

KURASHCHILARNING VAZN TUSHIRISH TEXNOLOGIYALARI BO'YICHA JISMONIY MADANIYAT OLIY O'QUV YURLARI TALABALARIDA BILIM VA KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

Meliqo'ziyev Islomjon Nematjon o'g'li

Osiyo xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya

Mazkur maqolada kurashchilarda vazn tushirishning ilmiy asoslari hamda zamonaviy texnologiyalari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy madaniyat oliy o'quv yurtlari talabalarida ushbu yo'nalishda bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishning pedagogik jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda vazn boshqaruvi jarayonining asosiy mexanizmlari, jumladan, kaloriya defitsiti, ovqatlanish rejimi va jismoniy yuklamalar o'rganilgan. Noto'g'ri vazn tushirish usullarining salbiy oqibatlarini, xususan, dehidratsiya va ish qobiliyatining pasayishi ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: kurash, vazn tushirish, sport fiziologiyasi, kaloriya defitsiti, dehidratsiya, jismoniy tarbiya, metodika

Аннотация

В данной статье освещаются научные основы и современные технологии снижения веса у борцов. Также проанализированы педагогические аспекты формирования знаний и практических навыков у студентов высших учебных заведений физической культуры в данном направлении. В исследовании рассмотрены основные механизмы управления массой тела, включая калорийный дефицит, режим питания и физические нагрузки. Кроме того, изучены негативные последствия неправильных методов снижения веса, в частности дегидратация и снижение работоспособности.

Ключевые слова: борьба, снижение веса, спортивная физиология, калорийный дефицит, дегидратация, физическое воспитание, методика

Kirish

Kurash O'zbekistonda milliy jang san'atining eng mashhur turi hisoblanadi. O'zbek tilidan tarjima qilingan "kurash" "halol yo'l bilan maqsadga erishish" degan ma'noni anglatadi. Kurashning bu turi hozirgi O'zbekiston hududida taxminan 3,5 ming yil avval paydo bo'lgan va jahonda eng rivojlangan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan 1998-yil 6-sentabrda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi tashkil etildi va milliy sport turi – kurash xalqaro maqomga ega bo'ldi. Kurashning xalqaro sport turi sifatida jahon arenasiga chiqishi nufuzli sport tashkilotlari va jahon hamjamiyatidagi davlatlarning ushbu sport turiga qiziqishini yanada oshirdi. Kurashni keng targ'ib qilishni davom ettirish, shuningdek, ushbu sport turini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish ustuvor vazifa hisoblanadi. Milliy sportimiz bilan imkon qadar ko'proq odamlar shug'ullanishini, ko'proq mamlakatlarga qiziqishini istaymiz. Bugungi

kunda Kurash Milliy federatsiyasi dunyoning besh qit'asidagi 121 ta davlatda faoliyat yuritmoqda. Ularning eng ko'p soni Evropa va Osiyoda - 30 dan ortiq federatsiyalar ro'yxatga olingan.

Zamonaviy sport tizimida, ayniqsa kurash sport turida sportchilar vazn toifalari asosida musobaqalashadilar. Shu sababli vaznni boshqarish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ko'plab sportchilar qisqa vaqt ichida vazn kamaytirishga intilib, sog'liq uchun zararli usullardan foydalanadilar.

Bu esa nafaqat sport natijalariga, balki organizmning umumiy funksional holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois jismoniy madaniyat oliy o'quv yurtlarida talabalarni ilmiy asoslangan vazn tushirish texnologiyalariga o'rgatish dolzarb masala hisoblanadi. Dolzarbli shundaki, zamonaviy sportda, ayniqsa kurash sport turida sportchilar vazn toifalari asosida musobaqalashadilar. Shu sababli vaznni boshqarish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ko'plab sportchilar qisqa vaqt ichida vazn kamaytirishga harakat qilib, sog'liq uchun xavfli usullardan foydalanadilar.

Vazn tushirish noto'g'ri amalga oshirilsa, sportchining sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy madaniyat oliy o'quv yurtlarida talabalarga bu borada chuqur bilim va amaliy ko'nikmalar berish muhimdir.

Bu holat sport natijalarining pasayishiga va organizm faoliyatining buzilishiga olib keladi. Shu bois jismoniy madaniyat oliy o'quv yurtlarida talabalarni ilmiy asoslangan vazn tushirish texnologiyalariga o'rgatish muhimdir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vazn tushirish jarayoni organizmning energiya balansiga bog'liq. Zamonaviy sport fiziologiyasi vaznni asta-sekin kamaytirishni tavsiya etadi.

Tadqiqotchilar quyidagilarni ta'kidlaydilar:

- tez vazn tushirish sport natijalarini pasaytiradi
- noto'g'ri dietalar mushak massasining kamayishiga olib keladi
- suvsizlanish organizm uchun jiddiy xavf tug'diradi

Shu sababli ilmiy asoslangan yondashuv zarur.

Nazariy asoslar: Energiya balansi-vazn kamayishi energiya sarfi iste'mol qilingan energiyadan ortiq bo'lganda yuz beradi. Bu holat kaloriya defitsiti bilan izohlanadi.

Modda almashinuvi: Organizm vazn tushirish jarayonida, yog' zaxiralaridan foydalanadi, suv yo'qotadi,metabolizm sekinlashishi mumkin

Ovqatlanishning roli oqsil mushaklarni saqlaydi, uglevod energiya beradi, yog'lar gormonal muvozanatni ta'minlaydi.

Kurashchilarda vazn tushirish texnologiyalari

1. Ovqatlanish strategiyasi

- kaloriya nazorati
- muvozanatli ratsion
- tez hazm bo'ladigan ovqatlarni kamaytirish

2. Jismoniy mashqlar

- aerob mashqlar

- kuch mashqlari
 - interval mashg'ulotlar
3. Suv balansini boshqarish

Suyuqlik iste'moli qat'iy nazorat qilinishi lozim. Qisqa muddatli suvsizlanish faqat mutaxassis nazorati ostida qo'llanishi mumkin.

Noto'g'ri vazn tushirish oqibatlarini dehidratsiya, elektrolitlar muvozanatining buzilishi, mushak massasining kamayishi, yurak faoliyatining buzilishi, ish qobiliyatining pasayishi

Talabalarda bilim va ko'nikmalarni shakllantirishda nazariy tayyorgarlikda talabalar quyidagilarni bilishi zarur: sport fiziologiyasi, ovqatlanish asoslari, vazn boshqaruvi tamoyillariga amal qilishlari zarur. Amaliy tayyorgarlik individual dasturlar tuzish, sportchilarni monitoring qilish, yuklama va dam olishni rejalashtirish. Innovatsion yondashuvlar mobil ilovalar, fitness trekerlar, raqamli monitoring tizimlari kiradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, nazariya va amaliyot uyg'unligi yuqori samaradorlik beradi. Talabalar real sharoitda bilimlarni qo'llash orqali professional kompetensiyalarni rivojlantiradilar.

Kurashchilarda vazn tushirish jarayoni ilmiy asoslangan va xavfsiz bo'lishi zarur. Jismoniy madaniyat oliy o'quv yurtlarida ushbu yo'nalishda bilim va ko'nikmalarni shakllantirish sport sohasining rivojlanishiga xizmat qiladi.

"Integrativ yondashuv" (ovqatlanish + jismoniy yuklama + psixologik tayyorgarlik) talabalarning kasbiy kompetensiyasini oshirishning eng samarali yo'li sifatida ko'rsatiladi.

Belbog'li kurashchilarga xos kuch va kuchlanish turlari bo'yicha o'rganilgan tadqiqot natijalari, bir qator test yuklamalarining funktsional qiymati, ayniqsa, ushbu jismoniy sifatlarni kompyuterlashtirilgan va sensor radiosignal orqali ishonchli axborot beruvchi baholash o'lchov uskunasi yordamida olingan natijalar maksimal, "portlovchi", dinamik va statik kuch komponentlari, shu jumladan mos ravishdagi mushaklarning izotonik, izometrik, izokinetik tartibda kuchlanish mexanikasi va energetikasi haqidagi ilmiy-nazariy bilimlar doirasini kengaytiradi. Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, yuqori malakali belbog'li kurashchilarga xos bo'lgan "pastga bosish", "yuqoriga ko'tarish (vertikal)" usullarini bajarishga sarflanadigan "portlovchi" va maksimal kuch miqdorini aniqlash uslubiyati ishlab chiqildi, ushbu sifatlarni yaxshilanishi musobaqa faoliyatining natijaviyligini oshirish imkonini berdi. rasm-3 da ko'satilgan. Ammo ta'kidlash joizki, belbog'li kurash amaliyotida kuch va kuchlanish turlarini maxsus trenajyorlarda ijro etiladigan izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish va ularni ob'ektiv axborot beruvchi innovatsion o'lchov uskunalarini asosida baholash choralari deyarli joriy etilmagan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A.. *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. Mirziyoyev Sh.M.. *Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz*. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
3. Matveyev L.P.. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Sport, 2008.

4. Platonov V.N.. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.* – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Ozolin N.G.. *Nastolnaya kniga trenera.* – Moskva: AST, 2012.
6. World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* – Geneva, 2020.
- 7 International Olympic Committee. *Nutrition for athletes.* – Lausanne, 2018.