kafedra dots. v.b. p.f.b.f.d. (PhD)*

**Muratov Sanjar Jumanazarovich**

*“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”*

*kafedra o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Maqolada kurashchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish va me‘yorlash muammolari o‘rganilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *Submaksimal shiddatdagi yuklamalar ham aerob, ham anaerob, jismoniy tayyorgarlik, mezotsikl (MS), shidda, mashg‘ulot kunlari, haftalik MS yillik sikl bosqichlari uchun.*

### MAVZUNING DOLZARBLIGI

O‘zbekistonda kurash bilan shug‘ullanadigan sportchilarni saralash, o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish, musobaqa jarayonini nazorat qilish, psixologik, jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikda qo‘llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tatbiq etish yuzasidan ko‘plab ilmiy-tadqiqot ishlari o‘tkazilgan. Sport natijalarining jadal o‘shishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o‘quv-mashg‘ulotlarni tashkillashtirishning optimal tizimini izlab topish talabini qo‘ymoqda.

Yuqorida bildirilgan fikrlardan, kelib chiqib, zamonaviy sportda mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining oshib borishi o‘quv-mashg‘ulotlarini o‘tkazishda yangi vositalar va uslublarini izlab topishni taqazo etadi.

Yuklamalar yo‘nalishining rejalashtirilayotgan rejimidan kelib chiqib, oldindan belgilangan parametrlar-vaqti va shiddati me‘yorlari bo‘yicha og‘irliklar bilan hamda ularsiz bajariladigan siklik, umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishni tavsiya qilish mumkin.

Ko‘pgina kurashchilarni tayyorlash dasturlari yuklama hajmi sifatida quyidagi ko‘rsatkichlar, ya‘ni mashg‘ulot vazifalari, mashg‘ulotlar vaqtida mashg‘ulotning umumiy yoki sof hajmi, shuningdek, shiddat qo‘llaniladi.

Bir qator hollarda yuklama hajmi turli shakllar bo‘yicha shartli birlikda hisoblanadi. Biroq yuklama hajmini me‘yorlash uchun sportchilarning toliqish darajasini hisobga olish zarur.

Mashg‘ulot jarayonlarida moslashish samaradorligini tasdiqlovchi mashq qildirish ta‘sirining optimal hajmlari chegarasini aniqlash maqsadida toliqishni tekshirish uchun turli darajadagi yuklamalarning kurashchilar organizmiga ta‘sirini son jihatdan ta‘riflab berish lozim.

Bir qator mualliflar yuklamalarni shiddat zonalariga qarab quyidagi ko‘rinishda ajratadilar:

1.Sust shiddatdagi yuklamalar sportchilarning aerob qobiliyatlarini rivojlantirishni nazarda tutadi.

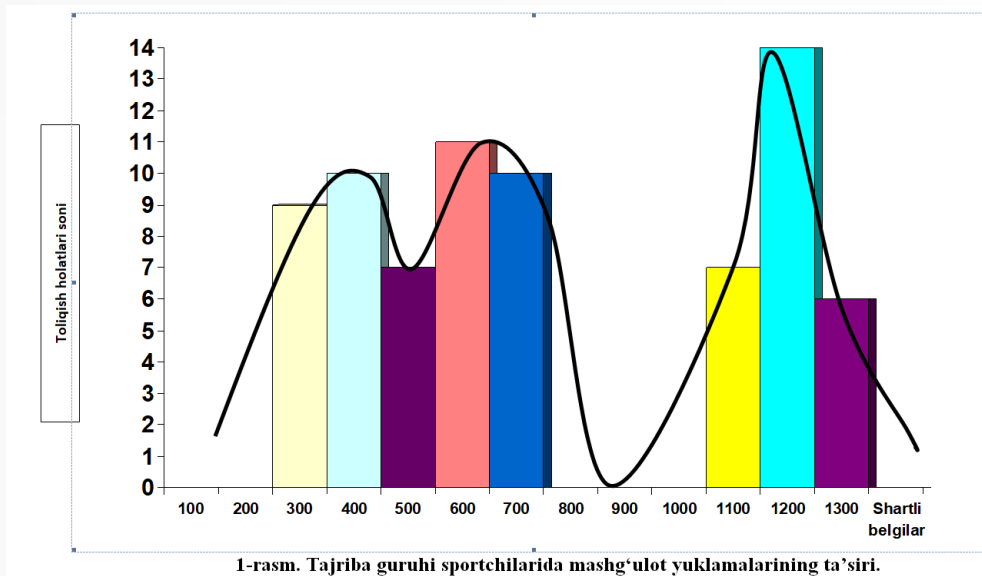
2.Katta shiddatdagi yuklamalar sportchilar organizmi energiya ta‘minotining ham aerob (shunga ko‘proq e‘tibor beriladi), ham anaerob mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan.

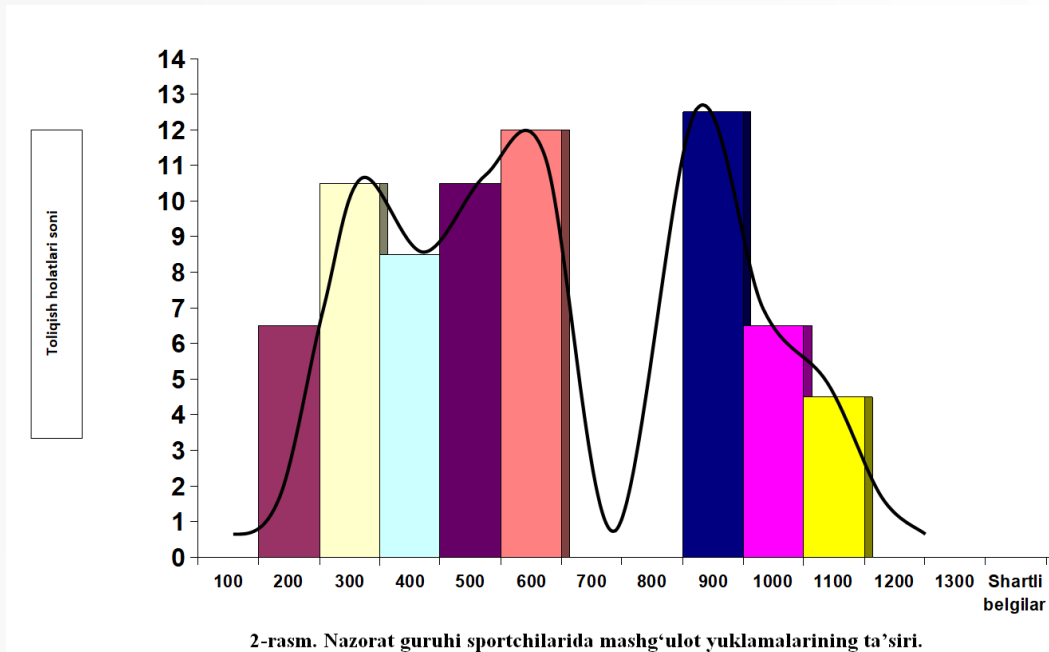
3.Submaksimal shiddatdagi yuklamalar ham aerob, ham anaerob imkoniyatlarni oshirishga yo‘naltirilgan, jismoniy ish jadalligiga ko‘ra ularni musobaqa oldi va musobaqa yuklamalariga ajratish mumkin.

4. Maksimal shiddatdagi yuklamalar energiya ta‘minotini takomillashtirishga, shuningdek, portlovchi tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashda hammasini jamlashtirgan holda tezkor va kundalik me‘yorlash uchun yuklamalarni hajmi bo‘yicha me‘yorlash vazifalarni hal etish maqsadida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tajribada har xil sport darajasiga ega ikkita guruh kurashchilar qatnashdi. Ikkakla guruh ham talaba sportchilarning yoshi, jinsi, sport darajalari inobatga olgan holda bir hilda taqsimlangan. Sportchilarga turli shiddat va hajmdagi yuklamalar berildi, hamda mashg‘ulotlar kuni oxirida mashg‘ulotlar tugagandan so‘ng tashqi belgilariga ko‘ra toliqish darajalari tashqi belgilarga ko‘ra qayd qilindi.

Toliqish belgilarini turli hajmdagi yuklama ta‘siriga qarab taqsimlash diagrammalari esa 1-2-rasmlarda ko‘rsatilgan.





2-rasm. Nazorat guruhi sportchilarida mashg'ulot yuklamalarining ta'siri.

Toliqish belgilari dinamikasining tahlili har bir guruh uchun 100 shartli birlik o'lchami oraliqlarida amalga oshiriladi. Toliqish belgilari dinamikasining ko'rsatkichlar darajasini aniqlash bilan birga tahlil qilish mashg'ulotlar yuklamalarining turli darajasi uchun shartli birliklarda chegaralarni belgilab berishga imkon yaratdi.

### XULOSA

Mashg'ulot yuklamalarini kurashchilarga me'yorglash muammolarini yo'nalishi, ixtisoslashuvi va koordinatsion murakkabligi turlicha bo'lgan yuklamalar kattaligiga ko'ra quyidagi mashg'ulot tuzilmalari uchun o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Topshiriqlar: mashg'ulot kunlari (tezkor me'yorglash), haftalik MS uchun (kundalik me'yorglash), yillik sikl bosqichlari uchun (bosqichli me'yorglash).

Olib borilgan tadqiqotlar davomida tajriba boshida va ohirida ikkala guruh kurashchilari o'rtasida 30 ta nazorat bellashuvlari o'tkazildi. Musobaqa bellashuvi natijalari taxlili shuni ko'rsatdiki, tajriba boshida nazorat guruhi kurashchilari tajriba guruhidan 3 ta bellashuvda ustunlik qilgan bo'lsa, tajriba ohirida tajriba guruhi kurashchilari 7 ta bellashuv farqiga ustunligi asoslandi.

Bu esa kurashchilar uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tayorgarlik jarayonining optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi asosli va samarador ekanligini isbotlaydi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе.-Т., 1997.-138 с.
2. Ахмедов Х.Р. Ёш курашчиларни педагогик назорат қилиш асосида тренировка нагрукчаларини бошқариш услубияти (эркин кураш мисолида) Пед.фан.ном... дисс. Автореф. - Т., 2005. - 16 б.
3. Боймуратов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олга ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. Пед.фан.ном... дисс. Автореф. - Т., 2009. - 17 б.
4. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ 3-е изд. – Москва: Советский спорт, 2013.- ст.-156-161
5. Alievl.B. XudayberganovO.E. Yaqubov.Sh. M. Kurashdaoptimallashtgan mashg`ulotyuklamalarininazoratqilish. Uslubiyqo`llanma. Xiva- 2021 y