

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

ХОЛОВА ЯНА

**17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чақонлик сифатларини
ривожлантириш воситалари ва услубияти**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Иш қўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Халқаро ва миллий кураш кафедраси
муздир Бакиев З.А.

« ____ » _____ 2011 йил

Илмий раҳбар:

_____ Рахматова Д.К.

ТОШКЕНТ 2011 й.

Мундарижа

Кириш	3
I.БОБ. Адабиётлар таҳлили	5
1.1. Дзюдочиларнинг чаққонлик сифатлари	5
1.2. Дзюдочилар билан тренировка ўтказиш усулиёти	7
1.3. Дзюдочиларнинг куч сифатларини ривожлантириш воситалари ва услублари.....	13
II БОБ. Тадқиқот вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш	24
2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари	24
2.2. Тадқиқот услублари.....	24
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	25
2.2.2. Педагогик кузатиш	26
2.2.3. Педагогик назорат синовлари.....	26
2.2.4 Педагогик тажриба	27
2.2.5 Математик статистик усуллар:	28
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	29
III. Тадқиқот натижалари.....	30
3.1. 17-18 ёшли дзюдочи қизларда куч сифатининг педагогик тадқиқот давомида ўзгариши.....	30
3.2. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг чаққонлик сифатини ривожланишини баҳолаш.....	36
ХУЛОСА.....	43
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	45
Фойдаланилган адабиётлар.....	47

Кириш

Мавзунинг долбзарблиги. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг такомиллаштириш эътибор берилмоқда. Спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубларни аниқлашда дзюдочиларнинг ўқув-тренировка жараёнидаги юкламаларини яхши тақсимлаш керак, куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим.

Юқорида қайд этилган муаммонинг ҳал қилиниш 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини оширишда машғулот юкламаларини меъёрлаш йўллари аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари.

1. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини ишлаб чиқиш;

2. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини ишлаб чиқиш орқали мантиқий хулосалар чикариш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Мазкур малакали битирув ишида 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини тадқиқот йўли билан асослаб берилди. Бунинг учун куйидагилар аниқданди:

- 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини дзюдочилар билан олиб бориладиган тренеровкаларда аниқланди.

Тадқиқот услублари:

1. Адабий манбаларнинг тахлили.
2. Педагогик кузатиш.
3. Педагогик тажриба.
4. Педагогик эксперимент.
5. Математик – статистик услублар.

Тадқиқотнинг фарази- 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини ишлаб чиқиш орқали уларнинг тайёргалигини юқори даражага кўтариш мумкин.

I.БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Дзюдочиларнинг чаққонлик сифатлари

Дзюдочининг чаққонлиги - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, дзюдода тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта қуриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан дзюдочи чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

Тренировка комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради [38]: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эшиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қариши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Дзюдочи чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойитишга қаратилган. Махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари дзюдочининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида ўзининг ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Курашчиларнинг чаққонлиги ўргатиш жараёнида курашчиларнинг янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан курашчи чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

1.2. Дзюдочилар билан тренировка ўтказиш усулиёти

Дзюдочининг координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

Ҳозирги вақтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида нагрузкалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли тренировка тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда (23,41).

Тренировка жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Тренировка жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, тренировка жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;

- кундалик - тренировка микроцикли учун;

- тезкор - бир машғулот учун.

Дзюдочиларнинг кўп йиллик тренировкасига мўлжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли тренировка воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир курашчи учун тузилади.

Дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкасининг умумий режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик тренировка мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат (23,45).

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка нагрузкаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: машғулотлар мазмуни, сони ва нагрузкалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, тренировка

нагрузкаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, нагрузка хажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутди. Тренировка машғулоти тузилмаси, биринчи навбатда, максимал тренировка самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Тренировканинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, тайёрлов ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Тренировка жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш давлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврining асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга

оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Тренировканинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда курашни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш назарий билимларни кенгайтиришдан иборат.

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Тренировканинг ўтиш даврига тренировка нагрузкасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

Курашчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган психологик йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга

оширилади. Кураш давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва техник ҳаракатларни ҳамда ҳужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш психологик йўналишнинг фақат бир томонини акс эттиради, холос. Юқори малакали замонавий курашчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга психологик йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниш лозим, яъни курашчи бутун кураш мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур.

Спортчининг олдинда турган курашни юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўғри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин.

Мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш спортчиларнинг нафақат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Курашчилар организмнинг заҳира имкониятларини аниқлаш учун тестларни қўллашни тавсия этадилар. Тест спортчиларнинг энергетик заҳираларини сон жиҳатдан баҳолашга имкон беради, яъни йиллик циклининг турли тузилмалари учун умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) юкламаларининг парциал ҳажмлари меъёрларини таклиф қиладилар.

1.3. Дзюдочиларнинг куч сифатларини ривожлантириш

воситалари ва услублари

Дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Кураш спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади.

Организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари машқни бажариш шиддати ва давом этиш вақти, такрорлаш сони ва дам олиш оралиқларига боғлиқ(34,45).

Шу билан бир қаторда текширувчиларнинг диққати курашчи энг керакли кучни тарбиялаш услублари тўғрисида ҳамда уни такомиллаштиришга кам эътибор берилган. Айниқса курашчи курашчилардаги кучни ўрганиш муаммоси суст ўрганилган.

Дзюдочиларда кучни тарбиялаш бўйича текшириш ишлари [31] олиб борилган. Бу ишларни илмий ва методик томондан курашчи курашчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлсада, умуман курашчилардаги кучни ривожлантириш муаммосини ечиш учун тўлиқ жавоб бера олмайди.

Курашчиларнинг (23,46) кучини ривожлантириш учун қўлланадиган усуллар ва услублари, шунингдек бир гуруҳ тренерлар

томонидан ўтказилган тажриба ҳамда унинг натижаларини таърифлаб берган.

Тайёргарлик даврида кучни ривожлантиришга катта эътибор берганлар. Спортчилар тренировкасининг тайёргарлик даврида паст ва ўртача шиддатли машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳажми умумий ҳажмидаги 65% ни ташкил этиши лозим. Бу куч ва бошқа жисмоний сифатларнинг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда шу орқали турли спорт натижаларининг яхшиланишига қулай шароит яратиб беради. Нисбатан катта бўлмаган шиддатда узок ишлаш кучни ривожланишини юқори даражага кўтаради ва кейинчалик юқори шиддатда бажариладиган машқларни енгил бажаришга имкон беради.

Кучни оширишнинг асосий шарти - бу паст ва катта шиддатдаги тренировка машқ юкламаларини узок вақт бажаришдир. Тренировка юкламасини ҳажми катта бўлиши керак, чунки куч асосий таркиби узок вақт кўрсатишни тақазо этади. Бунинг маъноси шундаки, кучни ривожлантиришга қаратилган тренировка қилишда шиддат қисқа муддатга юқори чегарадан чиқиши зарур.

Машғулот жараёнида қўйидаги асосий услублар: равон, ўзгарувчан, оралиқли, такрорий мусобақа услублари қўлланилади. Улар бир-биридан курашни тез ва узок давом этиши, тезлик билан машқларни бажариш, машқни бажаришлар сони ва дам олиш хусусиятига қараб ажралиб туради. Юклама ўлчамлари ўзгартирилганда тренировкада асосан кучни тарбиялашга қаратилган йўналишга эга бўлади [9].

Куч тренировка самарасини амалга оширишда техник ҳажми ва шиддати аста-секин ошиб боради. Мусобақа шароитларига яқин ёки тенг бўлган режимда асосий машқнинг бажарилиш улуши ортади.

Тренировкани тузишнинг кўриб чиқиладиган шакли умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус машқ билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутди. УЖТ нинг асосий вазифаси махсус машқдан кескин фарқ қилади.

Кураш тренировкасида сон модели тузилади. У қуйидагиларни ҳисобга олади (26).

- мазкур спорт турида тренировкани тузиш тажрибаси ва аввалги босқичда спортчиларнинг тайёргарлик хусусиятлари;

- аниқ мусобақалар календари;

- спортчилар махсус тайёргарлиги ва алоҳида топшириқларнинг кундалик даражаси;

- олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун тренировка ва мусобақа нагрузкалари ҳажмларининг ҳолисона зарур қийматлари;

- спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.

Тренировка йилини режалаштиришнинг махсус тайёргарликни шакллантириш тизими деб аталувчи ноанъанавий шакли таклиф қилинган эди. Ушбу тизимда ҳамма тайёргарлик воситаларини мувофиқлашган ҳолда режалаштириш усулларига эътибор қаратилган, яъни тренернинг спортчилар махсус тайёргарлигини шакллантириш бўйича ҳамма ҳаракатлари цикли кўзда тутилган.

Мазкур цикл тайёргарлик мақсадларини аниқлаш, мавжуд воситаларни тартибга солиш, уларни вақт оралиғида тақсимлаш ва ҳ.к. ни ўз ичига олади.

Тренировка йилини режалаштиришнинг ноанъанавий вариант тузилмаси ҳам бошқача. У алмашинадиган тўплаш ва амалга ошириш босқичларига бўлинган ва улар ўзаро алмашини турилади.

Йилда асосий мусобақалар қанча бўлса, бундай босқичлар шунча бўлади. Бу босқичлар ичида шунингдек иккита турдаги микроцикллар: асосий ва тартиблштирувчи микроцикллар алмашиб туради. Уларнинг босқичдаги сони 3 дан 6 гача атрофида ўзгариб туради (24, 38).

Тренировка йилини режалаштириш шу билан тугалланади. Кейин режага тузатишлар киритиш ва уни такомиллаштириш, кўзда тутилган режани амалга ошириш бошланади.

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3-4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик тренировкани тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида - икки цикли, учта макроцикл асосида - уч цикли деб аталади.

Курашчиларнинг биринчи ва иккинчи йилида бир цикли, учинчи ва тўртинчи йилларда - икки цикли режалаштиришни тақлиф қилади; болалар ҳамда ўсмирлар учун тезкор режа тузишда ҳафталик циклдаги тренировка схемасини тавсия этади.

Тренировка жараёнини оқилонга тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

Турли тайёргарлик даврларида психологик-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади (23, 49).

Тайёргарлик даврида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: дам олиш ва ҳордиқ чиқаришни ташкил қилиш, РМТ нинг жамоали сеанслари, психологик терапевтик суҳбатлар ва ҳ.к.

Курашчилар дам олиши ва ҳордиқ чиқаришини режалаштириш тренировка нагрузкалари динамикаси ҳамда маданий-оммавий, ижтимоий-сиёсий ва психологик терапевтик тадбирлар комплексини ўтказиш билан боғланиши лозим (20, 36).

РМТ нинг жамоали сеанслари мусобақаларга тайёрлашда катта самарадорликка эга. Улар психолог ва тренер раҳбарлигида спорт залида машғулотлар ўртасидаги танаффусларда ўтказилади. Улар тренировка жараёнидаги эмоционал зўриқишни бартараф этиш ва тикланиш учун қўлланилади. Шунингдек бевосита тренировка тугаши билан тўғридан-тўғри кураш гиламида тикловчи уйқу- дам олиш қўлланилиши мумкин. РМТ сеансида 10 минутлик дам олиш - уйқудан сўнг юрак қисқариши тезлиги 43% га пасаяди ва эмоционал зўриқиш кўрсаткичи (дастлабки натижаларга нисбатан) 2,8 марта камаяди. Бу тикланиш даврнинг ўта тезлашганлиги ҳамда жадаллашганлигини кўрсатади, бу эса бир кунда 2 ва 3 марта бўладиган тренировкаларда жуда муҳимдир.

Ухлаш олдидан алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлашишларни ўтказиш юқори психологик терапевтик самара беради. У РМТ нинг тинчлантирувчи қисми билан яқунланади.

Курашчиларни ҳатти-ҳаракатлари ва ташвишланишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда курашчиларда ижобий ҳиссиётлар ўз аҳволини яхшилаш ҳамда юқори натижага эришишга бўлган ишонч сабабли пайдо булади.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар курашчилар руҳиятига катта тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Бевосита масъулияти мусобақалар олдидан вазифаларни қўйиш, кўрсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни ўтказиш ўзини оқламайди. Кўрсатма бериш мақсадида ўтказиладиган бундай йиғилишлар ўқув-тренировка йиғини бошида ўтказилиши лозим.

Мусобақа беллашуви олдидан курашчиларнинг асаб энергиясини сақлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мутахассисларнинг кузатишича, курашчилар турнирнинг биринчи кунда психологик зўриқиш биринчи беллашувга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Кўпинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сўнг ёки мусобақа ўтказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунда психологик-педагогик воситаларнинг асосий вазифаси курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш ҳисобланади. Бунинг учун ҳам жамоали, ҳам алоҳида бошқариш воситаларидан фойдаланиш лозим.

Тренировкани спортчини янги шуғулланувчи даражасидан юқори малака даражасигача тайёрлашнинг умумий жараёни сифатида кўриб чиқиш ва уни маълум бир қонуниятларга бўйсунган оптимал йўллар билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Спортчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини сон жиҳатдан тавсифлаб беради ва урта поғонани ўз ичига олади:

биринчиси - мусобақа фаолияти (ёки мусобақа модели);

иккинчиси - спортчи тайёргарлигининг асосий томонлари (ёки спорт маҳорати модели);

учинчиси - спортчи организми тизими.

Тренировка воситалари: спорт ўйинлари, кросс югуриш, курашчининг махсус машқлари, акробатика машқлари, кичик оғирликлар билан машқлар, мусобақа хусусиятидаги ўқув-тренировка беллашувлари.

Кўпгина мутахассислар томонидан шу нарса исботланганки, чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичида курашчининг ҳар томонлама тренировкаи катта самара беради.

Спорт курашида тренировка жараёнини режалаштиришда техник-тактик тайёргарликка кўп вақт ажартиш лозим, чунки курашчи катта ҳажмда ҳужум ҳаракатларини ўзлаштириши керак.

Техник ҳаракатнинг тўғри биодинамикавий тузилмасига ўргатишга ҳаракат қилиш зарур. Бироқ техник тайёргарликда муваффақиятга эришиш кўп ҳолларда курашчи жисмоний сифатлари ривожланишининг оптимал нисбатларига боғлиқ. Ушбу даврда тренировка жараёнига ҳаракатли ва спорт ўйинлари, шунингдек спорт курашида муҳим аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган курашчининг махсус машқларини киритиш ҳисобига тезкорликни тарбиялашни давом эттириши керак. Мазкур даврда ёш курашчи курашчиларда куч

сифатларини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Бу босқичда курашчининг кучни тарбиялашни давом эттириш лозим.

Ҳаракат амплитудасини оширишга ёрдам берадиган чўзилтириш машқлари кучни ривожлантиришда асосий бўлиб ҳисобланади.

Мутахассисларнинг фикрича, тренировканинг ушбу даврида кучни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Курашчилар билан олиб бориладиган спрот машқларида чаққонликни тарбиялаш, яъни ҳаракат малакалари, кўникмаларини эгаллаш, вазият ўзгарган пайтда ҳаракат фаолиятини самарали қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга катта ўрин ажратилиши зарур. Шунинг учун кучни тарбиялаш координацион мураккаб ҳаракатларни эгаллаш ҳамда тўсатдан ўзгарган вазият талабларига мувофиқ ҳолда ҳаракат фаолиятини қайта ташкил қилиш қобилиятларини такомиллаштиришни кўзда тутати.

Тикланиш тадбирлари кундалик фаолиятида тренировка машғулоти ва дам олишнинг оптимал тартибига эришишга қаратилган.

Массаж, бассейнда сузиш, буғли ҳаммом (ҳафтада бир марта), витаминлар ва оқсилларга бой овқатланиш тавсия қилинади.

Мушаклар ишлатилишининг ҳар қайси тартибида куч секин ва тез намоён бўлиши мумкин. Бу уларнинг ишлаш тавсифидир. Кўнувчи тартибда ҳар хил ҳаракатларда намоён бўладиган куч ҳаракат тезлигига боғлиқ ва тезлик катта бўлган сари куч ҳам катта бўлади [36, 48].

Изометрик шароитларда куч нолга тенг. Бундаги куч плиометрик тартибидаги куч катталигидан анча камроқ. Мушаклар статик ва кўнувчи тартибларга нисбатан камроқ кучни енгувчи тартибда ривожлантиради. Ҳаракатлар тезлигининг кучайиши билан намоён бўлаётган кучининг катталиги камаяди.

Суст ҳаракатларда, яъни ҳаракат тезлиги нолга яқин келса, изометрик шароитларда куч катталиги куч кўрсаткичларидан фарқ қилмайди.

Кучни ривожлантириш технологиясида изометрик шароитларда намоён бўладига максимал куч ҳамда оғирликлар билан ўтказиладиган машқлардаги куч ва тезлик ўртасидаги муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш лозим. Қуйидаги қоида мавжуд – юклатилмаган мушак, максимал тезлик билан қисқаради. Агар оғирлик ёки қаршилик кучи аста-секин катталашса, катталашувига мос ҳолда (оғирлик массаси ёки қаршилик катталиги бўлишидан қатъий назар) мушаклар кучи ўсади, лекин маълум бир вақтгача. Бу ҳолат оғирлик ёки қаршилик катталашганда ишлаб турган мушакларнинг кучини кўпайтирмай қолганда келади [36].

Спортчиларнинг куч қобилиятлари маълум бир вақт давомида меъёрга етган оғирликни мушакларнинг максимал кучайиши билан ушлаб туришда ёки катта оғирликдаги жисмларни силжитишда намоён бўлади (36, 45). Охирги ҳолда тезликнинг деярли аҳамияти йўқ, ҳаракатлар эса максимал даражага етади. (ишнинг хусусияти

спорт атамасологияси бўйича суст, динамик. Ишнинг бу хусусиятига мос равишда мушак кучи статик ва суст динамик бўлиши мумкин.

Бир қатор мутахассислар томонидан жисмоний машқларнинг кўп қисмига эса мутлоқ куч эмас, нисбий куч кўрсаткичлари муҳимроқдир деб таъкидлайдилар.

Куч қобилиятларининг ривожланиши ва намоён бўлиши кўп омилларга боғлиқ. Энг аввало, уларга мушаклар жисмоний кўндалангининг катталиги таъсир этади. У қанча қалин бўлса, шунча бошқа тенг шароитларда мушаклар ҳаракатини ривожлантириш мумкин. Мушакларнинг ишчи гипертрофиясида мушак толалари миофибриллари сони ва ҳажми кўпаяди, шунингдек, саркоплазматик оқсиллар концентрацияси ошади. Бунда мушакларнинг ташқи ҳажми кам миқдорда катталашиши мумкин, чунки биринчида, зичлиги катталашади, иккинчидан, машқ қилинаётган мушаклар устидаги тери ёғининг қатлами камаяди [25,48].

Организмнинг функционал кучи барча аъзоларнинг баробар тайёрланганлигига боғлиқ, асаб хужайраларининг иш қобилияти нафас олиш, қон айланиш ва бошқалар билан белгиланилади.

Кучни ривожлантиришда юрак-томир ва нафас олиш системаларида катта ўзгаришлар рўй беради. Мисол учун нафас олиш тезлашиб чуқурлиги ортиб юрак-томир уриши суръати дақиқада 220 зарбгача этади. Максимал АБ анча ошиб, минимал АБ пасаяди [16,23].

Қоннинг циркуляр айланиш миқдори унинг резервидан чиқиши ҳисобига анча ортади. Тайёрлов системаси ва ички секреция органлари ҳам катта юкланиш билан ишлайди.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги жараёнида ўйин методи умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланилади. Курашчилар беллашувда ўз вақтида тегишли ҳимоя ва қарши ҳужум билан жавоб беришга мажбур қилувчи ўйин характерларидан фойдаланилади. Машқнинг ҳажми ва мазмуни педагогни топшириғи билан белгиланади. Мисол учун беш полвон учун беш гимнастика снарядидан бекатлар тузилади, уларда куч ва куч-чидамлилигини тарбиялаш вазифасини ҳал қилиш мумкин.

Айланма тренировка методида мусобақа методининг методик хусусиятлари мавжуд. Уни шунингдек такрорий ва дам олиш оралиғи билан бажариладиган методлар билан аралаштириб қўлланса ҳам бўлади.

II БОБ. Тадқиқот вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: 17-18 ёшли дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёнида куч ва чаққонлик сифатини ривожлантириш воситалари ҳамда услубларни аниқлаш.

Ўзаро боғлиқ муаммолар мажмуасини ҳал қилиш ва тадқиқотларнинг мақсадига эришиш учун қуйидаги вазифалар қўйилган:

1. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш воситалари ҳамда услубларни ўқув-тренировка жараёнида ўстириш.

2. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантиришда танлаб олинган машқ юкламаларнинг самарадорлигини аниқлаш;

2.2. Тадқиқот услублари

Малакавий ишида белгиланган 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини аниқлаш бўйича илмий адабиётларни таҳлил қилиш

- 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини аниқлаш бўйича дзюдочиларнинг беллашув ва мусобақа олди машғулот фаолиятини кузатиш:

- 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини аниқлаш бўйича малакали тренерларнинг иш тажрибаси ўрганилди.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда машқларни қўллаш учун қўйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб
4. Оралиқли услуб

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш ва илмий-услубий қўлланмалар билан танишиш шуни кўрсатадики, бу мавзуда жуда кўп гапирилган ва кузатувлар олиб борилган.

Адабиётлар таҳлили натижасида дзудо бўйича мутахассисларнинг машғулотда 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини аниқлаш йўллари алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш услубиятини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда машқларни қўллаш услубиятида тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг малакавий битирув ишимиз давомида 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда машқларни қўллаш услубиятини ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда машқларни қўллаш услубиятини шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатларни тўлиқли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатлар самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда тренировкадаги машқларни қўллаш услубияти самарадорлигини аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч сифатларни аниқлашда қуйидаги куч сифатлари таҳлил қилинди.

1. Соннинг ростловчи мушаклари
2. Соннинг букувчи мушаклари
3. Болдирнинг ростловчи мушаклари
4. Болдирнинг букувчи мушаклари
5. Кафтнинг остидаги букувчи мушаклар
6. Кафт устидаги букувчи мушаклар

Чаққонлик сифатларни аниқлаш учун қуйидаги тестлар ёрдамида аниқланди.

1. 1 минут ичида ташлашлар
2. Жойдан узоқликка сакраш, см
3. Мувозанатни ушлаб туриш

2.2.4 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда тренировкада машқларни қўллаш услубиятидаги натижаларнинг ривожланиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;

2. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш машқларни қўллашдаги натижаларни баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Ёш курашчиларнинг 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда машқларни қўллаш услубияти ва самарасини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum \tilde{o}_i}{n})$

б) Дисперсия қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}$$

в) Ўрта квадратик оғиш $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$

г) Ўртача арифметик қийматнинг неча фоизини ташкил этишини аниқловчи вариация коэффиценти $v = \frac{\sigma}{\bar{x}} 100\%$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини аниқлаш мақсадида 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг ўқув-машғулоти жараёни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида 17-18 ёшли дзюдочи қизлари билан ўтказиладиган ўқув-машғулоти босқичлари ўрганилди. Ўрганиш жараёнида тадқиқот ва назорат гуруҳи курашчилари танлаб олинди.

Мусобақалардаги 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини аниқлаш бўйича маълумотларни 2009 йилнинг феврал, март, апрел, октябр ойларида адабиётлар таҳлили ва 17-18 ёшли дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган тренеровка машғулоти таҳлил қилинди.

Малакавий битирув ишининг биринчи босқичида (феврал, мартгача, 2010 йил) адабиётларни таҳлил қилиш ва илғор тадқиқотларни умумлаштириш асосида масаланинг аҳволи ўрганилди. Турли хил усулда олиб борувчи 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларни ривожлантириш воситалари таҳлили қилинди.

Асосий педагогик тадқиқотда 20 та 17-18 ёшли дзюдочи қиз катнашди. Ушбу педагогик тадқиқотда назорат гуруҳида 10 курашчи ва тажриба гуруҳида 10 курашчи иштирок этди

III. Тадқиқот натижалари

3.1. 17-18 ёшли дзюдочи қизларда куч сифатининг педагогик тадқиқот давомида ўзгариши

Олдимизга қўйилган масалаларни ўрганиш мақсадида дзюдо бўйига адабиётлар таҳлили ва етакчи тренерлар, мутахассислар иш тажрибаси умумлаштирилди чиқилди.

Олинган натижалар асосида аниқландики дзюдочиларнинг куч қобилияти муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди ва чидамлилиқ ҳамда чаққонлиқни талаб қилувчи амалларда катта аҳамиятга эга бўлади. Спортчиларда турли мушак гуруҳлари кучининг ортиши бир меъёردа бўлмайди ва юқори шиддатга эришади. Бундай спорт тури билан шуғулланиш куч сифатлари топографиясига, яъни турли мушак гуруҳларининг максимал кучи нисбатига ўз муҳрини босади. Мушак гуруҳлари кучининг топографияси ҳақидаги маълумот тренерлар томонидан дзюдочилар тайёрлашни рационаллаштириш учун қўлланилади.

Тренерлар ва курашчиларнинг спорт натижаси курашчи учун асосий ёки махсус мушак гуруҳларининг тайёргарлик даражасига боғлиқ, деган фикр кенг тарқалган. Уларга кўпинча оёқларни букувчи, кураш усуллари бажаришда асосий ишни бажарадиган мушакларни киритадилар. Шунинг учун уларни ривожлантиришга алоҳида аҳамият берилади.

Эҳтимол, муаммони ҳал этишга бундай ёндошиш унчалик тўғри эмасдир. Тезлик-куч тайёргарлигида барча мушак гуруҳлари (гарчи

улардан айримлари кўпроқ, бошқалари камроқ жисмоний юкламани бажарса ҳам) иштирок этади. Уларнинг ҳар бири етарлича функционал тайёргарликка эга бўлмаган ҳолда спорт натижалари ҳам ўсмайди. Кўпинча нисбатан кучсиз, ҳаракатда кам қатнашадиган ва машғулотда кўп юклама берилмайдиган мушак гуруҳлари бўш ҳалқага айланиб қолади.

Тадқиқотлар натижасида шу аниқладики 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч сифатларининг ривожланиши учун жуда қулай бўлиб, мазкур сифатлар ўсиш суръати тезкорликнинг ривожланиши учун имкониятлар юзага келади.

Биз олган натижа мутахассисларнинг курашчиларнинг спорт маҳорати ошгани сайин уларнинг турли мушак гуруҳлари кучи ортиб боради, деган маълумотларини тасдиқлади, бу жуда мантиқли фикр. Бироқ энг қизиқарли натижалар сон, болдир ва кафтнинг букувчи ва тўғриловчи мушаклари куч кўрсаткичларининг нисбатларини таҳлил қилиш пайтида олинди (1-жадвал).

17-18 ёшли дзюдочи қизларда оёқдаги мушак гуруҳларининг кўрсаткичлари нисбатан юқори тоифали спортчиларнинг худди шундай кўрсаткичларига ўхшаш. Демак, 1-2 йиллик мунтазам машғулотлардан кейин спортчилар табиатнинг ўзи яратиб қўйган ҳолатга қайтар эканлар (турли мушак гуруҳларининг куч кўрсаткичлари орасидаги тўғри нисбат). Шундай қилиб, кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида курашчиларнинг куч сифатлари ривожланишини рационал деб бўлмайди.

Юқорида айтилган фикрлар курашчиларнинг спорт маҳоратини

оширишда нисбатан бўш (кучсиз) мушак гуруҳларининг аҳамияти ошиб бориши керак, деган ишчи фаразнинг юзага келиши учун асос бўлди. Бизнингча, букувчи мушакларни (ростловчи мушаклар билан бир қаторда) ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқлар ёрдамида машқ жараёни самарадорлигини бажарилаётган ишнинг ҳажми ҳамда шиддатини оширмаган ҳолда анчагина кўтариш мумкин. Бу ёш спортчиларга ўзини оқламайдиган юкламалардан воз кечиш имконини беради.(1-жадвал)

1-жадвал

Кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида малакали белбоғли курашчиларнинг куч тайёргарлиги модель тавсифномалари ($x \pm \delta$)

Мушак гуруҳлари	Босқичлар				ишончлилик иги
	Тадқиқот гуруҳ		Назорат гуруҳи		
	бошида	охирида	бошида	охирида	
Соннинг ростловчи мушаклари	156,9±46,5	166,6±38,1	103,5±28,5	140,3±54,7	P>0,05
Соннинг букувчи мушаклари	260,2±29,4	282,2±35,0	128,9±10,1	176,4±20,4	P>0,05
Болдирнинг ростловчи мушаклари	315,2±50,0	472,3±49,6	158,5±16,2	226,5±31,6	P>0,05
Болдирнинг букувчи мушаклари	137,9±16,3	263,2±23,3	80,7±9,3	99,7±17,5	P>0,05
Кафтнинг остидаги букувчи мушаклар	82,4±16,7	114,3±134,4	67,1±20,4	174,0±39,6	P>0,05
Кафт устидаги букувчи мушаклар	122,2±28,8	147,1±38,2	101,3±13,7	111,6±22,8	P>0,05

Букувчи мушаклар учун махсус ривожлантириш машқларини қўлланар экан, дзюдочиларда мавжуд бўлган турли мушак гуруҳлари

кучи орасидаги тўғри нисбатни сақлаб қолишга ҳаракат қилдик. Педагогик тажриба натижалари бизнинг фаразимизни тасдиқлади. Тажриба гуруҳи тезлик-куч тайёргарлигида назорат гуруҳидан жиддий устунликка эришди, бу техник тайёргарликда катта аҳамиятга эга.

Алоҳида мушак гуруҳларини айириб ривожлантиришнинг янада самарали воситаларини излаш натижасида махсус тренажёр қурилмаларидан фойдаланилди, бу машқ жараёнининг янада шиддатлироқ бўлишига, машғулотларни ҳиссий кўтаринкилик билан, қизиқарлироқ ўтказишга имкон беради.

Шундай қилиб, бизнинг турли мушак гуруҳларининг уйғун ривожланиши спортчиларга куч тайёргарлигида яна ҳам юқори натижаларга эришиш шароитини яратиши тўғрисидаги фаразимиз тасдиқланди.

Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Назорат ва тажриба гуруҳларида тадқиқот бошланиши ва якунида қайд этилган кўрсаткичлар 2-жадвалда берилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдига қўйилган илмий фараз тўла-текис ижобий ҳал этилганлигини исбот қилди. Чунончи, қўл-қорин-бел мушаклари кучи тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳидаги курашчиларда назорат гуруҳидагиларга нисбатан 5,8 кг га ўсди.

Назорат гуруҳидаги курашчиларда ушбу фарқ фақатгина 8,1 кг га тенг бўлди. Яъни назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич тадқиқот бошида 53,2 кг ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида 56,3 гача ошди.

2-жадвал

17-18 ёшли дзюдочи қизларда куч сифатини педагогик тадқиқот давомида ўзгариши. n = Н – 10; Т – 10.

Тест машқлари	Гуруҳ	Кўрсаткичлар	
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида
Қўл-қорин-бел кучи (становой куч), кг	Н	33,2±2,6	36,3±3,2
	Т	33,9±1,9	39,7±2,8
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	Н	9,2±0,8	11,3±1,1
	Т	9,4±0,7	11,8±1,7
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъда қўлларни букиш-ёзиш сони)	Н	10,8±0,5	11,0±1,4
	Т	10,9±0,7	11,2±1,8
Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш сони	Н	15,2±1,4	16,2±2,0
	Т	15,0±1,7	16,3±2,2

Н – назорат гуруҳи

Т – тажриба гуруҳи

Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткичлар 33.9 ва 39.7 кг миқдорида қайд этилди.

Қўлларни бкуввчи мушаклар кучи тадқиқот гуруҳида 3,4 мартага ортган бўлса, назорат гуруҳида фақатгина 1,1 мартага тенг бўлди холос.

Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи: назорат гуруҳида 10,8-6,0 марта; тадқиқот гуруҳида 4,9-7,2 марта ўз ифодасини топди.

Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш сони: 18,2-19,2; 18,0-19,3 мартага тенг бўлди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасида кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида куч сифатини белгиловчи барча натижалар назорат гуруҳидаги ёш курашчиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотида давомида қўлланилган ностандарт махсус машқларни куч сифатини ривожлантиришда ўта самарали эканлигини исботлаяпти. Шу билан бир қаторда тажриба гуруҳида қайд этилган куч сифати бошқа спорт тури билан шуғулланувчи шу ёшдаги болалар кучидан анча кам ривожланганлиги маълум бўлди.

Маълумки, курашнинг барча турларида бел, қорин, қўл ва оёқ мушакларига хос куч сифати ниҳоятда катта аҳамият касб этади. Айниқса бу борада портловчи куч (тезкор куч) ҳал қилувчи хусусиятга эгадир. Бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган ёш курашчиларда эгувчи ва ёзувчи мушаклар кучининг сезиларли фарқ асосида кам ривожланганлиги шу болаларнинг боғча ёшидан бошлаб тезкор-куч машқлари билан жуда кам шуғулланишганлигидан далолат беради.

Бинобарин, олинган тадқиқот натижалари ёш курашчиларнинг ўқув-тренировка машғулотида куч ва тезкор-куч машқлари ҳажмини орттириш чорасини кўриш тақозо этилади. Айтиш зарурки, бундай машқлар ҳажмини ошириш фақатгина стандарт машқлар ҳисобига бўлмасдан, балки кўпроқ ностандарт махсус машқларни мусобақа тариқаси қўллаш яхши натижа беради.

3.2. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг чаққонлик сифатини ривожланишини баҳолаш

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг чаққонлик даражасини ривожланганлигини баҳоланди.

Бизнинг текширишларимиздан маълум бўлдики, курашчиларнинг чаққонлигини тренировкаларида ривожлантириш бўйича малакали курашчиларнинг чаққонлигини ривожлантириувчи машқ юкламалари ўтказилган тест талабларида олинган натижалари тадқиқот бошида фарқи сезилмайди (1-жадвал).

Чаққонлигини бўйича ўтказилган тест нормативларида анча фарқланиш кузатилди.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг чаққонлик тест талаблари бўйича
кўрсатган натижалари

	Чаққонлик тест талаблари	Тадқиқот гуруҳи	Назорат гурӯҳи
1.	1 минут ичида ташлашлар	$\frac{10^*}{x = 5,3^{**}}$	$\frac{10^*}{x = 5,1}$
2.	Жойдан узоқликка сакраш, см	$\frac{10}{x = 171}$	$\frac{10}{x = 159}$
3.	Мувозанатни ушлаб туриш	$\frac{10}{x = 11}$	$\frac{10}{x = 9}$

* - курашчилар сони

** - натижаларнинг ўртача кўрсаткичи

Тадқиқот гурӯҳи курашчиларнинг тест талаблари бўйича 1 минут ичида ташлашлари $x=5,3$ жойдан узоқликка сакрашда $x=161$ см, мувозанатни ушлаб туриш $x=9$ кўрсаткичларни кўрсатишган.

Ушбу натижалар бўйича назорат гурӯҳи курашчиларнинг чаққонлиги тадқиқот гурӯҳи натижаларига қараганда паст натижададир.

Мускулларнинг табиий эластиклигини ва бўғинлардаги ҳаракатчанликни кенг қўламда енгил ҳаракатлар қилиш билан бажариладиган машқлар ёрдамида сақлаб туриш керак.

Жиддий тренировка қилиш ва такомиллашув босқичларида машқларни аниқлаш ва ўзгартириш уларни янги анча мураккаб шароитларда бажариш мақсадга мувофиқдир. Спорт ўйинлари (баскетбол, гандбол) алоҳида аҳамиятга эгадир.

Чаққонликни тарбиялашда предметларсиз ҳамда енгил предметлар билан (булар кенг кўламда бажарилади) бажариладиган машқлардан бўғинлар ва пайларни мустаҳкамлайдиган машқлар билан қўшиб бажариладиган чаққонлик машқларидан, шунингдек мускулларни бўшаштириш машқлардан фойдаланилади.

Курашчиларнинг чаққонлиги қуйидаги кўрсаткичлар комплексида намоён бўлади. Реакция тезлигида техник приёмларни бажариш ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш тезлигида. Курашчининг чаққонлигини ривожлантиришни ташкил этувчи бу комплексларнинг ҳаммаси бир-бирига боғлиқ эмас ва уларни ҳам алоҳида-алоҳида ҳам машқлари комплексида машқ қилдириш мумкин.

Курашчилар ўзлари учун кўпинча идеални қидиришади. Уларга тақлид қилиб, тенглашишга ҳаракат қилишади.

Кураш тренировкасида курашчиларнинг чаққонлик даражасини бўйича тузатувларга асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрузкада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Чаққонлиги организмнинг меҳнат қобилиятини сақлаш муддатининг давомийлиги ва унинг чарчаш ёки ташқи муҳитнинг

салбий омиллари таъсирига бардош бериш, қаршилиқ кўрсатиш даражаси сифатида тавсифланади.

Курашчиларнинг чаққонлиги ва унинг турларини йиғиндисидан иборат бўлган яхлит тушунча сифатида ифодаланди.

Адабиётлар таҳлилида шундай фикрларни ҳам учратиш мумкин: Хатто махсус чаққонлиги ҳам кўп шакли сифат ҳисобланади. Унинг ривожланиши ўзаро ҳар хил алоҳада ҳамда асосий сифатга қандайдир муносабатда бўлган қатор таркибий қисимлар: умумий чаққонлиги, тезлик, махсус, куч кабиларнинг йиғиндисига боғлиқдир. Махсус чаққонлиги икки асосий жисмоний сифат - тезлик ва чаққонлигини синтези ҳисобланади.

Бу икки сифат спорт маҳорати ўсган сари олиб бориладиган махсус куч билан мустаҳкам алоҳададир. Курашчилар унча тезкор бўлмасликлари ҳамда зарур мусобақавий тезликни узоқ муддат давомида сақлашни билишлари ва аynи вақтда жуда чидамли бўлишлари лозим. Махсус чаққонлигика ҳам муаллифлар тахминан шундай нуқтаий назрдан ёндошадилар. Уларнинг фикрича, чаққонлик мусобақанинг энг масъулиятли даврида, спортчи энг чарчаган пайтида, чаққонлигини эса бутун масофа давомида намойиш қилиш керак.

Курашчиларнинг чаққонлигининг сифат жиҳатидан ҳар хил турлари ва даражаларини акс эттирувчи етакчи функциялар организмнинг энергетик имкониятлари демакдир, деган фикр кўпчилик томонидан қабул қилинган. Чаққонлиги сифати, шу билан бирга, машғулот юкламалари сифатининг физиологик белгиларига

қараб баҳолаш, ўрта масофаларга югурувчиларни тайёрлаш услубиётини аниқлаш ва деталлаштириш (батафсил ўрганиш) имконини берди. Физиологик тамойиллар асосида жисмоний машқларни ҳисобга олиш, қўлланадиган машғулот воситаларини уларнинг организмга таъсир қилиш хусусияти ва даражасига кўра аниқ ҳамда табақалаб рўйхатга олиш учун йўл очади.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг чаққонлиги педагогик ва физиологик тушунчаларнинг бирикиб кетганлигини кузатиш мумкин. Кундалик нутқимизга аэроб ва анаэроб чаққонлиги деган тушунчалар кириб келди. Чаққонлиги турларига машғулотлар таъсироти йўналишини аниқ очиб бера олмаяпти, шунинг учун энди чаққонлиги кичик турларга ҳам таснифланадиган бўлди. Шу тариқа аэроб чаққонлиги қисқа муддатли, аэроб, ўрта ва узоқ аэроб чаққонлигика бўлинади. Анаэроб чаққонлиги ҳам худди шундай: қисқа муддатли, ўрта ва узоқ давом этувчи турларга бўлинади.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг ҳозирги замон назарияси ва услубиятида ривожлантирилаётган жисмоний сифатлар даражасини баҳолаш ҳақидаги масала катта аҳамият касб эта бошлади. Муаллиф фикрича аэроб ва анаэроб қобилиятларни ривожлантириш даражасини баҳолаш оддий физиологик ўлчашлар йўли билан ҳам, эргометрик усуллар, яъни махсус шароитда бажарилаётган ишни ташқи жиҳатдан ўзгартириш йўли билан ҳам амалга оширилиши мумкин. Ташқи кўрсаткичлар муррабий ва спортчи биргаликда иш кўраётгани учун ҳам муҳим саналади.

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг чаққонлигини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар спорт билан шуғулланувчилар организмининг функционал ҳолатида физиологик, биокимёвий ва бошқа ўзгаришларни келтириб чиқаради; ўпкада алмашинув ҳамда кислород истеъмоли кўпаяди, қоннинг томир уриши вақтидаги ва дақиқадаги ҳажми, ундаги сут кислотаси миқдори ошади ва қ.к .

Ҳозирги замон тасаввурига кўра спортчиларда тинч ҳолатда лактат даражаси 20 мг% гача кўпаяди. Аралаш зонада машғулот ўтказилганда, яъни шиддат билан нисбатан бир текис таъминланувчи зонада аэроб ва анаэроб манбалардан сут кислотаси концентрацияси юзага келади. Югуриш тезлиги энг юқори бўлган ҳолларда лактат даражаси ҳам шу спортчи учун энг юқори кўрсаткичларга етади. қонда сут кислотаси концентрацияси 20 мг% дан ошганда ўтказиладиган машғулотлар анаэроб зонадаги фаолият ҳисобланади. Бажарилаётган ишни энергия билан таъминланишининг умумий кучида анаэроб оксидланиш улуши кўпайиб кетади. Ўрта масофаларга юқори малакали югурувчиларда машғулот жараёнида сут кислотаси миқдори кўпинча 120 дан 250 гача мг% ни ташкил этади.

Умумий чаққонлиги машқлари аста-секин 15-20 дақиқагача бажариб борилганда ривожланади. Кислороднинг максимал истеъмоли (КМИ) иш қобилиятининг юқори ривожланганлиги, умумий чаққонлигининг асосий кўрсаткичи ҳисобланади.

Чаққонлик машқларини шу тариқада курашчиларга бериш ижобий натижалар берди, ҳамда курашчиларнинг аэроб – анаэроб имкониятларини оширди.

Машқлар юқори шиддатларда бажарилганда иш анаэроб режимда содир бўлади, машқ бажараётган мушакларга кислород талаби даражасида етиб бормайди. Юклама шиддати юқори бўлган анаэроб жараёнларида машқлар бир неча сония давом этади.

Чаққонлиги машқларини меъёрлашда ЮҚТУ нафас олиш тезлиги, машқларнинг бажариш техникаси, чарчашнинг ташқи белгилари ва ўзини хис этиши ҳисобга олинади.

Олинган маълумотлар чаққонлиги сифатларини тарбиялашга ва турли шиддатларда тренировка машқларини тўғри бажаришга ёрдам беради.

ХУЛОСА

Олиб борилган ишлар ва тадқиқот натижасига кўра 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатлари дзюдода катта аҳамиятга эга эканлиги аниқланди. Куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришга эвазига катта ютуқларга эришиши мумкин.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики куч ва чаққонлик сифати курашчи учун мусобақа шароитида ҳал қилувчи ва ривожлантирувчи аҳамиятга эга эканлиги кўзга ташланди. Бу соҳада узоқ йиллар давомида ишлар олиб борган олимлар ва малакали тренерларнинг иш тажрибаларидан аниқланди.

1. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш учун танланган методлар тест ва машқлардан фойдаланиш самарали натижа беради. Шулардан атлетик методлар, спорт ўйинлари, комплекс методлар, сузиш машқлари, зарбдор тузум ва кенг миқёсда тренажер ускуналарида фойдаланиш яхши самара беради.

2. Юқорида айтиб ўтган метод ва машқларнинг яхши самарасини кўриш учун тренировкаларни режалаштиришга боғлиқ эканлиги аниқланди.

3. Кузатувдан хулоса қилиб дзюдочилар куч сифатларини аниқ аниқлаб олиб (умумий куч, махсус куч, нисбий куч, мутлақ куч, портловчан куч, тезкорлик куч чидамлилиги, куч тезкорлик) ва уларни тўғри танланган самарали методлар ва илмий асосланган

услуглар ўқув-тренировка жараёнида қўлланилса спорт амалиётида юксак натижаларга эришиши мумкин.

4. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг чаққонлиги ривожланишини курашчиларда ҳар томонлама малакасига қараб ўрганиш, ҳар хил қувват ва статик кучланишда уни қонуниятлари ва ўзгаришини аниқланди. Чаққонлигини ривожланишига таъсир кўрсатувчи омилларга уларни малакси организмдаги биологик ўзгаришларга боғлиқлиги аниқланди.

5. 17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш бўйича илмий тавсиялар мавжуд, бироқ бу маълумотлар бир-биридан жуда фарқ қилади. Тренировка курашчиларнинг куч ва чаққонлигини ошириш динамикасини мақсадли равишда илмий текшириш амалга оширилмаган.

6. Тренировка нагрукаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади: машқ шиддати; машқ давомийлиги; такрорлаш сони; дам олиш оралиғи давомийлиги; дам олиш хусусияти. Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

17-18 ёшли дзюдочи қизларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича тавсиялар

Дастлабки тайёргарлик босқичида оёқларни букувчи ва ростловчи мушакларнинг куч сифатлари кўрсаткичлари орасида тўғри нисбат мавжуд бўлади. Бундаги асосий вазифалар — саломатликни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, ўсаётган организмнинг уйғун шаклланишига таъсир кўрсатиш. Бунинг учун ҳаракатли ва спорт ўйинларидан, умумий ривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида ҳаракатларнинг асаб-мушак мувозанати такомиллашади, бу куч сифатларининг янада самарали намоён бўлишига шароит яратади. Курашлар оёқларида букувчи ва ростловчи мушакларнинг куч кўрсаткичлари орасидаги тўғри нисбат бу ерда тўғриловчи мушакларнинг тезроқ ривожланиши натижасида бузилади. Демак, мушаклар орасидаги мувозанатни такомиллаштириш учун оёқларнинг букувчи мушакларини мустаҳкамлашга кўпроқ эътиборни қаратиш керак.

Спорт билан чуқур шуғулланиш босқичида организмнинг юқори ишчанлик қобилиятини таъминловчи функционал тизимларнинг шаклланиши асосан тугалланади. Айрим куч машқларида қўлланиладиган оғирликларнинг қиймати шуғулланувчининг ўз тана оғирлигига нисбатан 100% ни ташкил этади. Куч сифатлари ривожланиш даражаларининг курашдаги махсус талабларга

мувофиқлигини сақлаш учун оёқнинг нисбатан бўшроқ букувчи мушакларини ривожлантиришга жиддий аҳамият бериш зарур. Бунинг самарали воситаси — тренажёр қурилмаларидаги алоҳида бериладиган машқлардир.

Спорт такомиллашуви босқичида спортчиларнинг организми ўз функционал имкониятларига кўра катта одам организмидан деярли фарқ қилмайди. Куч сифатлари кўрсаткичлари юқори даражага етади. Сон, болдир, кафтнинг ростловчи ва букувчи мушаклари кучи орасидаги нисбат кичрайиш томон ўзгара бошлайди. Спортчилар куч сифатларини ривожлантиришнинг энг самарали восита ва усулларини қўллай бошлайдилар. Машғулот воситаларининг ҳажми ҳамда шиддати максималга яқин катталикларга эришади.

Олий спорт маҳорати босқичида ҳаракат фаолиятининг морфологик ва функционал таркибий қисмлари ривожланишидаги суръат пасаяди. Бундаги энг муҳим вазифа — спортчининг рекорд натижалар даражасига қўтарилиши ва шу даражани имкон қадар узоқроқ муддат тутиб туришдан иборат. Турли мушак гуруҳлари куч кўрсаткичлари орасидаги нисбатлар қиймати яна ҳам кичрайиб, худди курашчиларда энг мақбул даври келган пайтда кузатиладиган даражага яқинлашади. Куч сифатларини ривожлантириш учун ҳар хил тренажёрларни ҳамда асаб-мушак аппарати ҳолатини назорат қилиш ва ташҳислашнинг бошқа техник воситаларини қўллаш тавсия этилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарори илова.
2. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.
3. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
4. Ажицкий К.Ю. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно-спортивный вестник. 1990, №2, 34-36с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –
7. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
8. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
9. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.

- 10.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
- 11.Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 120 с.
- 12.Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
- 13.Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
- 14.Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
- 15.Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
- 16.Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
- 17.Игуменов В.М., Пилюн Р.А., Туманян Г.С. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический

- смысл //Теория и практика физической культуры, 1987, №8, с.34-36.
- 18.Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
- 19.Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ытказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 1999, 27 апрел, с.113-116.
- 20.Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т.: Ибн Сино, 1990. – 174 б.
- 21.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2001.
- 22.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2005.
- 23.Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
- 24.Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989, 23с.

- 25.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
- 26.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 27.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982, 279с.
- 28.Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
- 29.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 30.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 31.Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль //Спортивная борьба: Ежегодник, 1983, с.53-59.
- 32.Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
- 33.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 34.Похоленчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.

- 35.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.
- 36.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Кураш для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. - Ташкент, УзГосИФК, 1999
- 37.Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов: Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993, 24с.
- 38.Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
- 39.Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Ташкент, 1997,
- 40.Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
- 41.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
- 42.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

- 43.Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
- 44.Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
- 45.Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
- 46.Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув кўлланма, Қўқон, 1992.
- 47.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
- 48.Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960,
- 49.Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.
- 50.Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.