

YUNON-RUM KURASHCHILARINING YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH VA SPORTCHILARGA TA`SIRINI ANIQLASH

Kadirov Abror Bahritdinovich

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati yo`nalishi magistranti

E-mail: kadirov1303@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7991997>

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.

ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СПОРТСМЕНОВ

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.

PLANNING THE LOADING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS AND DETERMINING THE IMPACT ON ATHLETES

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

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo`lmaydigan muhim vazifalardan biridir. Shunday ekan mamlakatimizda sog`lom avlod dasturi harakatini keng tus olgani "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" asosida ta`lim-tarbiya tizimini tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug`vor vazifani amalga oshirish yo`lidagi muhim qadamdir. Komil inson ruhan tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat bo`lmog`i kerak. Insonning aqliy, ahloqiy va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salomatligini mustaxkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarga qulay sog`lom psixologik muhitni yaratishning ko`p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi ko`zga tashlanmoqda.

TADQIQOTNING ASOSIY MASALALARI VA FARAZLARI

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, yunon-rim kurashchilarining mashg`ulot jarayonini

optimallashtirish imkonini yaratish. Bu yunon-rim kurashchilarining ma'suliyatli musobaqalarga tayyorgarlik samaradorligini oshiradi.

Asosiy qism Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish samaradorligi sport mahorati parametrlarining dinamikasiga ta'sir etish xususiyatlarini o'rganish uchun biz dastlabki tajribaning ikkinchi qisimda tadqiqotlar o'tkazib, unda kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, turli yo'nalishdagi yuklamalar parametrlari dinamikasiga qarab ularning MF darajasi dinamikasini baholadik.

Malakali yunon-rim kurashchilarning tayyorgarlik tuzilmasidagi asosiy omillarni ajratib olish va mashg'ulot jarayonida o'zgartirilishi mumkin bo'lgan omillarni aniqlandi. A.A.Novikov va boshqalarning tadqiqotlari natijalariga binoan yunon-rim kurashida malakali kurashchilarning bellashuvni olib borish tuzilmasi xususiyatlari ham kurashchilarga nisbatan hajmi va turli-tumanligi bo'yicha kamroq texnik-taktik kombinatsiyalarini qo'llaydilar (texniklar, funktsionallar, tezkorlar). Kurashchilar MF ko'rsatkichlari va tayyorgarlik parametri bo'yicha son jihatidan mavjud farqlarni keltirmaganlar, shuningdek har bir gurih kurashchilariga xos bo'lgan yuklamalarning ular tomonidan qo'llanilish xususiyatlari to'g'risida malumotlar bermaganlar.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash, shu qatorda qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalarining xususiyatlarini topish maqsadida biz malakali yunon-rim kurashchilar MFni pedagogik nazoratdan o'tkazdik hamda mashg'ulot jarayonining borishini tahlil qildik.

Musobaqalardagi bellashuvlarni bevosita kuzatish jarayonida tahlil qilindi. Hammasi bo'lib 84ta bellashuvlar tahlil qilindi.

№4 jadvalda natijalarning ko'rsatishicha tadqiqot guruxlaridagi yunon-rim kurashchilarda xujum samaradorligi «Sxuj» ko'rsatkichi qiymatlarining darajasi nazorat guruhnikiga nisbatan yuqori, shunga muvofiq «Wxuj»-hujum darajasi ko'rsatkichlari qiymatlari ham yuqoridir.

Tadqiqot guruxidagi kurashchilar qo'llar yordamida ko'tarib usullarini bajarish maqsadida nazorat guruhidagi kurashchilarga qaraganda kirishish uchun ko'proq tayyorlov harakatlarini (TH) – 5-6 gacha qo'llaydilar, ushlab olishga kirib bo'lgandan so'ng esa kombinatsiya holda qo'shilgan 3-4 ta yakunlovchi usullardan (YaU) foydalanadilar. Hujum harakatlarida kobinatsiyalarni yaratish jarayonida texnik guruhdagi yunon-rim kurashchilar bitta ko'tarib tashlashda ikkinchisiga yoki uchinchisiga va x.k. o'tishi mumkin.

Tadqiqot guruhidagi kurashchilar boshqalarga nisbatan quyidagi texnik tuzilmani bajardilar, yani: «TH -ushlab olish-YaU». Ushbu holda usulga kirishishning start tezligi ko'rsatkichi «TH – ushlab olish – YaU» texnik tuzilmasi xronogrammasini ifodaladi va ular eng yaxshi natijani beradi.

Tadqiqot guruhidagi yunon-rim kurashchilari musobaqa bellashuvining ikkinchi, uchinchi va beshinchi daqiqalarida eng yuqori darajada texnik faollikni namoyish qiladilar hamda butun bellashuv vaqti davomida yuksak darajada faollikni namoyish qiladilar, nazorat guruh kurashchilariga nisbatan THni amalga oshirish uchun ko'proq urinishlarni bajaradilar (bitta bellashuv vaqtida), bellashuvning birinchi va ikkinchi davrlarning oxirlarida katta faollik kuzatiladi.

Ularga qo'yiladigan talablar quyidagilardan iborat:

1.Yunon-rim kurashida yuklamalarni rejalashtirish kurashchilarning bellashuvini olib borishdagi individual xususiyatlarini etiborga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

2.Yuklamalarni nazorat qilish ularning quyidagi tavsiflari: hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda amalga oshirilishi zarur.

3. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilishni amalga oshirishdan avval qo'llaniladigan vositalarning yuklama qiymatlarini aniqlab olgan holda yunon-rim kurashidagi yuklamalarni tasniflash tizimini ishlab chiqish kerak.

Mashg'ulotlarning yuklamalarini tuzish davomida tanlangan yo'nalishdagi yuklamalarga ko'proq e'tibor qaratdik, chunki kurash turlarida malakali kurashchilarni tayyorlash davomida ular ko'proq samarali xisoblanadi.

Yuklamalar yo'nalish:

(shartli birlik, amalda)

1 zona –45; 2 zona-40; 3 zona-305; 4 zona-540.

Yuklama tavsiflari xajmi (amalda):

1) umumiy –15 shartli birlik

2) qisman ixtisoslashgan: MJT-1-40, MJT-2-350

3) ixtisoslashgan, jumladan: O'TI, O'TK, O'TKQ-390

4) kordinatsion-murakkab, ixtisoslashgan: O'TK, O'TKQ-165

Bunday unifikatsiyalashgan kirish shakli asosida turli xususiyatga ega bo'lgan yuklamalar xajmini xisobga olish va nazorat qilishning quyidagi shkli ishlab chiqildi.

**№4jadval Bellashuvni turli uslubda olib boruvchi
yunon-rim kurashchilar MF ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymatlari.**

Guruhlar	MF ko'rsatkichlari										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	S xuj	S xim	E	L	M	a	Wxuj	Ixuj	I sam	Tst	Nn
Nazorat	0,56	0,75	4,65	3,7	3,15	0,45	0,75	23	28	0,26	4
	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$
	0,13	0,09	0,45	0,54	0,35	0,13	0,08	2	3,6	0,01	1
Tadqiqot	0,58	0,52	8,8	5,8	6,7	0,89	1,32	25	34	0,29	6
	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$	$\pm$
	0,11	0,02	1,2	0,8	0,8	0,12	0,1	2	3,9	0,08	0,8

Turli xususiyatli yuklamalar xazmlarini nazorat qilishni shuningdek yuklama parametrlari dinamikasi va kurashchilar tayyorgariligidin turli tomonlari ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro bog'liqlikni taxlil qilish uchun bajarish zarur. Yuqorida aytib o'tilganlarni amalga oshirish uchun yuklamalarning sportchilar organizmiga tasir etishning maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyligini o'rganish mumkin.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish samaradorligi sport mahorati parametrlarining dinamikasiga tasir etish xususiyatlarini o'rganish uchun biz dastlabki tajribaning ikkinchi qisimda tadqiqotlar o'tkazib, unda kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, turli yo'nalishdagi yuklamalar parametrlari dinamikasiga qarab ularning MF darajasi dinamikasini baholadik.

Shuningdek tajriba davomida kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlari va yuklama parametrlari o'rtasidagi o'zaro statistik bog'liqlik darajasi bag'olanadi. SHu bilan birga turli yo'nalishdagi yuklamalarning sportchi organizmiga tasir ko'rsatishning maqsadga muvofiq davomiyligi tekshirildi. Tajribada 2 ta guruh (nazorat va tajriba) tarkibida 10 tadan

malakali yunon-rim kurashchilar qatnashdilar. Bu guruxlarga taxminan sport maxorati darajasi va tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlari qiymatlari bir xil bo'lgan sportchilar tanlab olindi.

XULOSA

Yuqorida bildirilgan fikrlardan xulosa qilib aytish mumkinki, malakali yunon-rim kurashchilarining mashg'ulotlar xususiyatlari bitiruv malakaviy ishida yuklamalarni nazorat qilish va aniqlash uslubiyatini ishlab chiqishdan iborat edi. Nazorat va tadqiqot guruhlarining bellashuvni olib borish xususiyatlari MF ko'rsatkichlarining turli darajasi hamda ularning tayyorgarligida qo'llaniladigan o'quv-mashg'ulot yuklamalari xususiyati bilan tushuntiriladi. Bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilishda juda katta ahamiyat kasb etadi.

Yunon-rim kurashchilarda qo'llaniladigan yuklamalar tuzilmasini chuqur tekshirish borasida olib borilgan bizning tadqiqotlarimiz yuklamalarni kompyuter texnologiyalari yordamida rejalashtirishni qulaylashtirish maqsadida ularni tasniflash hamda tizimlashtirishni amalga oshirishga imkon berdi.

Mashg'ulot vazifalari uchun mashqlar belgilab berildi. Tegishli mashg'ulot vazifalari to'plamidan turli maqsadga ega bo'lgan mashg'ulotlar tuzilmalari aniqlandi. Mashg'ulotlarni nazorat qilish ikki oylik bosqich uchun yuklamalarni rejalashtirish tuzilmasini ishlab chiqishga yordam berdi. Tadqiqotlarimizda mashg'ulot kunlari uchun nagruksalar darajalari aniqlandi. Mashg'ulot vazifalari, kunlari va boshqa yuklamalarni rejalashtirish hamda tezkor aniqlashning vaqtini tejagan holda hisobga olish uchun har bir shug'ullanuvchiga raqamlab, yurak urishini o'lchash jarayoni tezlashdi. Yuklama parametrlari yuklamalarining asosiy tavsiflariga mos edi. Uning yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi turlicha bo'lgan yuklamalar o'lchamlari aniqlandi.

Yunon-rim kurashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uchun Sorvanov V.ning 33balli mashg'ulot yuklamalarini meyorlash uslublari yaxshi samara berdi. Nazorat va tajriba guruhlarining ko'rsatkichlar dinamikasi tahlili bo'yicha shuni aytish mumkinki tadqiqot guruhi nazorat guruhiga nisbatan yaxshi natija ko'rsatdi. SHu bilan birga oddiy Rufe Dikson koeffitsienti, ortostatik ko'rsatkichlari bo'yicha tadqiqot boshida nazorat guruhidagi ko'rsatkich o'rtacha xisobda 4,25, tadqiqot ohirida 4,15ni tashkil etdi. Tadqiqot guruhida bu ko'satkich 4,23 va 4,65ni ko'rsatdi.

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.