

## YAKKAKURASHLARDA MASHG'ULOTLARNING INTENSIVLIGINI ANIQLASH METODOLOGIYASINI TAHLIL QILISH

*Kasimova Visola Sagdullaevna-katta o'qituvchi;*

*Toshkent farmatsevtika instituti,*

*Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi*

***Annotatsiya:** bugungi kunga qadar turli xil sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida turli xil tayyorgarlik davrlarida hajm, intensivlik va yuklamaning davomiyligini tanlash va samarali nisbati bilan bog'liq bir qatorda qarama-qarshiliklar mavjud bo'lib, ular butun sport faoliyati davomida jangovar sport turlari bo'yicha sport mahoratining samarali o'sishini ta'minlaydi.*

***Kalit so'zlar:** yakkakurash, texnika, mashg'ulot, tahlil, Yuklama.*

***Аннотация:** в теории и практике спортивной тренировки в различных видах спорта, по сей день, существует целый ряд противоречий, связанных с выбором и эффективным соотношением объема, интенсивности, и продолжительности нагрузки в различные периоды подготовки, обеспечивающих эффективный рост спортивного мастерства в спортивных единоборствах на протяжении всей спортивной карьеры.*

***Ключевые слова:** спортивные единоборства, методика, тренировка, анализ, нагрузка.*

***Abstract:** in the theory and practice of sports training in various sports, to this day, there are a number of contradictions related to the choice and effective ratio of volume, intensity, and duration of the load in various periods of training, ensuring effective growth of sportsmanship in martial arts throughout a sports career.*

***Keywords:** martial arts, methodology, training, analysis, load.*

Zamonaviy sport darajasi sportchining qobiliyatlari va imkoniyatlarini har tomonlama o'rganishga, rivojlanishi yuqori sport natijalariga erishishga imkon beradigan xususiyatlar va fazilatlarni ta'kidlashga asoslangan chuqur individual yondashuvni talab qiladi. Nazariy tahlil shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilarning individual tayyorgarligini boshqarish tizimini takomillashtirishning asosi o'spirinlarning tug'ma va orttirilgan konstitutsiyaviy xususiyatlarini o'sishi va rivojlanishi davrida turli xil tashqi omillar ta'sirida moslashish va xulq-atvor strategiyasini hisobga olgan holda individual tipologik xususiyatlarni tizimlashtirishning funktsional-vaqtinchalik printsipi hisoblanadi.

Jangovar sport turlarida (sambistlar) vosita fazilatlari va ko'p qirrali tayyorgarlikning rivojlanish darajasini aks ettiruvchi eng informatsion testlar aniqlandi. Shunday qilib, tezlik-quvvat tayyorgarligi darajasini baholash uchun siz quyidagilarni qo'llashingiz mumkin: bir joydan uzunlikka sakrash, bir joydan balandlikka sakrash, 10 soniya mobaynida yotgan holda qo'llarni bukish va kengaytirish., 10 soniya mobaynida baland turnikda osilgan holatda tortilish., 10 soniy mobaynida chalqancha yotgan holda tanani egish va kengaytirish.;

- kuch darajasini baholash uchun: shtangani dast ko'tarish, shtangani siltab ko'tarish, ko'krakdan siqib shtangani ko'tarish, qo'l dinamometriyasi, son ekstansor dinamometriyasi, pastki oyoq, magistral, elka fleksorlari va magistral;

- maxsus chidamlilik va funktsional tayyorgarlikni baholash uchun o'ziga xos yuklar bilan to'rt daqiqalik va bir daqiqalik testlarni o'tkazish;

- texnik va taktik tayyorgarlik vosita qobiliyatlari zaxirasini, raqobatbardosh faoliyatning faolligi va samaradorligini aniqlash, murakkab texnik harakatlar va raqobatbardosh ko'rsatkichlarni ekspert baholash asosida belgilanadi.

O'quv jarayonini optimallashtirishda muhim omil psixologik tayyorgarlikdir. Psixologik tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi ob'ektiv mezonlar ularning tayyorgarligidan qoniqishni sub'ektiv baholash, ixtiyoriy

fazilatlarni baholash, yutuqlarga bo'lgan ehtiyoj, o'z-o'zini hurmat qilishdir. Og'ir vazn toifasidagi kurashchilar katta mushak massasiga ega ekanligi aniqlandi, buning natijasida tezlik qobiliyati va texnikaning o'zgaruvchanligi pasayadi, ammo kuch zarbalarini bajarish qobiliyati oshadi. Nisbatan kichik mushak massasiga ega bo'lgan engil va o'rta vazn toifasidagi kurashchilar yuqori harakatchanlik va turli xil texnik-taktik harakatlar bilan ajralib turadi. Ruhiy holatlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, sambistlar "Termometr" testi bo'yicha 7 shartli birlikdan iborat bo'lgan ko'rsatkichlarni 12,5 shartli birligigacha etarli darajada baholaydilar.

Shaxsning rasmiy dinamik xususiyatlarining o'rtacha darajasi aniqlandi. Sambist kurashchilar guruhidagi temperamentning ta'rifi aralash yuqori emotsional tip ustun ekanligini ko'rsatdi. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'quv yuklarini individual ravishda normallashtirish uchun eng munosib o'zini o'zi baholash 0,782 - 0,850 shartli birliklar doirasida. Shu bilan birga, sambist kurashchilarda o'z qadr-qimmatini oshirib yuborish ularning mashg'ulot va raqobatbardosh faoliyatdagi faolligini rag'batlantirishga olib keladi. Sambist kurashchilarni hozirgi psixofizik holatni etarli darajada o'z-o'zini baholash uchun o'qitish metodikasi ishlab chiqilgan shkala bo'yicha sub'ektiv sezgilarni 0 dan 15 shartli birligigacha tasniflashga asoslangan holda ishlab chiqilgan. (0-5-qoniqarli, 6-10-yaxshi, 11-15-ajoyib).

Metodologiya quyidagi protseduralarni o'z ichiga oladi:

- Subyektiv baholash asosida kurashchilarning mashg'ulotdan oldingi dam olish sharoitida hozirgi holati va ishlashi aniqlanadi.

- Odatdagi qizdiruvchi mashqlardan keyin mashg'ulot vazifalarini bajarishga hozirgi holati va tayyorgarligi aniqlanadi.

- Turli yo'nalishdagi o'quv vazifalarini bajargandan so'ng, hozirgi holat va mushaklarning hissiyotlari aniqlanadi. Mashg'ulotning yakuniy qismida sportchilar bajarilgan qizdiruvchi mashqlarning samaradorligi va hajmini tahlil

qildilar. Natijalar murabbiyning ob'ektiv ko'rsatkichlari va ekspert bahosi bilan taqqoslandi. O'quv mashg'ulot yuklarini individual me'yorlash usuli quyidagi ketma-ket bajarishni o'z ichiga oladi:

1. Ishlashning hozirgi darajasini o'z-o'zini baholash (ishlab chiqilgan o'lchovga muvofiq).

2. Yuklama hajmini sub'ektiv baholash (ishlab chiqilgan o'lchovga muvofiq).

3. Mashg'ulotningning afzal yo'nalishini aniqlash (tezlik kuchi, qarshiliksiz, kuch va boshqalar).

4. Nazoratni ob'ektivlashtirish uchun yurak urishi qayd etildi. Sambo kurashchilarining mashg'ulot yuklarini individual ravishda me'yorlash usulini qo'llash samaradorligi etarli darajada o'zini o'zi baholash asosida eksperimental ravishda asoslanadi. Pedagogik tajriba shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruh kurashchilari nazorat guruhidagi sportchilardan tezlik-kuch tayyorgarligi darajasi bo'yicha 8,2 foizga, kuch-quvvat bo'yicha 25 foizga, maxsus texnik-taktik tayyorgarlikda 16,0 foizga, psixologik jihatdan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha 15,6 foizga, sport ko'rsatkichlari bo'yicha 30 foizga ustun bo'lgan. Vaziyatlarning sub'ektiv o'zini o'zi baholashi va ish faoliyatini sub'ektiv baholash uchun ishlab chiqilgan yuk miqdorini baholash shkalalaridan foydalanib, biz kurashchilarning mashg'ulotdagi texnik yo'nalishidagi yuklarning o'zini o'zi baholash etarliligini nazorat qilamiz va ularning asosida tuzatishlar kiritamiz.

O'quv yuklarini individual ravishda me'yorlash uchun kurashchilarga parametrlarni aniqlash va yukni sozlashning ma'lum bir sxemasi taklif etiladi: o'z-o'zini baholash ish qobiliyati, yukni sub'ektiv baholash, ishning kerakli tabiati (tezlik, kuch, qarshiliksiz ishlash), sub'ektiv holatga qarab o'quv topshirig'idagi o'zgarishlar.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Nikitushkin V. G. yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlash: monografiya. M.: Jismoniy Tarbiya, 2010. 240 s.
2. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства. В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 7-10.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971.- 310 с.
4. Ленц А.Н. Научно-методические основы системы подготовки квалифицированных борцов: Автореф. дис. .канд. пед. наук. М., 1972.-30 с.
5. Ленц А.Н. Тактика спортивной борьбы. В кн.: Спортивная борьба / Под общ. ред. А.П. Купцова. М., 1978, с. 251-266.
6. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. T. 2017 y.
7. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Melimuratov Azizbek Xolmurod o'g'li. "Improving the technical training of greco-roman Wrestlers." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.1 (2023).
8. Касимова, В.С. "Анализ Методики Определения Интенсивности Тренировок В Спортивных Единоборствах." *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities* 16 (2023)
9. Бердиев. Ш.О. Жисмоний имконияти чекланган теннисчиларнинг восита харакатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 88-90.
10. Бердиев. Ш.О. "Теоретические предпосылки к индивидуализации формирования технико-тактической подготовленности в настольном теннисе." *Экономика и социум* 10 (89) (2021): 1353-1357.