

УЎК:796.012.62

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ВАЗН ТОИФАСИСИ
ИНОБАТГА ОЛГАН ХОЛДА МАКРОЦИКЛИК ЮУКЛАМАЛАРНИ
РЕЖАЛАШТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

Тўйчиев Тоҳиржон Саҳодиллаевич

Наманган давлат университети Жисмоний маданият кафедраси ўқитувчиси

Хамиджонов Абдуназар Усубжон ўғли

Наманган давлат университети Спорт фаолияти йўналиши 2 босқич талабаси

E-mail: tohirtujcv8@gmail.com.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8003397>

Аннотация: ушбу мақолада юқори малакали белбоғли курашчиларни умумий жисмоний тайёргарлиги жараёнини баҳолаш орқали кўрсаткичлари динамикаси комплекс ривожлантириш ва назорат қилиш методикаси ишлаб чиқилган бундан ташқари тестлар туплами асосида олинган тестлар курсатилган.

Калит сўзлар: Белбоғли кураш, юқори малакали, умумий жисмоний тайёргарлик, тестлар, динамикаси, моксимон югуриш, югуриш, мусобақаолди тайёргарлик.

**МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ МАКРОЦИКЛИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С
УЧЕТОМ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

Аннотация: В данной статье разработана методика комплексной разработки и контроля динамики показателей путем оценки процесса общей физической подготовки высококвалифицированных борцов на поясах, а также описаны тесты, полученные на основе набора тестов.

Ключевые слова: борьба на поясах, высококвалифицированная, общая физическая подготовка, тесты, динамика, бег трусцой, бег трусцой, предсоревновательная подготовка.

**METHODOLOGY FOR PLANNING MACROCYCLIC LOADS TAKING INTO
ACCOUNT THE WEIGHT CATEGORY OF HIGHLY QUALIFIED BELT
WRESTLERS**

Abstract: this article has developed a methodology for the complex development and control of the dynamics of indicators by assessing the process of general physical training of highly qualified belt wrestlers, in addition, tests taken on the basis of the batch of tests are shown.

Keywords: Belt Wrestling, highly qualified, general fitness, tests, dynamics, maximum running, running, pre-competition training.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Жаҳон спортида эришилган ютуқларнинг тез суръатлар билан ўсишида спорт захираларини тайёрлашнинг янги ва янада самарали восита, усул ва ташкилий шакллари тинимсиз излашни талаб этади. Бундан ташқари спорт билан мутахассис равишда шуғулланиб келаётган иқтидорли юқори малакали спортчиларни соғлом баркамол руҳида тарбиялаш бугунги кундаги юртимизда сийёсат даражасига кўтарилган мавзулардан бири бўлиб қолмоқда. Жумладан "Қўп йилик иқтидорли спортчиларни машғулоти селекция ишларини такомиллаштириш бўйича янги тизим жорий этиш юзасидан ҳукумат қарор ва фармонлари имзоланмоқда", бу эса соҳа мутахассислари зиммасига катта масъулият юкламоқда.

Юқори малакали белбоғли кураш вазн тоифасисн инобатга олган холда белбоғли кураш турида машғулоти юукламаларини режалаштиришда вазн оғирларини хисобга олган холда, юқори малакали белбоғли курашчиларни вазин тоифаларига ажратиб олдик. Биз юқори малакали белбоғли кураш бир кунлик машғулоти юуклама 135 дақиқани жами 8 нафар вазн оғирликлар (55,60,66,73,81,90,100,+100) кг юқори малакали белбоғли курашчида машғулоти юукламаларин катталиги хажми спортчининг вазн тоифасисн инобатга олган холда кураш юукламаларини хажмини ва шиддат зонада аниқлаш. Хусусан биз 55 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 19 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди, 55 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 23 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 17,1% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди, 55 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 26,5 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 19,6% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди, 55 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 31,4 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 23,3% ни туртинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 55 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 35,1 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 26% ни бешинч зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. Хусусан биз 60 кг оғирликда 14 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 19,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14,2% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 60 кг оғирликда 14 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 24,4 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 18,1% ни иккинч зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 60 кг оғирликда 14 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 27,7 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 20,5% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 60 кг оғирликда 14 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 30,5 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 22,6% ни туртинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 60 кг оғирликда 14 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 33,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 24,6% ни бешинч зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

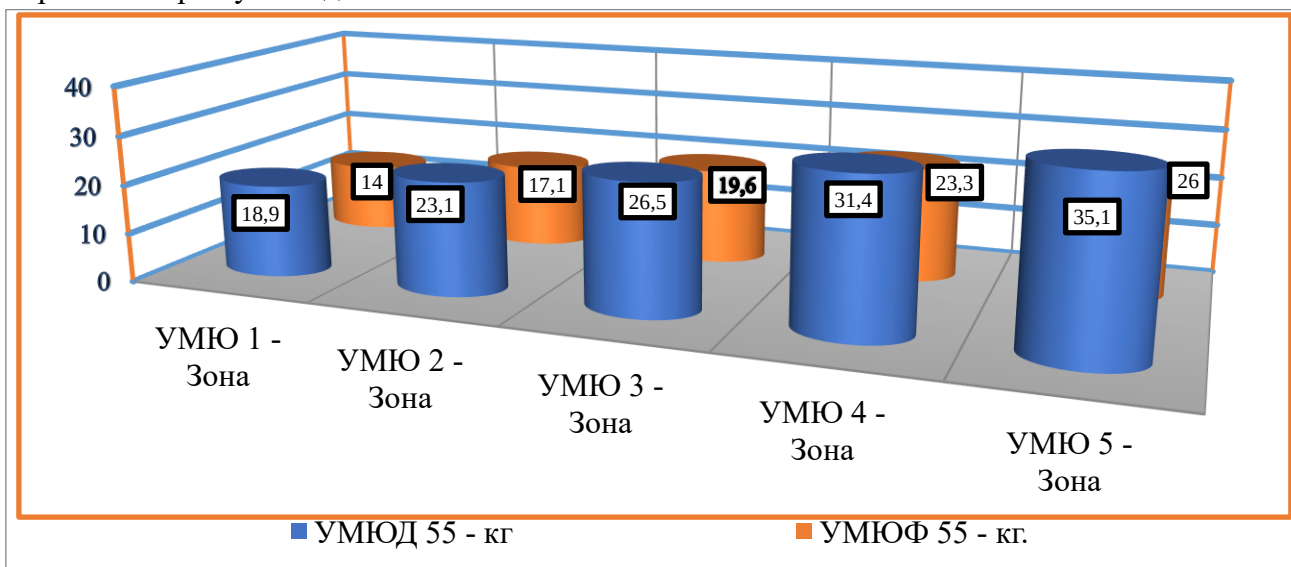
Хусусан биз 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 19,8 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14,7% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 23,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 17,2% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 25,8 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 19,1% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликларин кузатилди. 66 кг оғирликда 16 нафар

Research Focus, Uzbekistan

оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 33,2 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 24,6% ни бешинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. Хусусан биз 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 19,2 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 14,2% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 23,6 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 17,5% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 26,2 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 19,4% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 31,6 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 23,4% ни туртинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 34,4 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 25,5% ни бешинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. Хусусан биз: +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 21,1 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 15,6% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди, +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 23,1 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 17,1% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди, +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 26,1 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 19,3% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди, +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 30 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 22,2% ни туртинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди, +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 34 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 25,2% ни бешинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. юукламаларни миёрлаш жараёни олиб бориш мумкинлигини асослайди.

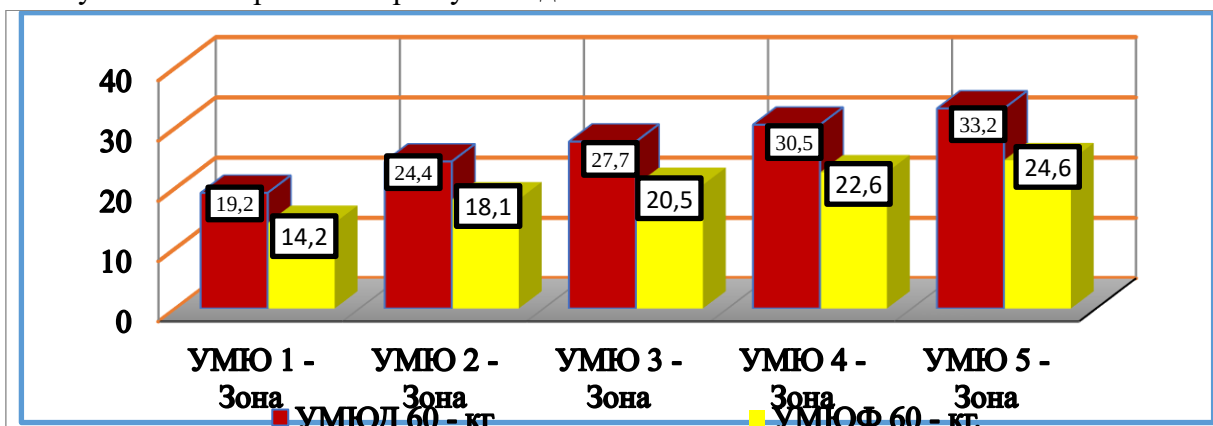
Хусусан биз 55 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 19 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 14% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 23 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 17,1% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 26,5 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 19,6% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 31,4 дақиқаси, яъний машғулотининг умумий дақиқасини 23,3% ни туртинчи зонадаги юукламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулоти юукламаси 135 дақиқа, ундан 35,1 дақиқаси, яъний

машғулотнинг умумий дақиқасини 26% ни бешинч зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди.



1.1-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулот юкламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма

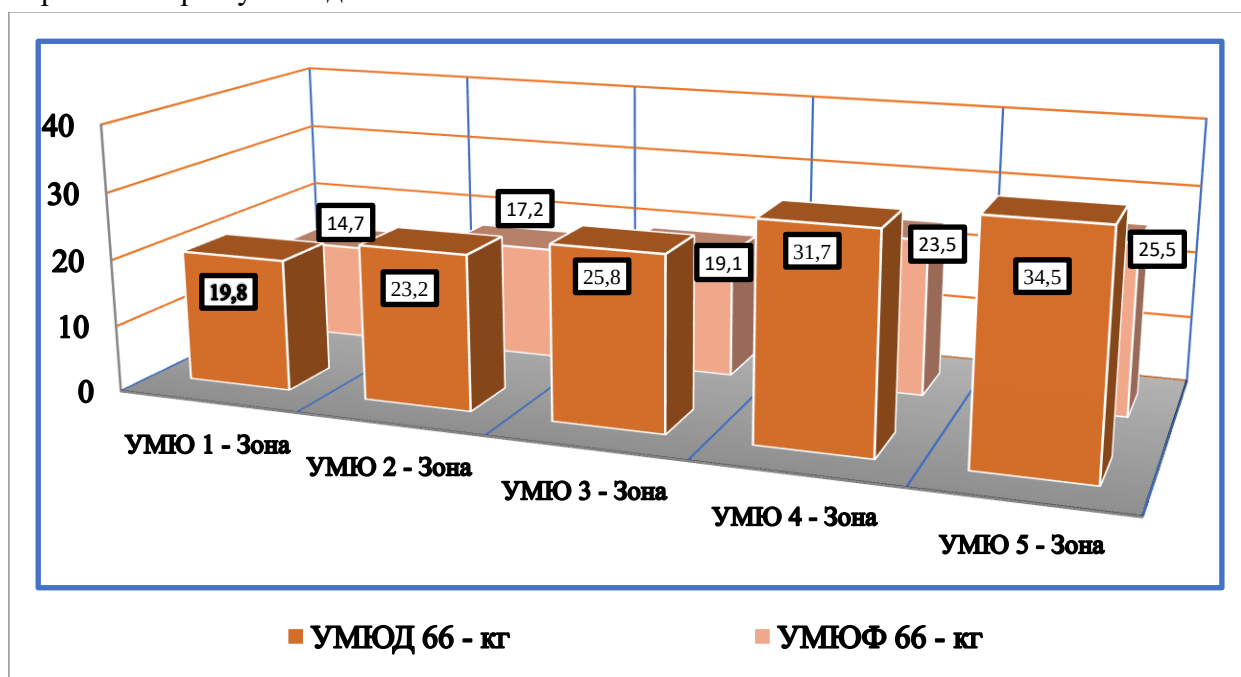
Хусусан биз 60 кг оғирликда 14 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 19,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14,2% ни биринчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 24,4 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 18,1% ни иккинчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 27,7 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 20,5% ни учунчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 30,5 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 22,6% ни туртинчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 33,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 24,6% ни бешинч зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди.



1.2-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулот юкламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

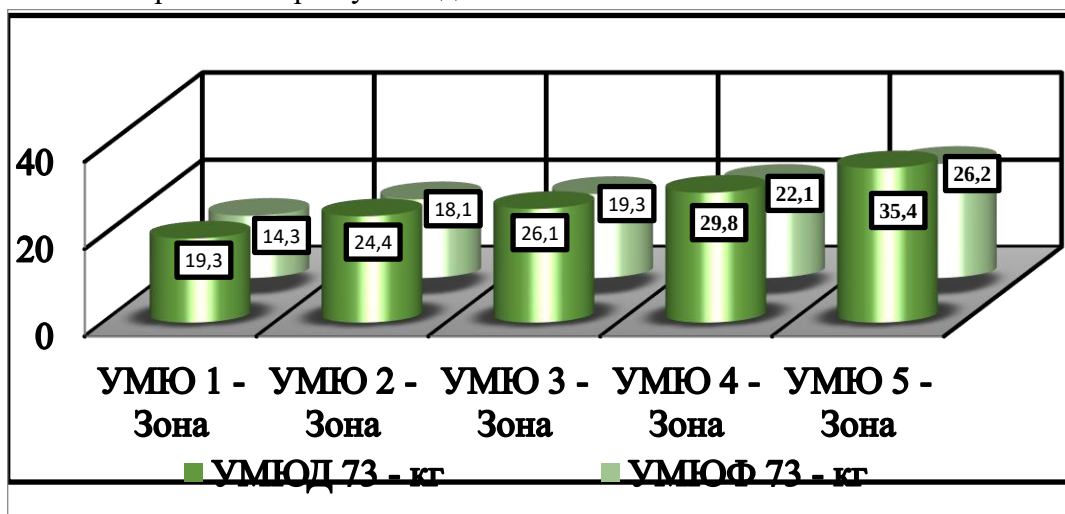
Хусусан биз 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 19,8 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14,7% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 23,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 17,2% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 25,8 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 19,1% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 31,7 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 23,5% ни туртинч зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 66 кг оғирликда 16 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 34,5 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 25,5% ни бешинч зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди.



1.3-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулот юукламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма

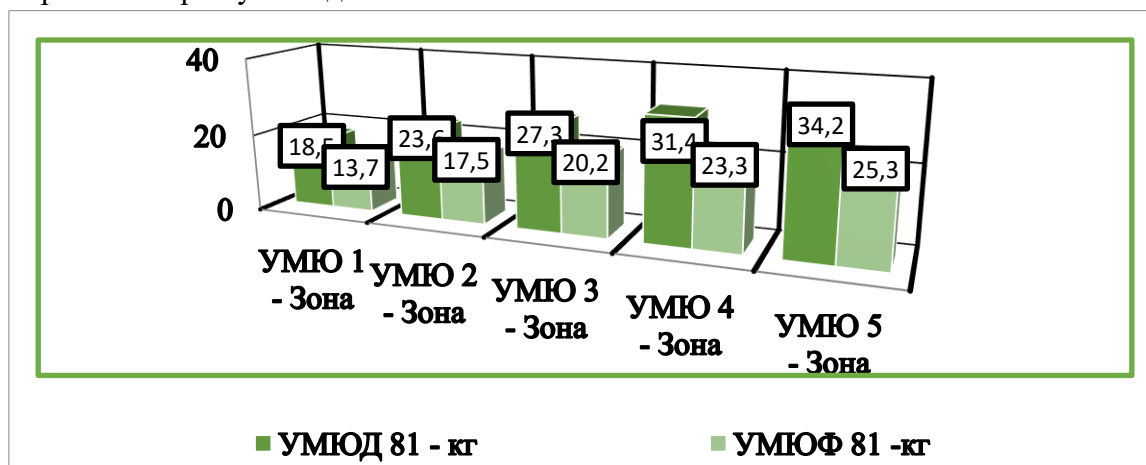
Хусусан биз 73 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 19,3 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14,3% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 24,4 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 18,1% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 26,1 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 19,3% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 29,8 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 22,1% ни туртинч зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. Утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 35,4 дақиқаси,

яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 26,2% ни бешинч зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди.



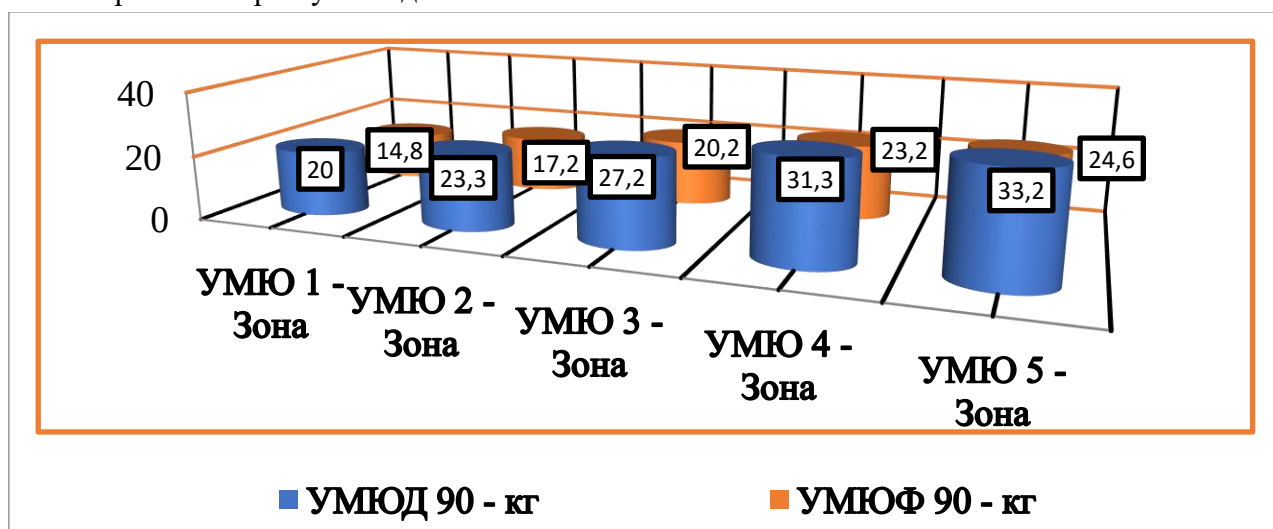
1.4-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулот юкламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма

Хусусан биз 81 кг оғирликда 9 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 18,5 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 13,7% ни биринчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 81 кг оғирликда 9 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 23,6 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 17,5% ни иккинчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 81 кг оғирликда 9 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 27,3 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 20,2% ни учунчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 81 кг оғирликда 9 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 31,4 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 23,3% ни туртинчи зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 81 кг оғирликда 9 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юкламаси 135 дақиқа, ундан 34,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 25,3% ни бешини зонадаги юкламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди.



1.5-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулот юкламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма

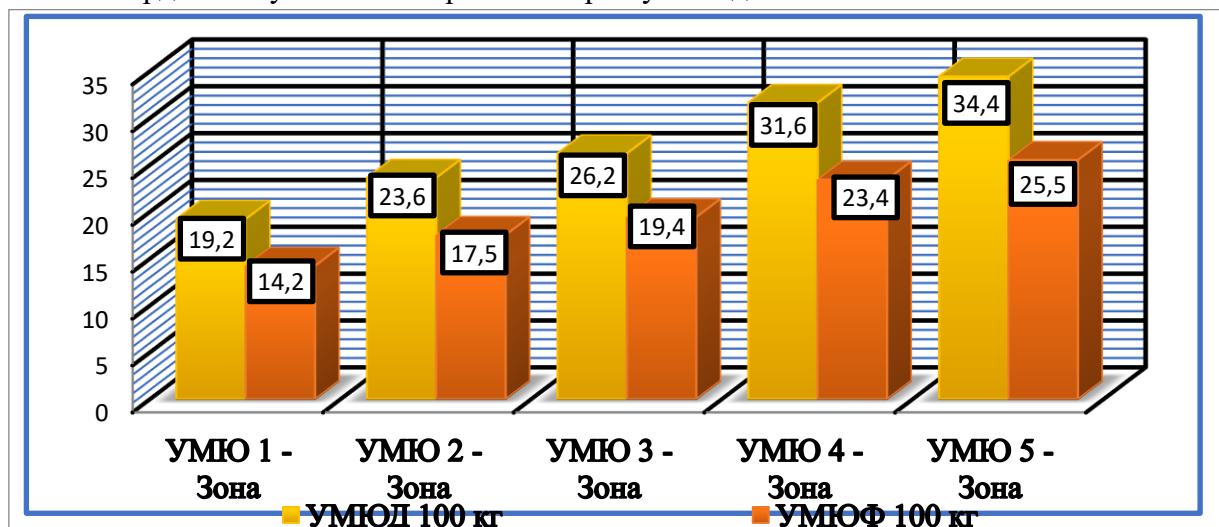
Хусусан биз 90 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 20 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14,8% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 90 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 23,3 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 17,2% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 90 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 27,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 20,2% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 90 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 31,3 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 23,2% ни туртинчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 90 кг оғирликда 12 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 33,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 24,6% ни бешинчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди.



1.5-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулот юукламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма МУҲОКАМА

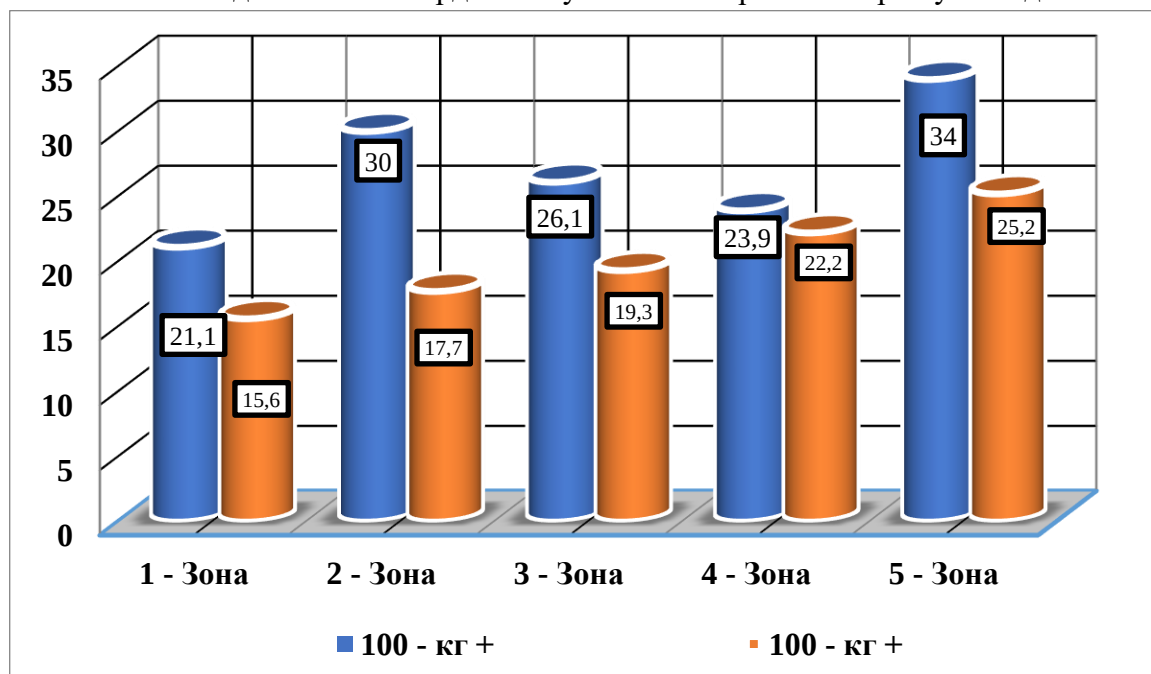
Хусусан биз 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 19,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 14,2% ни биринчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 23,6 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 17,5% ни иккинчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 26,2 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 19,4% ни учунчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 31,6 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 23,4% ни туртинчи зонадаги юукламаларда машғулот олиб борганликлари кузатилди. 100 кг оғирликда 10 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулот юукламаси 135 дақиқа, ундан 34,4

дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 25,5% ни бешинчи зонадаги юкламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди.



1.7-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулоти юкламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма

Хусусан биз: +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юкламаси 135 дақиқа, ундан 21,1 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 15,6% ни биринчи зонадаги юкламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди, +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юкламаси 135 дақиқа, ундан 23,1 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини 17,1% ни иккинчи зонадаги юкламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди.



1.8-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда машғулоти юкламаларининг умумий дақиқасини 5 та зоналарда ўзаро фарқларни ифодаловчи диаграмма

+100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юкламаси 135 дақиқа, ундан 26,1 дақиқаси, яъний машғулотнинг умумий дақиқасини

19,3% ни учунчи зонадаги юкламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди, +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юкламаси 135 дақиқа, ундан 30 дақиқаси, яъний машғулоти умумий дақиқасини 22,2% ни туртинчи зонадаги юкламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди, +100 кг оғирликда 6 нафар спортчи қатнашди утказилган умумий машғулоти юкламаси 135 дақиқа, ундан 34 дақиқаси, яъний машғулоти умумий дақиқасини 25,2% ни бешинчи зонадаги юкламаларда машғулоти олиб борганликлари кузатилди. юкламаларни миёрлаш жараёни олиб бориш мумкинлигини асослайди.

ХУЛОСА

Бундан ташқари, маҳалий олимлар фикрига кўра, Таймуратов А.Р. шундай дейди курашчиларга хос куч турлари ва уларнинг ривожлантирувчи юклама машиқлардир, чунки бу вақтда етарлича махсус жисмоний восита сифати имкониятларини тўлиқ амалга оширишга олиб келади.

Юқоридаги фикрлардан кўришиб турибдики биз юқори малакали белбоғли курашчилар юқори натижаларга эришиши энг муҳими олтиган маълумотлар келажакда ўзини оқлаши кераклигини билиб биз қуйидаги саволномаларни респондентларга тақдим қилдик.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сонли “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори.
2. Саломов Р.С. Дзюдо кураш назарияси ва методикаси. Дарслик –Тошкент 2014-йил 284 б.
3. Саломов Р.С Спорт машғулотининг назарий асослари ўқув қўлланма ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й 87-бет.
4. Матвеев.П.Л. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991 г.
5. Керимов.Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент. Зар қалам -2004.- 447.б.