

## YOSH QO'L JANGICHILARNING YILLIK O'QUV MASHG'ULOTLARIDAGI YUKLAMALARNI OPTIMAL REJALASHTIRISH

*Tojiyev Muzaffar Akbarovich*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

*e-mail: [muzaffatjon454@gmail.com](mailto:muzaffatjon454@gmail.com)*

### **ANNOTATSIYA:**

Mazkur maqolada yosh qo'l jangichilarning yillik o'quv mashg'ulotlaridagi yuklamalarni rejalashtirishdagi muammolar va ularni ijobiy hal etishga oid nazariy ma'lumot va amaliy tajribalar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** sport mashg'uloti, nazariy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik, psixologik, musobaqa tayyorgarligi.

### **АННОТАЦИЯ:**

В данной статье изложены теоретические сведения и практический опыт, связанные с проблемами планирования нагрузок на ежегодных тренировочных занятиях юных рукопашников и их положительное решение.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, лечение, спортивная подготовка.

**Mavzuning dolzarbligi:** So'ngi yillarda dunyodagi barcha sport turlaridagi natijalar va ularga bo'lgan alohida etibor, tahsinga loyiq. Jahondagi sport rivoji hususan qo'l jangi sport turining keng ommalashayotgani hechkinga sir emas. Moskva shahrida joriy yilning 25-27- aprel kunlari bo'lib o'tgan, qo'l jangi sport turi bo'yicha yoshlar va o'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati ham buning yorqin dalili hisoblanadi.

Albatta, sportga katta etibor qaratayotgan dunyoning barcha mamlakatlari qatori bizning Respublikamizda ham sport sohasiga juda katta etibor qaratilmoqda. Yurtimizda sport sohasiga bo'lgan etibor siyosat darajasi ekanini o'zi hech bir izohga o'rin qoldirmaydi. Jumladan yurtboshimiz SH.M.Mirziyoyevning 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-soni "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori<sup>5</sup> buning yaqqol misoli bo'lib, ushbu sport turi rivoji va olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar uchun metodologik asos vazifasini bajaradi.

<sup>5</sup> O'zbekiston respublikasi prezidentining 2022-yil 20-iyundagi "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-287-soni Qarori.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, yurtimiz ertasi bo'lgan yosh avlodni har tamonlama ham ruhan, ham aqlan va jismonan yetuk qilib tarbiyalash uchun zarur sharoyitlarni yaratish, sohamizda faoliyat olib borayotgan trenerlarning burchi hisoblanadi. Mazkur ilmiy ishdan ko'zda tutilgan asosiy masala yillik mashg'ulotning har bir bo'limlariga ajratilgan soatlarni to'g'ri taxsimplash bilan rejalashtirish hisoblanadi. Albatta, bu hozirda barcha sport turlarida, hususan qo'l jangi sport mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishda dolzarb masala hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi** yosh qo'l jangichilarning yillik o'quv-mashg'ulotlaridagi yuklamalarni rejalashtirishdagi muammolarni aniqlash va ijobiy hal etish yo'llarini ishlab chiqish.

**Tadqiqotning vazifalari** - yosh qo'l jangichilar yillik o'quv-mashg'ulotlaridagi yuklamalarni rejalashtirishdagi muammolarni aniqlash;

- yosh qo'l jangichilar yillik o'quv-mashg'ulotlaridagi yuklamalarni rejalashtirishni ijobiy hal etish yo'llarini ishlab chiqish;

**Tadqiqotning usullari.** Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovi va boshqa usullardan foydalaniladi.

**Tadqiqotning tashkil etilishi.** Mazkur tadqiqotimiz O'zbekiston Respublikamizning Qo'l jangi federatsiyasi va Sport boshqarmalari bilan hamkorlikda o'tkazilib, unda asosan qo'l jangi sport turi bo'yicha mashg'ulotlar olib borayotgan tajribali trenerlardan anketa so'rovnomalar, intervyu, suxbatlar o'rqali kerakli ma'lumotlar o'rganildi. Kuzatish va so'rovnomalar hamda suxbatlar asosida o'tkazilgan tadqiqotimiz natijasida, ushbu trenerlar tomonidan yosh qo'l jangichilar yillik o'quv-mashg'ulotlaridagi yuklamalarni rejalashtirish ko'pgina muammolar mavjudligi ma'lum bo'ldi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun yillik tayyorgarlik siklining o'quv rejasi, o'quv bo'limlari bo'yicha tavsiya etilgan vaqt taqsimotidan farq qilishi mumkin. Bunday holda, individual rejani tuzishda sportchining rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlarini amalga oshirish darajasini, uning kuchli va zaif tayyorgarligini hisobga olish lozim. Bundan tashqari biz quyida tavsiya qilgan yuklamalarning yillik reja jadvalida bir va undan ortiq vaqt mobaynida sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan mashqlarning bir biriga nisbatini hisobga olingan (1-2-jadvallarga qaralsin).

*1-jadval*

**Yosh qo'l jangichilar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining 52 haftalik o'quv mashg'ulot rejasi**

	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari
		BT

		1-o'quv yil	2-o'quv yili
.	Nazariy tayyorgarlik	16	20
.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	94	130
.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	94	122
.	Texnik tayyorgarlik	64	84
.	Taktik tayyorgarlik	28	40
.	Psixologik tayyorgarlik	10	12
.	Nazorat sinovlarini o'tkazish	6	8
.	Nazorat musobaqalari	Soat setkasidan tashqari	
.	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	Mashg'ulot davomi	
0	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha	
1	Tiklanish tadbirlari	Mashg'ulot davomi	
2	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari	
	<b>Jami:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>
	<b>Bir haftalik yuklama:</b>	<b>6 soat</b>	<b>8 soat</b>

**Izoh:** Sport - sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida yuqoridagilardan ayrimlari o'tkazilmaydi. Ushbu yuklamaning optimal shaklining na'munasi bo'lib, uni ishlab chiqishda joriy yillik reja va bosqichlardagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni nisbatini o'rganish asos bo'ldi.

2-jadval

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqiqchida qo'l jangi sport mashg'ulotida jismoniy va texnik tayyorgarlik nisbati**

Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	
	bir yilgacha (%)	bir yildan ortiq (%)
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	30	30
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	28
Texnik tayyorgarlik	20	20
Taktik tayyorgarlik	15	15
Nazariy va psixologik tayyorgarlik	5	5
Musobaqalarda ishtirok etish, murabbiy va hakamlik amaliyoti	-	2

**Izoh:** Ushbu qo'l jangi sport mashg'ulotida jismoniy va texnik tayyorgarlik nisbatiga tegishli ma'lumotlarni keltirib o'tishdan asosiy maqsad trenerlarda yuklamani aniq va oqilona belgilab olishi, guruh bosqichlariga mos qo'llashlarini taminlashdir.

**Xulosa**

Yuqoridagi ma'lumotlar quyidagicha xulosalarga kelishga asos bo'ldi.

1. Endigina sportga kirib kelgan yosh qo'l jangichilarning o'quv mashg'ulotlari va jismoniy tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish uchun sport turiga, yosh xususiyatlariga, sport mashg'ulotlarini maqsad va vazifalariga aholida etibor berish lozimligi;

2. Trenerlar yil boshida mashg'ulotni boshlayotganidayoq sportchilarning jismoniy tayyorgarligini qancha vaqt davomida rivojlantirish mumkinligini va yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

Mazkur vazifalarni to'g'ri amalga oshirish orqali barcha qo'l jangi va boshqa sport turi trenerlarini mustaqil yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish malakasiga ega bo'ladilar.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston respublikasi prezidentining 2022-yil 20-iyundagi "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-287-soni Qarori.

2. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOBSAVDO-NASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
3. Tojiyev M.A., Jiyanov O.M. / Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh qo'l jangichilar uchun o'quvmashg'ulot dasturi: – T.,- "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 92 bet.
4. Jiyanov O.M. / Yosh qo'l jangichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubi / Uslubiy qo'llanma: - T., - "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2024 72 bet.
5. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
6. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
7. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
8. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
9. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
10. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.
11. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023):

122-123.

12. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

13. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

14. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

15. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205

16. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.