NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

KURASHCHILARNING YILLIK MASHG‘ULOT YUKLAMLARINI ME’YORLASH USLUBLARI

Xoliqov Baxtiyor Xidirovich
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya kafedrasi
p.f.b.f.d (PhD) dotsent
(94) 614-23-81
xoliqov.baxtiyor@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada belbog‘li kurashchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish va me’yorlash muammolari o‘rganilgan. Kurashchilarning yillik mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish va yuklamalarni me’yorlash uslublari yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *kurash, mashg‘ulot yuklamasi, me’yorlash, sport tayyorgarligi, yillik sikl, murabbiylik uslubi.*

МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ГОДОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У БОРЦОВ

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы целевого планирования и нормирования тренировочных нагрузок в процессе подготовки борцов на поясах. Обсуждаются методы эффективной организации годового тренировочного процесса борцов на поясах и нормирования нагрузок.*

Ключевые слова: *борьба, тренировочная нагрузка, стандартизация, спортивная тренировка, годовой цикл, стиль тренерской работы.*

METHODS FOR REGULATING ANNUAL TRAINING LOADS FOR WRESTLERS

Abstract: *This article examines the problems of targeted planning and standardization of training loads in the process of training belt wrestlers. Methods for effectively organizing the annual training process of belt wrestlers and standardizing loads are discussed.*

Keywords: *belt wrestling, training load, standardization, sports training, annual cycle, coaching style.*

«Ijtimoiy fanlar fakulteti»

Mavzusining dolzarbligi. Kurash o‘zbek xalqining qadimiy milliy sport turlaridan biri bo‘lib, u nafaqat jismoniy kuch va mahoratni, balki ruhiy barqarorlik, chaqqonlik va sabr-toqatni ham talab etadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun mashg‘ulot jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish, ayniqsa, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda me’yorlash muhim ahamiyatga ega. Yuklamaning to‘g‘ri me’yorlanishi sportchining funksional holatini yaxshilaydi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va musobaqalarda barqaror natijalar ko‘rsatish imkonini beradi.

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‘sishi 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.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI:

R. S. Salomov ning (2014) ta’kidlashisha, mikrosikl – bu kishik o‘quv sikli, ko‘rinsha haftalik uoki haftaga uaqin davomiulik, odatda ikkitadan ortiq bir nesha kungasha belgilanadi. Mikrosiklning tashqi belgilari:

– uning tarkibida ikki bosqishning mavjudligi-stimuluatsiua bosqishi (kumuluativ) va tiklanish bosqishi (tushirish va dam olish). Shu bilangina birga, ushbu bosqishlarning teng kombinatsiualarining (o‘z vaqtida) faqat uangi boshlagan srortshilarning tauuorlashda tuzuladi. Tauuorgarlikning davrida stimuluatsiuaning bosqishini tiklanishning bosqishidan sezilarli darajaga oshadi va mashg‘ulot davrida ularning nisbati o‘zgaruvshan bo‘ladi;

– ko‘rinsha mikrosiklning oxiri tiklanishning bosqishli bilan bog‘liq, garshi uning o‘rtasidagina sodir bo‘lsa;

– turli uo‘nalishdagi, turli hajmdagigina va turli intensivlikdagi sinflarning ortimalligini ketma-ketlikda muntazam takrorlash bo‘lsa [4; 297 b].

F.A. Kerimov (2020), tomonidan keltirilgan ma'lumotlarda, turli srort turlaridan bo'uisha o'quv uslubiy jarauonini tahlil qilish uo'nalishlar bo'uisha umumlashtirilgan ma'lum miqdordagi o'quv mikrosikllarini aniqlashga imkon beradi: tortuvshi, asosiu, nazorat-tauuorgarlik, uig'ma, shuningdek mashg'ulotbardosh va tiklovshi Ilmiu tadqiqot ishlarida kurashshilar holatini turli jihatlarini tashxislash ushun metodlar majmuasidan foudalanildi [3; -79 b].

Bir qator olimlar, S.S.Tajibaev (2020), N.A.Tastanov (2015) Z.S.Artikov (2019) izlanishlari, olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra shaxsiu srort amaliuotida to'rtadan to'qqiztagasha turli xil mikrosikl turlari mavjud.

Tortuvshi mikrosikllar umumiu uuklamalarningning rastligi bilan ajralib turadigan va srortshining tanasini intensiv mashg'ulotlarga olib borishga qaratilgan. Ular tauuorgarlik davrining birinshi mezosiklida, shuningdek kasallikdan keuin qo'llaniladi [5; 53 b, 6; 276-277 b, 1; 5-17 b].

Asosiu mikrosikllar (umumiu tauuorgarlik) uuklamalarning katta hajmi bilan tavsiflanadi. Ularning asosiu maqsadlari srortshilar tanasida adartiv holatida jarauonlarni rag'batlantirish, texnik-taktik, jismoniu, ixtiuoriu, maxsus aqliu tauuorgarlikning asosiu vazifalarini hal qilishdir. Shu sababli, asosiu mikrosikllar tauuorgarlik davrining asosiu tarkibini tashkil qiladi.

Nazorat hamda tauuorgarlik mikrosikllari maxsus tauuorgarlik va modelga bo'linadi.

T.S.To'yshiyevning (2024) o'z tajribasiga ko'ra tajribariga asoslanib keltirgan ma'lumotlarga ko'ra, o'quv uukining o'rtasha hajmi va uuqori mashg'ulotbardosh uoki mashg'ulotbardosh intensivligi bilan ajralib turadigan maxsus tauuorgarlik mikrosikllari musobaqalarda zarur darajadagi maxsus ko'rsatkishlarga yerishishga, texnik va taktik mahorat va qobiliuatlarni, maxsus aqliu tauuorgarlikni sauqallashga qaratilgan [7; B-142].

Tadqiqotning maqsadi. Kurashchilarni tayyorlash dasturlari yuklama hajmi sifatida quyidagi ko'rsatkichlar, ya'ni mashg'ulot vazifalari, mashg'ulotlar vaqtida mashg'ulotning umumiy yoki sof hajmi, shuningdek, muvofiqligini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Natijalar muhokamasi. Bir qator hollarda yuklama hajmi turli shakllar bo'yicha shartli birlikda hisoblanadi. Biroq yuklama hajmini me'yorlash uchun sportchilarning toliqish darajasini hisobga olish zarur. Kurash mashg'ulot jarayonlarida moslashish samaradorligini tasdiqlovchi mashq qildirish ta'sirlarining optimal hajmlari chegarasini aniqlash maqsadida toliqishni tekshirish uchun turli darajadagi yuklamalarning kurashchilar organizmiga ta'sirini son jihatdan ta'riflab berish lozim.

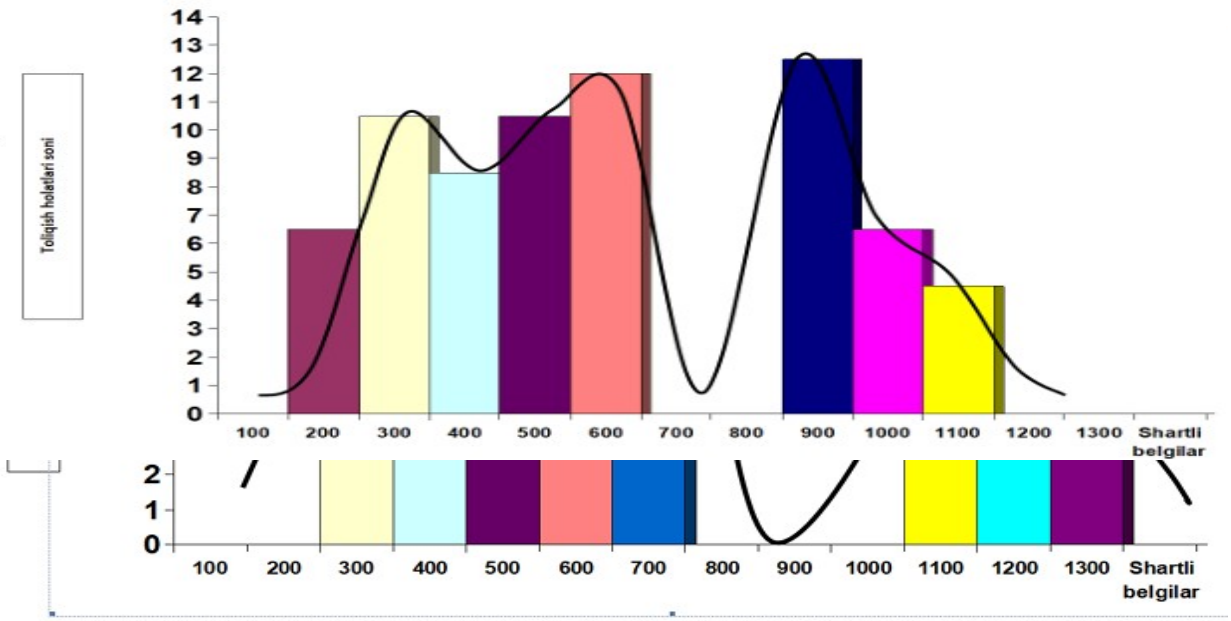
Kurashchilarda yuklama turli bosqichlarda turlicha bo'ladi: tayyorgarlik davrida asosan umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratilsa, musobaqa davrida maxsus texnika va taktikani takomillashtirish ustuvor bo'ladi. Mashg'ulot yuklamalarda sportchining organizmiga jismoniy mashqlar orqali beriladigan umumiy ta'sir miqdori bo'lib, u mashg'ulot jarayonining hajmi va shiddati bilan belgilanadi. Yuklamaning hajmi mashg'ulot davomiyligi, mashqlar soni va takrorlanishlar miqdori bilan aniqlansa, shiddati esa mashq bajarish tezligi, yurak urish tezligi va mushak kuchlanish darajasi bilan belgilanadi.

Kurashchilarda mashg'ulot yuklamalarining turlari quydagicha belgilab olnadi. Umumiy tayyorgarlik yuklamalari – sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilovchi mashqlar (yugurish, gimnastika, suzish, og'irlik mashqlari).

Maxsus tayyorgarlik yuklamalari – belbog'li kurash texnikasi va taktikasi bilan bevosita bog'liq mashqlar (usullarni takrorlash, sparring mashg'ulotlari).

Musobaqaviy yuklamalar – musobaqaga yaqin sharoitlarda o'tkaziladigan mashqlar, raqib bilan kurashish, vaqt va natija bosimi ostida ishlash.

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



1-rasm. Tajriba guruhi sportchilarida mashg'ulot yuklamalarining ta'siri.

hajmdagi yuklama ta’siriga qarab taqsimlash diagrammalari esa 1-2-rasmlarda ko‘rsatilgan. Haftalik (mikrotsikl) asosida me’yorlash Haftaning kunlariga qarab mashg‘ulot yo‘nalishlari va yuklama darajasi rejalashtiriladi. Yuklama kunlar o‘rtasida almashib boradi: bir kun yuqori, keyingi kun tiklanish yoki yengil mashg‘ulotlar uchun ajratiladi.Yurak urish tezligi (puls) asosida me’yorlash Mashg‘ulot davomida sportchining yurak urish soni kuzatilib, yuklama darajasi aniqlanadi. O‘rta yuklama 140–160 urish/min oralig‘ida, yuqori yuklama esa 160–180 urish/min oralig‘ida bo‘ladi. Subyektiv baholash usuli Sportchi o‘zining charchoq, quvvat va tayyorgarlik holatini 1 dan 10 gacha baholaydi. Bu usul psixofiziologik holatni nazorat qilishda foydalidir. Mashq hajmini hisoblash usuli Mashg‘ulot hajmi mashqlar soni, takrorlanishlar va davomiylik asosida aniqlanadi. Bu ko‘rsatkich sportchi tayyorgarligining miqdoriy ifodasidir.

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.

Mashg‘ulot yuklamalarini belbog‘li kurashchilarga me’yorlash 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’yorlash), haftalik MS uchun (kundalik me’yorlash), yillik sikl bosqichlari uchun (bosqichli me’yorlash). 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 optimallashgan mashg‘ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi asosli va samarador ekanligini isbotlaydi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, oliy sport mahorati bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Musobaqa oldi davrida mashg‘ulot hajmi va intensivligini me’yorlash, tezkor-kuch sifatlari va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning sport formasini yaxshilashga va musobaqalarda samarali ishtirok etishiga imkon yaratadi.

ADABIYOTLAR R O‘YXATI:

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Artikov Z.S.(2019) Belbog‘li kurashda statik va dinamik kuchlanish
davomida muvozanat saqlash funktsiyasini shakllantirish metodikasi. Ch.: 2019. diss avtoreferati, B. 5-17.
2. Bobomurodov, N. Sh. «Fiziologicheskiy podxod v prognozirovanii
perspektivnosti bortsov-turonistov.«MuRallim x, yem uzliksiz bilimlendiriu» ilmiy-metodikalk jurnal. Nukus.-2019. -119 b.
3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo‘lgan xarakatli o‘yinlar.
T.: Ilmiy texnika axborroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
4. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T.,
2014 y.-297 b.
5. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida
xarakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
6. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa
faoliyatiga bog‘liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / «Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari» mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.
7. To‘yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog‘li kurashshilarning vazn toifasini
inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish Ch.: 2024. …diss, B. 142.
8. Xoliqov B.X. Kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2020 y 7.

9. Xoliqov B.X. Kurash texnikasi va o‘qitish metodikasi. T., 2022 y