

Boltaboyev Xamidullo Xabibullayevich

Namangan davlat universiteti professor

Email:usmanovbahodir@mail.com

Valijonov Abror Zayniddin o'g'li

Namangan davlat universiteti magistranti

Email:abrorvaliyev@mail.com

YOSH KURASHCHILARDA UMUMIY VA MAHSUS JISMONIY SIFATLAR ORQALI BERILADIGAN YUKLAMALARNI ANIQLASHNING SAMARALI USULLARI

Annotatsiya:Yosh kurashi mashg'ulotlarning organizimga beriladigan yuklamalar ta'sirining yo'nalishi aniqlash muammolari turiga bolalarni saralash tizimi va mazmunini takomillashtirish metodikasini yaratish hamda jismoniy mashqlarni bajarishda chidamlilik va dam olishning o'zaro bog'liqligi, kurashchilar sport tayyorgarligi tizimining asosiy tarkibiy qismlari, mashg'ulot va musobaqa shiddatiga moslashish muammolari, yosh kurashchilar organizimga yuklamalarning hajmi, shiddatini aniqlash metodikasini ilmiy nazariy asoslash.

Kalit so'zlar: Jismoniy yuklama, faza, mikrotsikl, dinamika, boshlang'ich tayyorlov, nafas olish, pulsni o'lchash, mashq meyori, mashqlarni bajarish, takrorlashlar soni, dam olish.

Boltaboyev xamidullo Хабибуллаевич

professor Наманганского государственного университета

Email:xamidulloboltaboyev@mail.com

Велиджонов Абдор Зайниддин оглы

магистрант Наманганского государственного университета

Email:abrorvaliyev@mail.com

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗОК, ДАВАЕМЫХ ЧЕРЕЗ ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА У МОЛОДЫХ БОРЦОВ

Аннотация: Создать методику совершенствования системы и содержания отбора детей по типу проблемы определения направления воздействия спортивной подготовки юношей-борцов на организм, а также взаимосвязи выносливости и отдыха при выполнении физических

упражнений, основных компонентов системы спортивной подготовки борцов, проблем адаптации к интенсивности тренировок и соревнований, а также научно-теоретического обоснования методики определения объема и интенсивности нагрузок на организм юных борцов.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, фаза, микроцикл, динамика, начальная подготовка, дыхание, измерение пульса, норма нагрузки, производительность нагрузки, количество повторений, отдых.

Boltaboyev Xamidullo Xabibullayevich

professor of Namangan State University

Email:xamidulloboltaboyev@mail.com

Valijonov Abror Zayniddin og'li

Master's student of Namangan State University

Email:abrorvaliyev@mail.com

EFFECTIVE METHODS OF DETERMINING LOADS GIVEN THROUGH GENERAL AND SPECIFIC PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG WRESTLERS

Annotation: To create a methodology for improving the system and content of selection of children by the type of problem of determining the direction of the impact of sports training of young wrestlers on the body, as well as the relationship between endurance and rest when performing physical exercises, the main components of the system of sports training of wrestlers, problems of adaptation to the intensity of training and competitions, as well as scientific and theoretical substantiation of the methodology for determining the volume and intensity of loads on the body of young wrestlers.

Keywords: Physical load, phase, microcycle, dynamics, initial preparation, breathing, pulse measurement, load norm, load productivity, number of repetitions, rest.

Kirish

Kurashda texnik tayyorgarlik sportchi organizmining maksimal kuchlanishidan foydalanish samaradorligini oshirish, dinamik kuchlanishni tejash, musobaqa faoliyatining muntazam va tez o'zgaruvchan holat sharoitlarida "yashin tezligida" qaror qabul qilish va ushbu qarorni amalga oshirish uchun harakatlanish tezligini va aniqligini oshirishdek murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan.

Adabiyotlar tahlili

Mavzu yuzasidan so'rovnomani tuzishda T. Usmonxo'jaev, R. Salamov, F. Kerimov, Sh. Xonkeldiev, A. Abdullaev, Ашмарин В.А, Благущ П.К, Годик М.А, N. Azizov, X. Boltaboyev va boshqalar ilmiy izlanishlaridan darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarda saralash tizimini asoslovchi nazariy malumotlarini o'rganib, amliyotdagi muammolar bartaraf qilish uchun ushbu so'rovnoma ishlab chiqildi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot davomida adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatish va tajriba uslubi, test uslubi, suhbat uslubi va matematik statistika uslublardan foydalanildi.

Natijalar va ularning tahlili

Иванов В.В [5], Туманян Г.С [6], Rajko Petrov [8], Керимов Ф.А 9[]va boshqalar o'zlarining tadqiqot natijalari bo'yicha organizmning tiklanish fazasini bir-biriga bog'liq bo'lgan 2 fazaga bo'lishni taklif qiladilar: 1 faza – dastlabki tiklanish, bu bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi mumkin. Bu holat (somatik va vegetativ funktsiyalarning o'zgarishi hisobiga organizm ish qobiliyatining tiklanishi gomeostazis yo'nalishga ega bo'ladi); 2 faza – organizm tizimlarida va to'qimalarida konstruktiv o'zgarishlar (javob reaksiyasining hosil bo'lishi uchun sharoit yaratiladi). Ikkinchi faza organizmning katta jismoniy yuklamalarni ko'tara olish imkoniyatlarini yaratishda asosiy rol o'ynaydi. SHuning

uchun ham mikrotsikllar tuzilishida bajarilayotgan ish va dam olishlar alohida ahamiyatga egadir.

Shunga qaramay, mashqlanganlik darajasini oshirishni katta yuklamalarsiz tasavvur qilish qiyin, mikrotsikllarni rejalashtirganda, mashg'ulotlar oralig'idagi ishning dastlabki davrini ham kiritish zarur. Xuddi shu davrda konstruktiv plastik jarayonlarni ijobiy tugatish uchun zarur bo'lgan organizmning javob reaksiyasini berishga sharoit yaratiladi.

Mikrotsikl mashg'ulotlarida yuklamalarning o'sishini (dinamikasini) o'rganish masalasi bo'yicha dasturiy ilmiy tadqiqot V.S.Farfel maktabiga taalluqli bo'lib, keyinchalik qator mualliflar bu muammo bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib bordilar. Mazkur ishlarning asosida quyidagi printsipl holatlarga e'tibor beriladi: soxta tiklanish davrida bajarilgan ishni takrorlash vaqtida organizmda qayta yo'naltirish sodir bo'ladi; tiklanishdan so'ng yuklama ta'siri izlari ostida bajarilgan ish ahamiyatsiz darajada bo'ladi; haqiqiy tiklanish davrida bajarilgan ishning maksimal samaradorligiga erishiladi.

Biroq, shuni ham hisobga olish zarurki, organizmda tiklanish jarayonlari bir vaqtning o'zida sodir bo'lmaydi. Yosh kurashi mashg'ulotlarining organizimga beriladigan yuklamalar ta'sirining yo'nalishini aniqlash yuzasidan tuzib chiqilgan anketa savolnomada quyidagi javoblar olindi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun o'quv mashg'ulot ishlari yoqadi 77%, Yo'q 8%, aytishim qiyin 8% farqi yo'q degan javobni hech kim tanlamagan. Siz faoliyat olib borayotgan sport maktabda Yosh kurashchilar organizimiga berilayotgan yuklamalar qanday aniqlanadi ? mazmunidagi savolimizga respondentlarning aniqlanmaydi 15%, bilmadim 19%, kuzatilmagan 27% tushunmayman 39% ni tashkil qildi. Siz yuklamalar hajmi qanday aniqlaysiz ? Pulsni o'lchash 7%, Nafas olish 13%, Mashqlarni bajarish 41%, Charchash holati 39 %, ni tashkil qildi. Yuklamalar shiddatini qanday aniqlaysiz ? Takrorlashlar soni 16%, Mashq me'yori 23%, Mashqlarni bajarish surati 37% ni, Dam olish oralig'i 25% ni tashkil qildi. Yuklamalar me'yorini qanday belgilaysiz ? Bilmayman 31% ni, Bilishni istayman 25% ni, Kunlik oshirib boraman 15% ni,

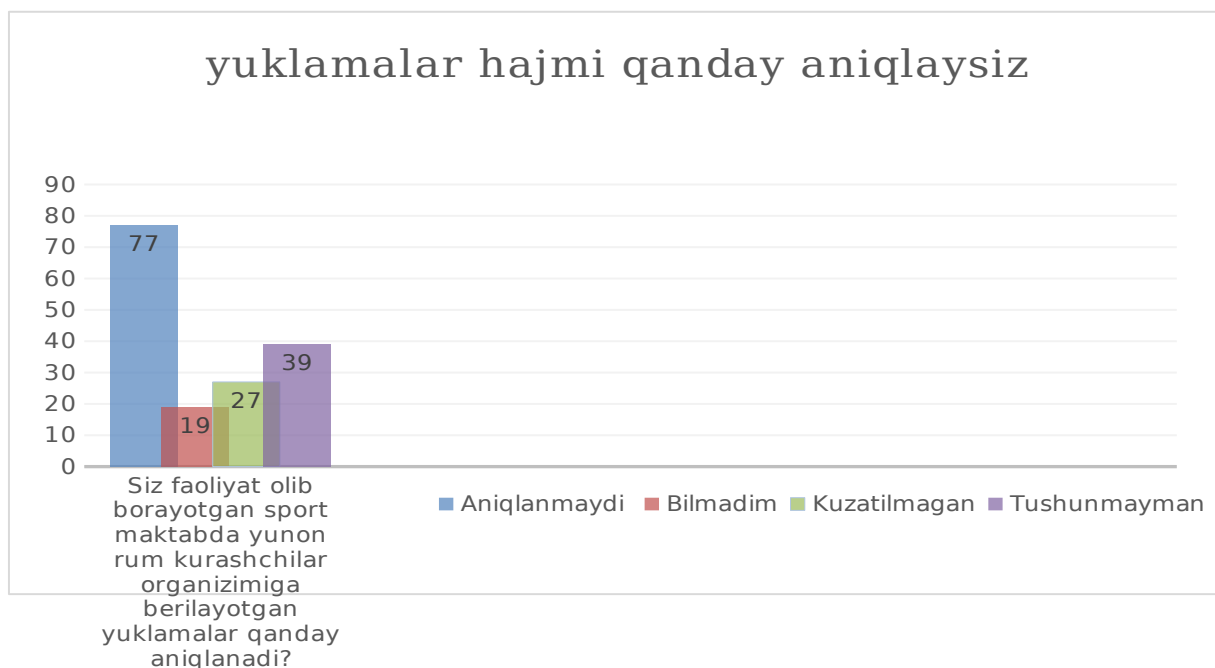
Malakali murabbiylardan surayman 17% ni tashkil qildi. Yuklamlarning shiddat zo'nasi haqida ma'lumotlarni qayerdan olasiz ? inetrnetdan 10% ni, Kitoblar orqali 7% ni, Malakali murabbiylardan surayman 53% ni, Qiziqmayman 30 % ni, tashkil qildi.

Yosh kurashchilar mashg'ulotlarning organizimga beriladigan yuklamalar ta'sirining yo'nalishi aniqlash

№	Savollar	Javoblar % hisobida							
		1-javob	%	2-javob	%	3-javob	%	4-javob	%
1	Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun o'quv mashg'ulot ishlari yoqadi	Ha	77	Yo'q	15	Bilmadim	8	Farqi yo'q	0
2	Siz faoliyat olib borayotgan sport maktabda Yosh kurashchilar organizimga berilayotgan yuklamalar qanday aniqlanadi?	Aniqlanmaydi	15	Bilmadim	19	Kuzatilmagan	27	Tushunmayman	39
3	Siz yuklamalar hajmi qanday aniqlaysiz ?	Pulsni o'lchash	7	Nafas olish	13	Mashqlarni bajarish	41	Charchash holati	39
4	Yuklamalar shiddatini qanday aniqlaysiz ?	Takrorlashlar soni	16	Mashq meyor	23	Mashqlarni bajarish surati	37	Dam olish oralig'i	25
5	Yuklamalar me'yorini qanday belgilaysiz?	Bilmayman	31	Bilishni istayman	25	Kunlik oshirib boraman	27	Malakali murabbiylardan surayman	17
6	Yuklamalarning shiddat zo'nasi haqida ma'lumotlarni qayerdan olasiz?	Internetdan	10	Kitoblar orqali	7	Malakali murabbiylardan surayman	53	Qiziqmayman	30
7	Yuklamalar nechta shiddat zo'nasini bilasiz?	3 ta	31	2 ta	40,6	1 ta	39,8	Bilmayman	19,8
8	Sizga yuklamalar berish bo'yicha metodik ko'rsatma kerakmi?	ha	66	Shart emas	14	Bo'lsa foydalanz	12	Yo'q	8

Siz yuklamalar hajmi qanday aniqlaysiz ? Pulsni o'lchash 7%, Nafas olish 13%, Mashqlarni bajarish 41%, Charchash holati 39 %, ni tashkil qildi. Yuklamalar shiddatini qanday aniqlaysiz ? Takrorlashlar soni 16%, Mashq meyor 23%, Mashqlarni bajarish surati 37% ni, Dam olish oralig'i 25% ni tashkil qildi.

Yuklamalar me'yorini qanday belgilaysiz ? Bilmayman 31% ni, Bilishni istayman 25% ni, Kunlik oshirib boraman 15% ni, Malakali murabbiylardan surayman 17% ni tashkil qildi. Yuklamlarning shiddat zo'nasi haqida ma'lumotlarni qayerdan olasiz ? inetrnetdan 10% ni, Kitoblar orqali 7% ni, Malakali murabbiylardan surayman 53% ni, Qiziqmayman 30 % ni, tashkil qildi.



1-rasm. Yuklamalar hajmi aniqlash so'rovnoma javoblari

Yuklamalar nechta shiddat zo'nasini bilasiz ? 3 ta 31 % ni, 2 ta 40,6 % ni, 1 ta 39,8%, Bilmayman 19,8% ni, tashkil qildi. Sizga yuklamalar berish bo'yicha metodik ko'rsatma kerakmi ? ha 66% ni tashkil qilgan bo'lsa, Shart emas 14% ni, Bo'lsa foydalamiz 12% ni, Yo'q 12% ni tashkil qildi. Bilamizki, ko'pgina tadqiqotlarga ko'ra mushak ish faoliyati natijasida organizmda turli jarayonlar yuz berdi va ular quyidagicha fazalarga bo'linishi mumkin: 1-toliqish; 2-tiklanish; 3-o'ta tiklanish; 4-dastlabki holatga qaytish.

L.P.Matveev organizmning tiklanish jarayonlari vaqtida organizmning alohida ish funtsiyalari to'la tiklanmasa ham mashg'ulot yuklamalarini takrorlash uchun unumli sharoit yaratiladi, deb hisoblaydi. Bu ma'lumotlar asosida ba'zi bir mualliflar ishning turi va organizmning funktsional tizimlari faoliyatiga uning ta'sirini hisobga olgan holda toliqishni aniq tavsiflashni taklif qiladilar.

Yuqoridagi ilmiy adabiyotlar tahlillariga asoslanib kurashchilar takomillashtirishning nazariy hamda amaliy ahvolini o'rganish va saralashdagi muammolarni aniqlash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma Namangan viloyatida Namangan shaxar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida kurashchilarga murabbiyligida ishlayotgan barcha 31 nafar murabbiylardan olindi va javoblar foizlarda ko'rsatildi.

Mavjud ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, ish bajarish va dam olishni ratsional almashlab olib borish mikrotsikl mashg'ulotlarining eng samarali rejalashtirilishi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlardagi bir necha yuklamalar uyg'unligi, organizm alohida tizimlarining to'la tiklanmaganligi sportchini toliqishga olib kelishi mumkin. Ushbu katta yuklamalar uyg'unligi mashg'ulot takrorlarida shakllantirilmasligi, aniq nazorat qilinmasligi oqibatida o'ta zo'riqish va toliqish sodir bo'lishidan ehtiyot bo'lishni takidlaydi.

Xulosa

Qator tadqiqotlarda yuklamalar yo'nalishini o'zgartirish yo'li bilan organizmning tiklanish davrini qisqartirishga erishish mumkin, deb ta'kidlanadi. Demak, yangi berilgan yuklama organizmga berilgan dastlabki yuklamalardan toliqqan funktsional tizimlarga ta'sir qiladi. Tiklanish jarayoni dastlabki yuklama ta'sirida talab darajasida tezlashadi. Qayd qilingan fikrlar sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi charchash va tiklanish holatlari qonuniy ravishda rejalashtirish asosida shakllanishi lozimligidan dalolat beradi.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlash amaliyoti kuniga ikki marotabalik mashg'ulotlar o'tkazish ilmiy uslubiy jihatdan asoslangan bo'lishi lozimligini ta'kidlaydi.

Yosh kurashilarning mashg'uloti shiddatini oshirish sportchilar organizmidagi charchash va tiklanish jarayonlarida, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni ratsional almashlash yo'li bilan olib boriladi. Bu qoidalarga rioya qilish, katta yuklamalar bilan o'tkaziladigan mikrotsiklda mashg'ulot sonini oshirish yuqori sport natijalariga erishishda asosi hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida beriladigan yuklama mashg'ulotlarining 4 ta turidan

foydalanish (katta, ahamiyatli, o'rtacha, past) quyidagi tartibda turlarga bo'linadi:
a) uzoq va qisqa muddatli, lekin maxsus chidamlilikni shiddatli rivojlantiruvchi mashg'ulotlar; b) maxsus kuch va tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar; v) bir necha jismoniy sifatlarni birin-ketin yoki bir vaqtda kompleks rivojlantiruvchi mashg'ulotlar. Demak, mashg'ulot yuklamalarini kattaligi va yo'nalishiga ko'ra oqilona almashlab olib borish asosida mashg'ulot jarayonini shiddatini va samaradorligini ancha oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –Farg'ona: 2001. -279 b.
2. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1978.
3. Благущ П.К. К теории тестирования двигательных способностей. - М., 1982.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., 1980.
5. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М., 1987.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
8. Rajko Petrov. Freestyle and greco-Roman wrestling. Lausanne, 1985.
9. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990.
10. Boltaboyev X.X. Kurash nazariyasi va uslubiylati//Namangan.,O'quv qo'llanma.2024 y.