

**MALAKALI BELBOG`LI KURASHCHILARNING MUSOBAQAOLDI
TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK
KO`RSATKICHLARI**

Sattorov Shavkat Maxmudjonovich

Orental Universiteti

Sport faoliyati 1-bosqich magistranti.

28-busm_kurash@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15251037>

Annatatsiya. Ushbu maqolada yuqori malaka belbog`li kurashchilarni musobaqa oldi yuklamalarini rejalashtirish ishlab chiqilgan xamda ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, mavzuni dolzarbligi, maqsadi, xulosa va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so`zlar: sport, sarolov, tizim, takomillashtirish, tayyorlov, qobiliyat, pedagogika, tibbiy, va biologik, psixalogik, sotsiologik, mezonlar.

**ПОКАЗАНИЯ К ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРБА
НА ПОЯСАХЫ**

Аннотация. В данной статье разработано планирование предсоревновательных нагрузок борцов вольного стиля высокой квалификации, а также проведен анализ научно-методической литературы, дана актуальность темы, цель, вывод и практические рекомендации.

Ключевые слова: спорт, классификация, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, медико-биологические, психологические, социологические, критерии.

**INDICATIONS OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE PLANNING OF THE PRE-
COMPETITION TRAINING OF SKILLED WRESTLERS**

Abstract. In this article, the planning of pre-competition loadings of highly qualified freestyle wrestlers was developed, as well as the analysis of scientific and methodological literature, relevance of the topic, purpose, conclusion and practical recommendations were given.

Keywords: sport, classification, system, improvement, preparation, ability, pedagogy, medical, and biological, psychological, sociological, criteria.

Mavzusining dolzarbligi. Belbog`li kurashda raqobat qoidalarining o`zgarishi, texnik va taktik harakatlar arsenalini cheklash tufayli sportchilarning umumiy va maxsus funksional tayyorgarligi darajasiga talablar oshmoqda.

Funksional tayyorgarlik bu mushakllarning o'ziga xos faolligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan turli xil tana tizimlarining ma'lum darajadagi faolligini aks yettiruvchi ajralmas ko'rsatkich hisoblanadi.

Sportdagi funksional mashg'ulotlarning maqsadi funksional moslashuv chegaralarini kengaytirishdir, bu yuqori sport mahoratiga erishish bilan birga sog'liqqa zarar yetkazmasdan ko'p miqdordagi mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalarni ko'tarish imkonini beradi.

Sportda funksional mashg'ulotlarni boshqarish samaradorligi sportning xususiyatlarini hisobga olgan holda tananing o'quv ta'siriga moslashish reaksiyalarini nazorat qilishga bog'liq.

Hozirgi vaqtda belbog'li kurash uslubidagi kurashchilarning yillik mashg'ulot siklidagi funksional tayyorgarligini kuzatish mezonlari mashg'ulot jarayonining maqsad va vazifalarini hisobga olgan holda yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Texnik jihatdan murakkab sport turlarida, jumladan kurashda, yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining texnik mahorat darajasi, ratsional texnika sirlarini bilish, ularni aniq sodir bo'lishi kutiladigan vaziyatlarda amalga oshirish bo'yicha ko'nikma va malakalarni to'liq egallashi hamda tobora takomillashtirib va mustahkamlab borishi birinchi darajali ahamiyatga ega. Kurashchining texnikasini takomillashtirish jarayoni, ayniqsa uni yuksak sport mahorat darajasiga yetkazish bosqichida, sezilarli qiyinchiliklar bilan bog'liq. Ushbu jarayonda, birinchi navbatda, texnikani muntazam takomillashtirish va shu bilan birga uni doimo kurashchining taktik va irodaviy-ruhiy tayyorgarligi darajasiga mos keltirish zaruratini aytib o'tish kerak. Kurashchi harakatlanish faoliyatining turli tomonlarini bunday murakkab o'zaro ta'siri (yoki aniqrog'i o'zaro moslashishi) sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish jarayonida o'z aksini topadi. Ushbu bilim, ko'nikma va malakalar har bir sport turida va uning rivojlanishini turli bosqichlarida ixtisoslashgan xususiyatlarga ega bo'ladi.

Shuning uchun yuksak sport mahorati darajasiga mos texnik tayyorgarlikda ko'nikma va malakalarni shakllantirishni o'rganish va yuqori malakali kurashchi texnik mahoratini yanada takomillashtirishning yangi yo'llari, vositalari va usullarini izlab topish sport nazariyasi uchun ham, sport amaliyoti uchun ham ulkan ahamiyat kasb etadi va dolzarb hisoblanadi.

1-jadval

MALAKALI BELBOG'LI KURASHCHILARNING MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI

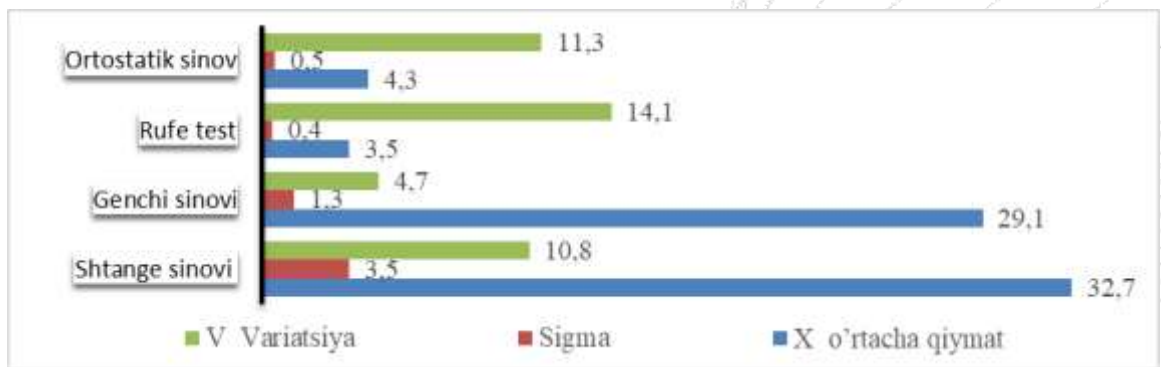
Testlar nomi		$\bar{X} \pm \sigma$	V
Nafas olish tizimi	Shtange sinovi	32,7±3,5	10,8
	Genchi sinovi	29,1±1,3	4,7
	Rufye test	3,5±0,4	14,1
Yurak qon tizi	Ortostatistik sinov	4,3±0,5	11,3

Malakali belbog`li kurashchilarning nafas olish tizimi ko`rsatkichlarini aniqlashda Shtange testi va Genchi sinalmasidan foydalandik (s), Shtange testida olingan natijalar quyudagicha aks etdi ($\bar{X} \pm \sigma$), $32,7 \pm 3,5$ soniya tashkil qilib, **V** variatsion koeffitsiyenti esa 10,8 foizni tashkil qildi.

Malakali belbog`li kurashchilarni Genchi sinalmasidan olingan natijalar quyidagicha aks etdi. ($\bar{X} \pm \sigma$), $29,1 \pm 1,3$ soniya tashkil qilib, **V** variatsion koeffitsiyenti esa 4,7 foizni tashkil qildi.

Malakali belbog`li kurashchilarning funksional ko`rsatkichlarini aniqlashda yurak-qon tomir parametrlarini ko`rsatkichlarini aniqlashda Rufye test va Ortostatik sinalmasidan foydalandik, Rufye testda olingan natijalar quyudagicha aks etdi ($\bar{X} \pm \sigma$), $3,5 \pm 0,4$ soniya tashkil qilib, **V** variatsion koeffitsiyenti esa 14,1 foizni tashkil qildi.

Malakali belbog`li kurashchilarni Genchi sinalmasidan olingan natijalar quyidagicha aks etdi. ($\bar{X} \pm \sigma$), $4,3 \pm 0,5$ soniya tashkil qilib, **V** variatsion koeffitsiyenti esa 11,3 foizni tashkil qildi.



1-rasm. Malakali belbog`li kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda funksional tayyorgarlik ko`rsatkichlari

Sport turlarida jismoniy zo`riqlashlarga moslashishini ta`minlashda yetakchi rolni yurak-qon tomir tizimi o`ynaydi, bu murakkab neyro-refleks va gumoral tartibga solish mexanizmlari tufayli alohida organlar ehtiyojlarining eng kichik o`zgarishiga labil ta`sir qiladi. Yurak qon tomirni tizimining optimal va funksional holati vosita asosiy apparatining yuqori aniq samaradorligini va tananing jismoniy zo`riqlashlarga yetarli yuqori darajada moslashishini ta`minlash uchun juda katta ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan yurak-qon tomir tizimining turli ko`rsatkichlarini o`rganish ko`pincha mashg`ulot jarayonini nazorat qilish va sportchining tanasida sodir bo`ladigan jarayonlarni mostlashish.

Hozirgi vaqtda oliy sport maxorati bosqichidagi yillik mashg`ulotlar siklida tezlik va kuch mashqlarining ulushi oshdi, bu tananing aerob-anaerob kuch zonasida ishlashga moslashishini oshiradi, bu kurash musobaqasining o`ziga xos xususiyatlari bilan bog`liq.

Mushaklar faoliyati uchun aerobik qo`llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirishga to`g`ri e`tiborning yetishmasligi kislorod qarzini to`lash tezligining pasayishiga, kompensatsiyalanmagan charchoqning rivojlanishiga va raqobatbardosh natijalarning yomonlashishiga olib keladi.

Xulosa. Texnik mahorat sport tayyorgarligining butun tizimi uchun o'ziga xos qirralardan iborat.

Umumiy hisobda kurashchining aniq harakatlanish faoliyatida, ya'ni bu uning takomillashgan texnikasida kurashchini aniq jismoniy, taktik, ruhiy-irodaviy va nazariy tayyorgarlik natijalari namoyon bo'ladi. Sport bilan amaliyotida aynan texnik mahorat sohasidagi yutuqlar oz emas. Biroq, tajriba natijalarini umumlashtirish va sport texnikasi nazariyasini ishlab chiqish o'zining ilk qadamlarini qo'ymoqda. Texnik tayyorgarlikning ayrim asosiy muammolari shakllanganligi ayni haqiqatdir. Bu, eng avvalo, texnik mahoratni aniqlash; yuksak sport yutuqlarida uning roli; texnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi va boshqalar. Mazkur muammolar bilan mahoratni shakllanishi (egallash) va uni takomillashtirish masalalari chambarchas bog'liqdir. Katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida belbog'li kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini o'stirish, belbog'li kurashchilar maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish belbog'li kurashchilar organizmiga harakat mexanizmining ta'sir samaradorligini oshirish, turli yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlar ta'siri tavsifi va ularning qo'shimcha mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilishi, mikrosikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashlab o'tkazishga oid quyidagi qonuniyatlar va uslublar aniqlandi:

REFERENCES

1. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakatli o'yinlar. Ilmiy texnika axboroti-press, 2020.-79 b.
2. Kerimov F. A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent, 2021, 334 b.
3. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
4. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
5. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.