

KURASH TURLARI MASHĞULOT YUKLAMALARINI NAZORAT VA TAHLIL QILISH USHLARI

Xomudjonova Feruza Komiljon qizi

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent

Qudratov Sohibjon Bahodir o'g'li

Shahrisabz Davlat Instituti talabasi

Annotatsiya: Kurash mashğulotlarida jismoniy yuklamalarni me'yorlash va uning maqsad , vazifalari , kurashchining tana vazni va soğliqiga e'tibor qaratish, kurash texnikasi va usullari haqida nazariy bilimlarni berib, shu bilan birga ularni amaliy darslarga ham tayyorlab borish , kurash mashğulotlarida jismoniy yuklamalarning umumiy qoidalari (odob-axloq qoidalari , gigenik qoidalar , kiyinish tartib-qoidalari).

Kalit sozlar: Kurash mashğulotlarining òrni, kurash bòyicha musobaqalar vazifalari , jismoniy yuklamalarni me'yorlanishi , kurash musobaqalari texnika va taktikasi , maxsus jismoniy tayyorgarlik, kurash mashğulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar , sportchining balandligi va vaznining jismoniy yuklamadagi òrni , maxsus umumiy tayyorgarlik ,masofa va ushlarida jismoniy yuklamani me'yorlash , yuklamalarni me'yorlash bòyicha mashğulotlarni òtkazish metodikasi.

¹ Trenerlik kasbi kishidan juda katta masuliyat va yuksak mahoratni talab qiladi.Negaki mashg'ulotlar vaqtida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, yuklamalarni sportchilarning jismoniy rivojlanishiga xizmat qilishini taminlay olish juda muhim.Yuklamalarni to'g'ri taqsimlamaslik va yuklamalar yosh sportchi organizmiga tasirini to'g'ri nazorat qilmaslik oqibatida o'sha sportchining sog'ligiga putur etadi.Bundan tashqari biz kelgusida jahon yoki Olimpiya chempioni bo'lib etishishi mumkin bo'lgan sportchini yo'qotamiz.Sport mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimi uchun foydali ekanligi barchaga ayon. Biroq, bazan yuklamalarning keragidan ortiq berilishi natijasida inson salomatligi xavf ostida qolishi ham muqarrar. Jismoniy yuklamar yurak-qon tomir tizimi hamda organizmga zarar etkazmasligi uchun mashqlar intensivligini qanday aniqlash mumkin?Kardiologlar va sport tibbiyoti mutaxassislari jismoniy mashqlar paytida yurak urishini o'lchash va uning tezligiga alohida etibor qaratishni tavsiya etishadi. Odatda, jismoniy mashqlar paytida yurak urishi normadan oshsa, yuklama haddan tashqari ko'p deb hisoblanadi, agar u normaga etib bormasa – etarliemas. Ammo, yurak urish tezligiga tasir qiluvchi tananing fiziologik xususiyatlari mavjud.Tirik organizmning barcha azolari va to'qimalari ozuqa moddalari va kislorod bilan to'yingan bo'lishi kerak. Aynan shu ehtiyoj tufayli yurak-

qon tomir tizimi ishlaydi – yuraktomonidan qon yuborilgach, organlar kislorod bilan to'yinadi va o'pkaga qaytib, gaz almashinuvi sodir bo'ladi. Dam olayotgan paytda yurak urishi bir daqiqada o'rtacha 50 dan 80-90 martagacha (sport bilan shug'ullangan odamlarda) etadi. Jismoniy harakat natijasida barcha organlarning kislorodga bo'lgan talabi keskin oshadi. SHu sababli jismoniy mashqlardan keyin yurak urishi tezlashadi. Yurak tanaga kislorodni katta miqdorda etkazib berishi zarurligi to'g'risida signal oladi va kerakli miqdordagi kislorodni taminlash uchun tezlashtirilgan suratda ishlay boshlaydi.

1. Sh. Arslonov. Kurash turlarining musobaqa qoidalari, 2019"

Mavzudan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, kurash mashg'ulotlari davomida yuklamalar mavjuda bòlib ularni sportchining uzunligi va tana vaznidan kelib chiqib ularga uning jismoniy holatidan kelib chiqib yuklamalarni belgilash zarur hisoblanadi. Shu bilan birga, sportchilar bilan birga amaliy darslarni ham olib borish va yuklamalarni sportchilarga vaqt òtishi bilan oq yuklamalarni oshirib borishlari uchun kerakli maslahatlar berib, muhim qoidalarg amal qilib borishlarini nazorat qilib borish zarur hisoblanadi. Sportchilarning organizmlari oddiy inson organizmidan tubdan farq qiladi, masalan, ayniqsa yurak-qon tomir tizimlari esa doimo kisloroqgabtòq holda bòlib, òpkada tez gaz almashinuvi oddiy insonlarnikidan 8 -9 barobar kòproq sodir bòladi. Bu ma'lumotlarni keltirishdan asosiy sabab, bu kurashchi sportchilarimizga tògri, mos keladigan yuklamalarni qòya bilishdir. Masalan, bir òrta yoshlik kurashchini oladigan bòlsak, uning balandligi 1 metr 80 sm, tana vazni esa 90 kg dan iborat deydi bòlsak uning uchun albatta, murabbiylari tomonidan kunlik yuklamalar (ya'ni kunlik bajarilishi zarur bòlgan mashqlar) belgilanib berilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega bòlib, kurashda ikkita sportchi qatnashadi. Turli xil usullar yoki qarshi usullardan foydalangan holda oz raqibini mağlubiyatga uchratadi. Endi esa kurashchining asosiy holatlari haqida suhbatlashsak, kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida ular qòllay biladigan usullardir. Shuningdek, kurash gilamida òzini qanday qilib tuta bilish, gilam ustida turganda tik turish usullari, gilamda belgilangan chiziqlarni bosmasdan ya'ni buzmasdan harakat qilish, raqibga ozor beradigan harakatlardan foydalanmaslik, gilamga nisbatan holatni òzgartirish, trenirovka faoliyati kabilardir. Texnik-taktik tayyorgarlik bu hujum qilish usullari, turlari va raqibga qanday muomila qilish va unga mumkin bòlgan harakatlardan iborat. Shuningdek, kurashchilar qanday qilib òyinni boshlashlari, masalan, musobaqa boshlandi degandan sòng 3 - 5 daqiqa tayyorgarlik uchun beriladi, sòngra ular bir-birlari bilan salomlashib, murabbiylar tominidan kurash degan buyruq kutiladi va kurashishni boshlaydilar. Aynan yuklamalarni tògri belgilay olish, kurashchining muvaffaqiyatiga ham muhim hisoblanadi. Aytmoqchimanki, sportchi yuklamalardan olgan nazariy ma'lumotlariga kòra, kurash gilamida òzini qanday tuta bilishi, raqibi

bilan qanday muomalaga qilishi , shuningdek , kurashish mobaynida tomonlarga tashlashlarni to'g'ri belgilab osonroq yo'l bilan g'oliblikni qo'lga kiritishlari ehtimoli kattadir. Shu o'rinda shuni ham ta'kidlab o'tish joizki , gigenik va kiyinish qoidalariga amal qilish ham sportchi hayotida eng muhim jarayonlardan hisoblanadi. Gigenik qoidalarga amal qilmaslik menimcha , sportni ham sportchini tasavvur qilish juda ham qiyindir. Xulosa qilib aytadigan bo'lsam , shuning uchun kurashchi sportchilarimiz faqatgina amaliy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan , nazariy ma'lumotlarni o'z vaqtida yetarlicha olishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Har qanday vaziyatda ham kurashchilar o'zlari egallagan nazariy bilimlarni hamda amaliy mashg'ulotlarni amaliyotda ham qo'llay olishlari zarur , aks holda ularning muvaffaqiyatga qozonish bo'lgan ishtiyoqlarini o'rnini mag'lubiyat hisi egallab olishi hech gap emas.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. K. Yusupov . Kurash xalqaro qoidalari , texnikasi va taktikasi. G'. G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi T - 2005
2. N. A. Tastanov " Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" , Darslik T, 2018
3. Sh. A . Taymurotov " Kurashchilarni tayyorlash texnologiyalaridan nazariy bilimlar asosida foydalanish " O'quv qo'llanma T. 2010
4. Sh. A . Mirzaqulov " Sportda pedagogik mahoratni oshirish yo'llari " O'quv qo'llanma T. 2020.