



UDK:057.8(072):7968

*Iskandar ALIEV,*  
*O‘zbekiston Milliy universiteti professori, Pedagogika fanlari nomzodi*  
*E-mail: [a.iskandar80@inbox.ru](mailto:a.iskandar80@inbox.ru)*  
*p.f.d. (DSc), professor D. Raxmatova taqrizi asosida*

#### KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH

Annotatsiya

Mazkur maqola kurash bilan shug‘ullanuvchi malakali kurashchilarning tayyorgarlik bosqich davrlaridagi mashg‘ulot yuklamalarini optimal ravshda taqsimlash uslublari ishlab chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** Kurash, mashg‘ulot yuklamalari, jismoniy sifat, me‘yorlash, tayyorgarlik, hajm.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В данной статье будет рассмотрена, подготовительных периоды в квалифицированные борцов, оптимально распределение тренировочных нагрузок

**Ключевые слова:** Борьба, тренировочные нагрузки, физические качества, нормализация, подготовка, объем.

#### PLANNING TRAINING LOADINGS IN THE STAGES OF MANY YEARS OF PREPARATION

Annotation

This article will review the activities to attract high-ranking officials of optimal specialists.

**Keywords:** Wrestling, training loads, physical qualities, normalization, preparation, volume.

**Kirish.** O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 04.11.2020 yildagi PQ-4881-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlariga muvofiq Kurash sport turi nufuzini oshirish, nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta‘minotini yaxshilash, bu borada ishlab chiqarishni kengaytiria, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo‘lgan e‘tiborni yanada kuchaytirish maqsad qilib qo‘yildi.

Shu asosda kurash bilan shug‘ullanuvchi malakali kurashchilarni tayyorlashda va ma‘suliyatli musobaqalarda yuqori natijalarga erish maqsadida, kurashchilarni trenirovka jarayonlarida mashg‘ulot yuklamalarini oqilano rejalashtirish va uni tajribalarda asoslashni talab qiladi. Kurashchilarda olib boriladigan tadqiqotlarni asosligini aniqlash maqsadida, malakali kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarini oqilona rejalashtirish orqali tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishni maqsad qilib oldik.

Yakkakurash sport turlarida ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida malakali kurashchilarni tayyorlash samaradorligi ustuvor jihatdan qo‘llaniladigan yuklamalar hajmi va shiddatini shug‘ullanuvchining yoshi, jinsi, sport darajasi va jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlariga qarab “to‘lqinsimon” yo‘nalishda oshirish tamoyili bilan belgilanadi.

Har bir sport turi hususiyatlaridan kelib chiqib kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik mahoratlarini samarali shakllantirish esa trenirovka yuklamalarining mohiyati, mazmuni, yo‘nalishi va takrorlanish soniga asoslanadi. Bu borada kurashchilarning tayyorgarlik turlariga mansub yuklamalar nisbatini maqsadli rejalashtirish va ularning optimal miqdorini aniqlash hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Sport amaliyotida ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qo‘llaniladigan trenirovka yuklamalari o‘z mohiyati va

mazmuni jihatidan tanlangan sport turlari hususiyatlariga muvofiq bo‘lishi isbot talab qiladi [2,3,4].

Yakkakurash sport turlari bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi jismoniy sifatlari va texnik-taktik ko‘nikmalarni proporsional hamda bir-biriga mutanosib ravishda shakllantirish bilan bog‘liqdir [2,3,4,5,6,7].

Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida turlicha bo‘lgan yuklamalar hajmi berildi. Bunda ko‘rsatkichlar darajasi aniqlandi, yuklamalar hajmi me‘yorlari belgilab olindi. Yuklama hajmi me‘yorlari mashg‘ulotlar vazifasi, mashg‘ulot kuni (tezkor me‘yorlash) mashg‘ulot mikrosikli (kundalik me‘yorlash) uchun yuklamalarning yo‘nalishi hamda ixtisoslashganligi kabi tavsiflari uyg‘unlashtirilgan holda belgilandi.

Mashg‘ulotlar hajmini oshirish maqsadida tajriba guruhi kurashchilari tezkor hamda kundalik me‘yorlash uchun yuklamalar hajmining ishlab chiqilgan me‘yorlarini qo‘lladilar, shuningdek, mashg‘ulot mikrosikllarida ustovor yo‘nalishdagi yuklamalar uyg‘unligidan foydalanildi. Biz tomonimizdan sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlash va baholash orqali ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturi bo‘lib tadqiqotga joriy etildi.

Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarigacha bo‘lgan holati aniqlandi va malakali kurashchilarni kurashchilarni tayyorlash davrida optimallashtirish trenirovka yuklamalari rejalashtirish hamda tayyorgarlik dasturi ishlab chiqildi va ma‘suliyatli musobaqalarda g‘olib bo‘lishga imkon berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Bugungi kunda jahon bo‘ylab tan olinayotgan o‘zbek kurashi ham o‘ziga xos harakatlar usullari (hujum, qarshi hujum, himoya usullari) va texnik mahoratlariga ega bo‘lib, unda yuksak natijalarga erishish imkoniyati ixtisoslashgan jismoniy va texnik-taktik yuklamalarni maqsadli loyihalash hamda qo‘llash choralari asoslanadi.

Bundan tashqari kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridan keyin organizmining turli yuklamalar ta'siridan so'ng tiklanish darajalari hozirgi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Biz mashg'ulot vazifalari zichligini oshirish uchun S.P.Letunovning quyidagi yangilangan testidan foydalandik:

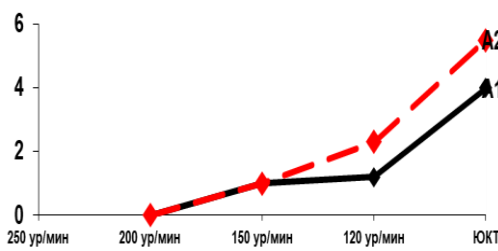
Mashqlarning tavsiya etilgan seriyalari bajarilgandan so'ng 1 daq, 30 soniyagacha davom etadigan dam olish oralig'i berildi. Agar shu vaqt ichida YuQT 120 ur/daq.gacha va undan

- qisqa vaqt ichida (1 daq, 2 daq) tezkor bellashuvlarni o'tkazish.

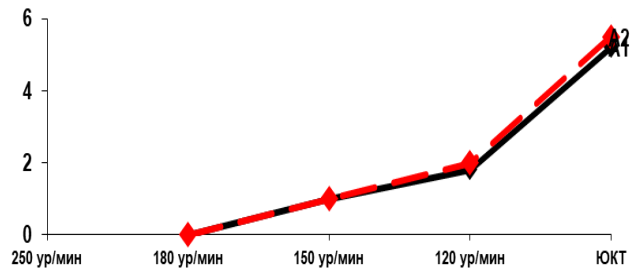
Yuqorida bildirilgan fikrlardan kelib chiqib, organizmining dastlabki darajaga tiklanish davomiyligi natijalarini hisobga olish mashg'ulot vazifalari uchun beriladigan mashg'ulot yuklamalari me'yorini aniqlab olish imkonini berdi.

pastga kamaysa, yuqori shiddatdagi yuklamani davom ettirish lozim. Agar YuQT shu darajagacha kamaymasa, dam olish vaqtini uzaytirish lozim. Anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aralash aerob-anaerob yuklamalar uchun ixtisoslashtirilgan yuklama sifatida quyidagilarni qo'llashni tavsiya etamiz:

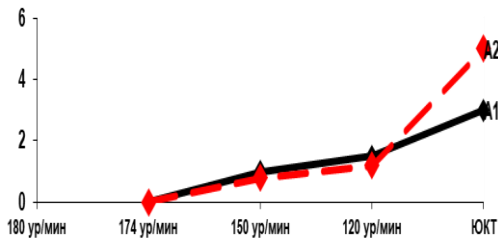
- berilgan vaqtlar oralig'ida (10 s, 20 s, 30 s, 1 daq, 2 daq, 3 daq) ushlashlardan qutilishlar, hujumga qarshi amallarni qo'llash va h.k.;



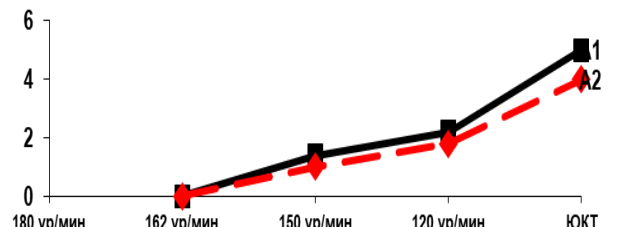
1-rasm. Anaerob-alaktat yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizmining tiklanish dinamikasi.



2-rasm. Anaerob-glikolitik yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizmining tiklanish dinamikasi.



3-rasm. Anaerob-aerob yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizmining tiklanish dinamikasi.



4-rasm. Anaerob yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizmining tiklanish dinamikasi.

Izoh: \_\_\_\_\_ A1 - Tajriba guruhi  
 - - - - - A2 - Nazorat guruhi

Yuqorida olib borilgan tajribalardan kelib chiqqan holda yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali mashg'ulotlar davomida kurashchilarga me'yorlashning oqilona rejasini ishlab chiqish taqozo qilindi.

Aynan kurash sport turi jismoniy sifatlarni va ternirovka yuklamalarini oqilona rejalashtirishni talab qiladigan sport turlaridan hisoblanadi. Olib borilgan tadqiqotlar natijalaridan

kelib chiqqan holda kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ternirovka yuklamalarining umumiy hajm rejasini ishlab chiqildi.

Malakala kurashchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridagi ternirovka yuklamalarining umumiy hajm rejasini.

I. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi - 3 oy

T/r	Bosqich nomi va haftalik MS turi	Yuklama hajmi
1	2	3
1.1	Kurashchilarning maxsus aerob imkoniyatlarini rivojlantirish	3400-3620 submaksimal
1.2	Anaerob-aerob (aralash) yo'nalishdagi rejimda bazaviy texnikani rivojlantirish	3600 submaksimal
1.3	Anaerob-alaktat va aerob-glikolitik yo'nalishdagi rejimda bazaviy texnikani rivojlantirish	3780-4000 maksimal
1.4	Tiklanish MS (U.R.M. sport o'yinlari, yugurish, suzish va h. q. shuningdek, sust shiddatli zonada bazaviy texnikani rivojlantirish)	1300-1600 o'rta
1.5	Ixtisoslashmagan mutlaq kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	2600 katta
1.6	Umumiy ixtisoslashmagan tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirish	3800 maksimal
1.7	Aralash yo'nalishdagi rejimda bazaviy texnikasini rivojlantirish	1650 o'rta
1.8	Maxsus kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	3750 submaksimal
1.9	Maxsus tezkorlik shiddati va MF darajasini rivojlantirish	4000 maksimal
1.10	Tiklanish MS (ixtisoslashmagan umumiy mashqlar)	1000 gacha kichik
1.11	Kurashchilarning maxsus koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish murakkab kombinatsiyalar, taktik tayyorgarlik harakatlari, dasturiy dinamik holatlar va h.k.	2600 katta

1.12	Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish va MF darajasini oshirish	4000 gacha maksimal
1.13	Tiklanish MS	1650 o'rta
1.14	Nazorat MS. TTT va MF darajasini nazorat qilish	4000 gacha maksimal
1.15	Umumiy koordinatsiya va bazaviy texnikani rivojlantirish	2600 gacha katta
1.16	Maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish	2600 gacha katta

### II. Musobaqa faoliyati davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi. 2oy

2.1	Nazorat va tayyorgarlik MS trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa bellashuvlari	3800 maksimal
2.2	Yaqinlashtiruvchi MS, shiddatli MF, har xil vazifali o'quv bellashuvlari, oldinda turgan bellashuvlarni modellashtirish	3600 maksimal
2.3	Tiklanish MS. Aerob hususiyatli ixtisoslashmagan yuklama	1600 o'rta
2.4	Yuqori shiddatli yuklamalar sharoitlarida maxsus koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish	4000 maksimal
2.5	Texnik-taktik mahoratni yanada takomillashtirish. Maxsus kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	3600 submaksimal
2.6	Maxsus tezkorlik imkoniyatlarini va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish. Hamma mashqlar asosan yuqori tezlikda bajariladi	3700 submaksimal
2.7	Tiklanish MS. Aerob xususiyatli yuklamalar	1650 o'rta

### III. Musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichi. 1oy

3.1	Texnik-taktik mahoratni rivojlantirish, oldinda turgan bellashuvlarni modellashtirish	3750 submaksimal
3.2	MF darajasini oshirish. Nazorat, o'quv-mashq bellashuvlari. Oldinda turgan raqibning bellashuvlarini modellashtirish.	4000 maksimal
3.3	Tiklanish MS. Ixtisoslashgan yuklama	1000 kichik
3.4	Texnik-taktik mahorat, murakkab hujum harakatlari, turli yo'nalish rejimida taktikani takomillashtirish	3750 submaksimal
3.5	MF ni rivojlantirish, nazorat o'quv bellashuvlari	4000 maksimal
3.6	Musobaqaga yaqinlashganda, yuklamalarni maksimaldan (1 va 2-kun) o'rtagacha (3 va 4-kun) hamda kichikgacha (5 va 6-kun) kamaytirish	3000 submaksimal

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajribalarni dastlabki natijalariga ko'ra, kurashchilarning toliqish darajalari, optimalashgan mashg'ulot yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlari va kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Tajribalar natijalariga ko'ra, kurashchilar uchun tayyorgarlik jarayonidagi mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasini ishlab chiqildi va tajriba guruhi amaliyotida qo'llanildi.

Ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki yuklamalar shiddatini kurashchilarga asosan (MF) ko'rsatkichlariga ta'sir etish miqyoslarini aniqlashga imkon beradi. Bunday tahlil kurashchilarni ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlash davomida yuklamalarni rejalashtirishni va trenirovkalar jarayonini maqsadli hamda oqilona olib borishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yuqorida bildirgan fikirlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, yuqori malakali kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida trenirovka yuklamalarni rejalashtirish hamda nazorat qilish orqali tayyorgarlik rejasini ishlab chiqildi. Bundan tashqari turli yuklamalar ta'siridan so'ng kurashchilarning tiklanish dinamikasi aniqlandi. Bu har xil yuklamalar yo'nalishlaridan so'ng kurashchilar keyingi trenirovka yuklamasiga qancha vaqt ichida tayyor ekanligi aniqlandi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tayyorgarlik MS dasturini tajribada asoslashni va tadqiqotning olingan natijalarini kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayonlariga joriy etishni dolzarb va zarur deb hisoblaymiz.

### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.
2. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati -O'zbekiston., NMIU, 2015-98 bet.
3. R.M.Matkarimov -"Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati" Darslik Toshkent-2015 yil
4. I.B.Aliev "Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirishning ilmiy-nazariy asoslari" Monografiya Toshkent-2021 yil
5. Atoev A. K. Yosh - usmirlarga o'zbek kurashini o'rgatish. -T.: O'z.DJTI, 2005.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. -T.: O'zDJTI, 2005.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2001.
8. Taymurodov A. R. O'zbek milliy kurashi. - T.: Ibn Sino. -1990.