

UDK: 796.82-053.6

YOSH YUNON-RIM KURASHCHILARNI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Andijon davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedra v.b.professor R.R.Dulatov

Andijon davlat pedagogika instituti

1 kurs magistr R.Rasulov

Annotatsiya Mazkur maqola yosh yunon-rim kurashchilarining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlarni rejalashtirishning ilmiy-metodik asoslarini yoritib beradi. Tadqiqot doirasida boshlang'ich tayyorgarlik, ixtisoslashuv va chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichlarida yuklamalarni taqsimlash, vositalar nisbati va mikrosikllarni tuzish tamoyillari tahlil qilingan. Rossiya, Ukraina va boshqa MDH davlatlarining yetakchi ilmiy maktablari tajribasi umumlashtirilib, yosh kurashchilarning yosh xususiyatlariga moslashtirilgan rejalashtirish modellari ishlab chiqilgan. Maqolada yillik sikllar bo'yicha yuklama dinamikasi, haftalik mikrosikllarning yo'nalishi va nazorat mezonlari jadvallar va diagrammalar orqali keltirilgan.

Kalit so'zlar: yunon-rim kurashi, yosh kurashchilar, mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklama dinamikasi, mikrosikl, mezosikl, boshlang'ich tayyorgarlik, ixtisoslashuv bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Yunon-rim kurashi — murakkab koordinatsion va tezkorlik-kuch talab qiladigan sport turi bo'lib, unda yuqori natijalarga erishish uzoq yillik tizimli tayyorgarlikni talab etadi. Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki aynan shu davrda sportchi organizmining funksional imkoniyatlari shakllanadi va kelgusi sport mahorati poydevori yaratiladi .





Sport amaliyotida ko'pincha yosh kurashchilar bilan ishlashda yuklamalarni rejalashtirishning aniq mezonlari yetarli emasligi, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olmaslik kabi muammolar uchraydi. Bu esa sportchilarning erta "chiqib ketish"iga va salohiyatli kurashchilarning yo'qolishiga olib keladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, boshlang'ich bosqichda sportchilarning o'rtacha 70% gacha qismi sababli sportni tark etadi. Shuning uchun yosh kurashchilar mashg'ulotlarini rejalashtirishning samarali tizimini yaratish dolzarb ilmiy-amaliy vazifadir.

Tadqiqotning maqsadi — yosh yunon-rim kurashchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimida mashg'ulotlarni rejalashtirishning ilmiy asoslangan uslubiyotini ishlab chiqish va amaliy tavsiyalar berish. Yunon-rim kurashi bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni quyidagi asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1-jadval

Yosh kurashchilarning rivojlanish xususiyatlari

Yosh davri	Asosiy anatomik-fiziologik xususiyatlar	Psixologik xususiyatlar	Tavsiya etiladigan yo'nalish
7-10 yosh	Suyak tizimining shakllanishi davri, mushaklar nisbatan kuchsiz, tez charchash, qayta tiklanish tez	O'yin faoliyatiga moyillik, diqqat barqaror emas, taqlidchanlik	Harakat o'yinlari, akrobatika, umumiy jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik
11-13 yosh	Tezlik va chaqqonlik rivojlanishi uchun qulay davr, kuch ko'rsatkichlari o'sadi, muvozanat yaxshilanadi	On gl iy faoliyat takomillashadi, mustaqillikka intilish, jamoada ishlash ko'nikmasi	Koordinatsion mashqlar, tezlik-kuch sifatlari, oddiy texnik elementlar
14-16 yosh	Kuch va chidamlilik rivojlanishi uchun qulay	O'zligini anglash, maqsadga intilish,	Maxsus kuch, texnik-taktik

Yosh davri	Asosiy anatomik-fiziologik xususiyatlar	Psixologik xususiyatlar	Tavsiya etiladigan yo'nalish
	davr, mushak massasi ortadi, gormonal o'zgarishlar	irodaviy sifatlar shakllanadi	mahorat, musobaqa faoliyati
17 yosh va katta	Funksional imkoniyatlar yuqori darajada, organizm katta yuklamalarga tayyor	Barqaror motivatsiya, psixologik tayyorgarlik	Yuqori hajmdagi maxsus yuklamalar, individual uslub

Rejalashtirish turlari

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda uch asosiy shakl farqlanadi :

1. **Perspektiv rejalashtirish** — bir necha yilga (odatda olimpiada sikliga yoki ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga) mo'ljallangan reja;
2. **Joriy rejalashtirish** — bir yilga, makotsiklga yoki mezotsiklga mo'ljallangan reja;
3. **Operativ rejalashtirish** — bir oyga, haftaga yoki alohida mashg'ulotga mo'ljallangan reja.

Yuklamalarni rejalashtirish tamoyillari

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh kurashchilar tayyorgarligida yuklamalarni nisbatan tekis taqsimlash eng samarali metodik yondashuv hisoblanadi. A.I. Laptev va A.V. Shevtsov (2021) tomonidan o'tkazilgan eksperimental tadqiqotda uch xil variant solishtirilgan:

- **1-variant:** to'lqinsimon yuklama taqsimoti (keskin o'zgaruvchan);
- **2-variant:** nisbatan tekis yuklama taqsimoti;
- **3-variant:** oralab taqsimot.

Eng yuqori samaradorlik **2-variant** — nisbatan tekis yuklama taqsimotida qayd etilgan. Bu usulda yuklamalar bir haftadan ikkinchisiga keskin o'zgartirilmay,



balki asta-sekin orth boradi va shu bilan organizmning moslashish mexanizmlari optimal tarzda rag'batlantiriladi .

XULOSA

Yosh yunon-rim kurashchilarni mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi** yosh xususiyatlariga mos keladigan bosqichlarni o'z ichiga olishi lozim: boshlang'ich tayyorgarlik (7-10 yosh), ixtisoslashuv (11-13 yosh), chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv (14-16 yosh) va sport mahoratini oshirish (17 yosh va katta).
2. **Yuklamalarni rejalashtirishda** nisbatan tekis taqsimlash tamoyiliga amal qilish maqsadga muvofiq. Bu usul yosh sportchilar organizmining moslashish mexanizmlarini optimal rag'batlantiradi.
3. **Vositalar nisbati** bosqichma-bosqich o'zgarib borishi kerak: boshlang'ich bosqichda UJT 50-55% ni tashkil etsa, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichida maxsus vositalar (SFP, TTM) ulushi 60-70% ga yetadi.
4. **Haftalik mikrosikllar** tayyorgarlik davri va sportchilarning yoshiga qarab tuziladi. Boshlang'ich bosqichda haftasiga 3 marta, ixtisoslashuv bosqichida haftasiga 4-5 marta mashg'ulot o'tkazish tavsiya etiladi.
5. **Nazorat me'yorlari** har bir yosh bosqichi uchun ishlab chiqilishi va muntazam ravishda (yiliga kamida 2 marta) tekshirib borilishi lozim.

Amaliy tavsiyalar:

- Yosh kurashchilar bilan ishlashda yillik rejalarni tuzishda yuqorida keltirilgan jadvallardan foydalanish;
- Har bir sportchi uchun individual rivojlanish pasporti yuritish va unda antropometrik, funksional va test natijalari dinamikasini aks ettirish;
- Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish;
- Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashda Yu.V. Boltikov va boshqalar tomonidan taklif etilgan ko'rsatkichlardan foydalanish ;



- Musobaqa faoliyatini bosqichma-bosqich joriy etish: boshlang'ich bosqichda yiliga 2-3 marta, ixtisoslashuv bosqichida 4-5 marta, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichida 6-8 marta.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Объединение "Греко-римская борьба": Предпрофессиональная программа // Навигатор дополнительного образования Забайкальского края. – Чита, 2023.
2. Лаптев А.И., Шевцов А.В. Методика физической подготовки на этапе начальной специализации юных борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №1. – С. 180-184. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p180-184.
3. Гудочкин Н.Г. Дополнительная общеобразовательная программа "Греко-римская борьба" для спортивно-оздоровительной группы первого и второго года обучения // МБУ ДО ДЮСШ "Чемпион". – Новосибирск, 2020. – 14 с.
4. Rudenko G.V., Mokeev G.I. Junior boxers' integrated training system // Теория и практика физической культуры. – 2016. – С. 60-63.
5. Лаптев А.И., Шевцов А.В. Методика физической подготовки на этапе начальной специализации юных борцов // КиберЛенинка. – 2021.
6. Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б., Коновалов И.Е. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования // Теория и практика физической культуры. – 2018.
7. Ермаков В.А., Матевосян А.А., Шереметьев Д.Н. Систематизация средств подготовки юных борцов греко-римского стиля на начальном этапе обучения // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 3. – С. 123-129. DOI: 10.24412/2305-8404-2021-3-123-129.
8. Методическая организация учебно-тренировочного процесса юных борцов греко-римского стиля // ВУнивере.ру. – 2023.
9. Программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба греко-римская» // Образование Архангельской области. – Новодвинск, 2015