

## YUNON-RUM KURASHCHILARINI MASHG'ULOT YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH METODIKASI

**Kadirov Abror Bahritdinovich**

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati yo'nalishi magistranti

**E-mail:** [kadirov1303@gmail.ru](mailto:kadirov1303@gmail.ru)

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.7991935>**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yunon-rim kurashida yo'nalishi ixtisoslashtirilgan, murakkabligi turlicha bo'lgan nagruzkalar mazmuni va dinamikasini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini ikki oylik rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqish mashg'ulot jarayonini optimallashtirish imkonini yaratilgan qolaversa bu yunon-rim kurashchilarining ma'suliyatli musobaqalarga tayyorgarlik samaradorligini yuzasidan ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** yunon-rim kurashi, ixtisoslashtirish, murakkablik, nagruzkalar, dinamika, mashg'ulot, yuklamalar, rejalashtirish, uslubiyat, optimallashtirish.

## МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ

**Аннотация:** В данной статье дана информация об эффективности подготовки борцов греко-римской борьбы к ответственным соревнованиям с учетом содержания и динамики тренировочных нагрузок различной специализации и сложности в греко-римской борьбе.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, специализация, сложность, нагрузки, динамика, тренировка, нагрузки, планирование, методика, оптимизация.

## THE METHODOLOGY OF CONTROLLING TRAINING LOADS OF GRECO-ROMAN WRESTLERS

**Abstract:** in this article, the development of a two-month planning methodology for training loadings, taking into account the content and dynamics of nagruzkas, the direction of which is specialized in the Greco-Roman struggle, has been created to optimize the training process, as well as provide information on the effectiveness of the preparation of Greco-Roman wrestlers for Responsible competitions.

**Keywords:** Greco-Roman wrestling, specialization, complexity, nagruzkas, dynamics, training, downloads, planning, methodology, optimization.

## KIRISH

Yunon-rim kurashi mashg'ulot yuklamalarini, vazifalarini hal etish uchun dastlabki va asosiy pedagogik tajribalar o'tkazildi. Dastlabki tajribada yunon-rim kurashida mashg'ulot tuzilmalarida rejalashtirish va nazorat qilish uchun mashqlarning yuklama qiymatlarini tasniflash hamda aniqlash maqsadida tadqiqotlar o'tkazildi. Mashg'ulot jarayonini turli tuzilmalarida yo'nalishi, o'lchami va ixtisoslashganligi har xil bo'lgan yuklamalarni qo'llashning maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyligi aniqlandi. Yunon-rim kurashida koordinatsion murakkab yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish xususiyatlari tekshirildi.

## TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Asosiy qism: Musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalar parametrlari mazmuniga qarab yunon-rim kurashchilarning maxsus tayyorgarligi va jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi aniqlandi. Pedagogik tajribada biz tomonimizdan taklif etilayotgan yunon-rim kurashida yunon-rim kurashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonida

yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish usuliyatining samaradorligini tajribada asoslash amalga oshirildi.

Malakali yunon-rim kurashchilar tayyorgarligining o'quv-mashg'ulot jarayoni 2022 yilning yanvar va fevral oyilarida tajribalar tashkillashtirildi. Dastlabki tajribaning birinchi bosqichida (2022yilning yanvarigacha) adabiyotlarni tahlil qilish va ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish asosida masalaning ahvoli o'rganildi. Turli xil usulda kurash olib boruvchi malakali yunon-rim kurashchilarining MF o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan yuklamalar mazmuni tahlil qilindi.

Yunon-rim kurashida o'quv-mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish jarayonlarini xisoblash vazifasini bajarish uchun axborot asosini ishlab chiqish imkoniyatiga ega bo'lish maqsadida, mashg'ulot yuklamalarini tizimlashtirish hamda tasniflash amalga oshirildi. Sorvanov V. 33 balli shkalasi bo'yicha yuklamalarning o'lchamlari aniqlandi. Shuningdek, quyidagi mashg'ulot tizimlari: mashg'ulot vazifalari, mashg'ulotlari, kunlari, mikrotsikllari va bosqichlari uchun maqsadlar belgilandi.

Dastlabki tajribaning ikkinchi bosqichida yo'nalishi, o'lchamlari va koordinatsion murakkabligi turlicha bo'lgan ixtisoslashgan yuklamalarning kurashchilar tayyorgarligi va yuklamalarning maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyliigi tekshirildi. Tajribada 2 ta guruh tarkibida, 20 nafar malakali yunon-rim kurashchilar ishtirok etishdi. Taklif etilayotgan usuliyatning samaradorligini tekshirish asosiy pedagogik tajriba doirasida amalga oshirildi. Tajribada nazorat va tajriba guruhlar tarkibida 10 kishidan iborat malakali yunon-rim kurashchilar qatnashdi. Tajriba boshi va oxirida murakkab koordinatsiyali harakatlar, usullar va kombinatsiyalarning bajarilishini baholash amalga oshirildi.

#### **TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA**

Qo'yidagi №1 va 2 gistogrammada ko'rsatilgan mashg'ulot yuklamalarini ko'rashchilarga nisbatan qo'llash tavsiya etildi. G.S.Tumanyan bo'yicha mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida asta sekinlik bilan organizmga beriladigan yuklamani ko'tarib borish, asosiy qismda esa to'liqsimon yuklamani qo'llash va yakuniy qismda asta sekinlik bilan yuklamani pasaytirib borish maqsadga muvofiqdir. Bunda asosan ikki cho'qqilik yuklama ishlatish mumkin, sababi malakali kurashchilarning organizmi uchun uch yoki undan ko'p cho'qqilik yuklamalar og'irlik qilishi adabiyotlar tahlilidan ma'lum.

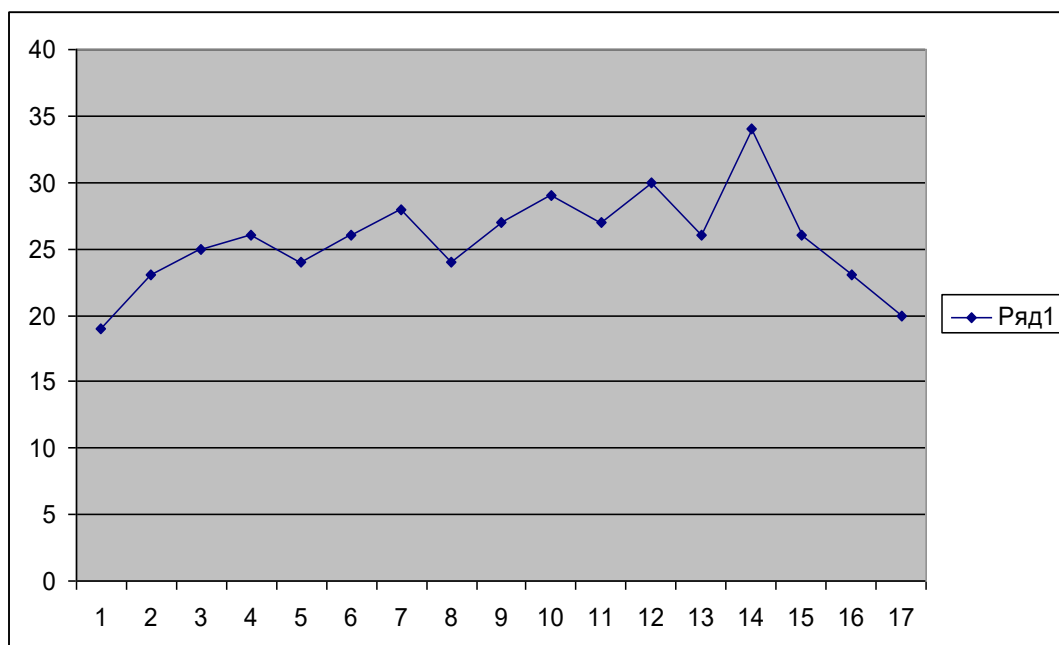
#### **№1jadval V.A.Sorvanov bo'yicha mashg'ulot shiddatini aniqlash shkalasi**

| Mashg'ulotda tasir etuvchi yo'nalishlar | YuQS zarb/min | YuQS10 <sup>I</sup> | Ballarda baholash |
|-----------------------------------------|---------------|---------------------|-------------------|
| Ko'proq aerob                           | 114           | 19                  | 1                 |
|                                         | 120           | 20                  | 2                 |
|                                         | 126           | 21                  | 3                 |
|                                         | 132           | 22                  | 4                 |
|                                         | 138           | 23                  | 5                 |
|                                         | 144           | 24                  | 6                 |

|                       |     |    |    |
|-----------------------|-----|----|----|
|                       | 150 | 25 | 7  |
| Aralash aerob-anaerob | 156 | 26 | 8  |
|                       | 162 | 27 | 10 |
|                       | 168 | 28 | 12 |
|                       | 174 | 29 | 14 |
|                       | 180 | 30 | 17 |
| Anaerob glikolitik    | 186 | 31 | 21 |
|                       | 192 | 32 | 25 |
|                       | 198 | 33 | 33 |

G.S.Tumanyanning ta'kidlashicha - mashg'ulot jarayonida hal etilayotgan vazifalar darajasiga qarab kompleks mashg'ulotlarga qaraganda ko'proq tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlarni qo'llash zarur. SHuningdek mashg'ulot jarayonini rejalashtirish birinchi navbatda bir-biriga bog'liq bo'lgan kompleks maqsadlarni amalga oshirishni ko'zda tutadigan rejalar tizimini tashkil qilishdan iboratdir.

V.Yu.Veroxshinskiyning ta'kidlashicha - mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va dasturlashda, ayniqsa musobaqa davrida sportchilarning psixik nagruzkalariga tayanish, «psixik emotsional holat-nagruzka-reaktsiya-tiklanish» kabi o'zaro bog'liqlikni hisobga olish va aytib o'tilgan bog'liqlik asosida nagruzkalarni tuzatishni amalga oshirgan holda asosiy strategik chiziqdan borishga so'zsiz amal qilish lozim.



1-rasm. YuQSning o'zgarish dinamikasi №1gistogramma

L.P.Matveevning fikricha, sport mashg'ulotini takomillashtirish quyidagi muammolarga duch keladi.

-mashg'ulot jarayonining rejadagi va amaldagi parametrlari o'rtasidagi tafovut darajasini aniqlash muammosi.

-mashg'ulotning rejalashtiriladigan, o'lchanadigan tarkibini tanlash mashg'ulot parametrlari, ularning dinamikasi, o'lchamlari, rejalashtiriladigan mashg'ulot tsikllari va davrlarini aniqlash muammosi.

-mashg'ulot jarayonida kichik, o'rta va katta mashg'ulot tsikllari doirasida rejalashtirish hamda nazorat qilishning o'zaro uzviy bog'liqligini tashkil qilish muammosi.

-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishga zamonaviy kompyuter texnologiyalarini joriy etish muammosi.

A.S.Xomenkovning fikricha, hozirgi bosqichda katta sportdagi eng asosiy yo'nalish jahonda sportning dinamik rivojlanishiga tezda javob qaytara olishga qodir bo'lgan tashkiliy tuzilmalar va xizmatlarini yaratish, mashg'ulot hamda musobaqa jarayonlarini yangi texnologiyalar bilan ta'minlash, sportchilar, murabbiylar, olimlar, xizmatchi xodimlar, rahbarlar hamda butun tashkilotlar faoliyatlarini samarali rag'batlantirish hisoblanadi.

Hozirgi paytda eng muhim uslubiy tamoyillar qatoriga shu bilan birga quyidagilar kiradi.

-tayyorgarlik tizimining dinamikililigi. U moslashuvchan rejalashtirishda sport mahoratining rivojlanish yo'nalishi, qoidalarining o'zgarishi, xalqaro kalendar va x.k.larni muntazam o'rganish hamda hisobga olish asosida dasturlarga tezkor tuzatishlar kiritishni belgilab beradi.

-yillik tsiklda tayyorgarlik bosqichiga bog'liq holda vositalar, uslublar va nagruzkalarni oqilona taqsimlash mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini muhim darajada individuallashtirishga, shu sababdan turli xil muqobil yondashishlarni rag'batlantirish.

Fikir bildiruvchilar shunday xulosaga keldiki, mashg'ulot jarayonining taraqqiy etish yo'nalishi, uning mikrotuzilmalarining optimal variantliligi bilan aniqlanadi. Bu mashg'ulot vazifalari, mashqlari, mashg'ulot va dam olish kunlari oqilona almashuvining, nagruzkalar yo'nalishlaridagi zaruriy o'zgarishi va boshqalar bilan bog'liq.

Hozirgi kunda yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning, musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

### **XULOSA**

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan kurashchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan. Sportchilar tayyorgarlik jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqazo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon sportida yuqori natijalarga erishishdagi nagruzkalari biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilar tajribasida). SHu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2001y.
2. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2005y
3. Kerimov N.A i dr. Sistema planirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochnix nagro'zok v volnoy borbe/ V s. statey "Olimpiya xarakatini rivojlantirish, olimpiya talimotini joriy etish va Sidneyda o'tkazidadigan XXVII Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bagishlangan III Respublika ilmiy-amaliy anjumani makolalar tuplami.- T, 1999, 27 aprel, 113-116 b.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Uchebnik dlya IFK – M., «FiS», 1991, 542s.