

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKUL‘TETI**

«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» KAFEDRASI

Qo‘lyozma xuquqida

MIRZAEV BEKZODBEK

**« SAMBO MASHG‘ULOTLARI JARAYONLARIDA
JISMONIY YUKLAMALARNI ORGANIZMIGA TA‘SIRINING
FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK ASOSLARI »**

5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi
bo‘yicha bakalavr akademik darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

ISH RAXBAR:

X.Madaminov

MUNDARIJA

	1
KIRISH	3
1 BOB. ADABIY MA'LUMOTLARGA KO'RA MUAMMONING O'RGANILISH HOLATI	3
1.1. Sambo bo'yicha sport trenirovka jarayonining maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari va asosiy tamoyillari	3
1.2. Jismoniy mashqlar orqali kurashchilar organizmiga jismoniy yuklamalar berish	18
1.3. Qo'llanilayotgan yuklamalar kattaligini va sambochilar uchun ta'siri	33
1.4. Sport faoliyati vaqtida organizmning fiziologik xolatining dinamikasi.	43
2 Bob. Tadqiqot ishini tashkil qilinishi va uslublari	53
2.1. Tadqiqot maqsadi va vazifalari	53
2.2. Tadqiqot uslublari	53
2.3. Tadqiqotni tashkillashtirish	55
3. Bob. O'tkazilgan tajribani samaradorligi	57
3.1. Sambo kurashi bo'yicha kurashchilarni psixologik (ruhiy) tayyorgarlik asoslari	57
3.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik	60
3.3. Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat	61
XULOSA	66
O'RGANILGAN VA FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	67
RO'YXATI	
ILOVALAR	68

KIRISH.

Mustaqil O'zbekiston¹ Respublikasida jismoniy tarbiya va sport davlatning diqqat markazida bo'lib, u davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanmoqda. Mamlakat aholisining jismoniy va ruhiy tarbiyalashda daxldor bo'lgan jismoniy tarbiya, sport to'g'risidagi qonun, kadrlar tayyorlashni milliy dasturi va boshqa qarorlarni qabul qilinishi uni yaqqol isbotidir.[1.2]

Ishining dolzarbligi; Kurashchilarimizni eng katta halqaro musobaqalarda mustaqil jamoa sifatida ishtirok etishi, xususan sport samboi turlarini rivojlantirishga qo'shimcha turtki bo'ldi.

Shu bilan bir qatorda sportchilarni ko'p yillik tayyorlash talablarini qoniqtirmaydi, mashg'ulotlar jarayonini hamma bosqichlarida qo'llanilayotgan uslublar etarlicha darajada amalga oshirilmaydi. Kurashda muntazam raqobatni kuchayib borishi, mashg'ulotlar jarayonining shiddatini kuchayishiga olib keldi.

Kurash bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni kursatishicha mutaxassislar tomonidan mikrotsikllardagi mashg'ulotlarda yuklama kattaligi va yo'nalishi ilmiy asoslangan mashg'ulotlarga bo'lgan extiyojni e'tiborga olish kerak. Bundan tashqari mikrotsikllar dasturini tuzilish uslubi va qonuniyatlari bo'yicha ham turli qarashlar mavjud.

Kurashchilarni tayyorlashni jahon tajribasi sambo bo'yicha bunday tadqiqot uning dolzarbligidan darak beradi. Mashg'ulotlarda yuklamalarni ratsional uyg'unligi sportchilarni toliqib qolishdan qo'rkmay bajarilayotgan ish hajmini oshirish imkoniyatini yaratadi, xar bir mashg'ulotni vazifasi samaradorligini oshira borib, rejalashtirilgan mikrotsikllar davomida adaptatsion jarayonlarni yaxshilaydi.

Tadqiqot predmeti va ob'ekti;

Bitiruv malakaviy ishining predmeti. Andijon davlat universiteti qoshidagi 4-sonli akademik litseyning kurash zalida mavjud matlar va sport kiyimlari.

¹ Юксак маънавият – енгилмас куч. И.Каримов.Тошкент. 2010

Bitiruv malakaviy ishining ob'ekti. Andijon davlat universiteti qoshidagi 4-akademik litseyning sport zali (kurash zali).

Ilmiy izlanishning maqsad va vazifalari;

Tadqiqot maqsadi: sambochilarning Sambo mashg'ulotlari jarayonlarida jismoniy yuklamalarni organizmiga ta'sirining fiziologik va psixologik asoslari ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi: Oldinga qo'yilgan Sambo mashg'ulotlari jarayonlarida jismoniy yuklamalarni organizmiga ta'sirining fiziologik va psixologik asoslari mavzusi bo'yicha o'quvchi yoshlarni harakat, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

Mavzuning o'rganilish darajasining qiyosiy tahlili; Faraz qilindiki sambochilarning o'quv mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va ratsional holda almashlab o'tish asosida optimallashtirish edi.

Turli yo'nalishdagi mashg'ulotlar ta'sirini tavsifi va uni qo'shimcha mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilishi mikrotsikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashlab o'tkazishga yordam beradi.

Ishning ilmiy yangiligi. turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarni sambochilarga ta'siri to'g'risidagi tadqiqot ma'lumotlari olindi.

Malakali sambochilarning tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Bitiruv malakaviy ish tayyorlashda olib borilgan tadqiqot usullari va olib borilgan natijalar ijobiy kuzatildi. Sambo mashg'ulotlari jarayonlarida jismoniy yuklamalarni organizmiga ta'sirining fiziologik va psixologik asoslarining ahamiyati bilan bog'liq adabiyotlar ko'rib chiqildi.

I.BOB. ADABIY MA'LUMOTLARGA KO'RA MUAMMONING O'RGANILISH HOLATI

1.1. Sambo bo'yicha sport trenirovka jarayonining maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari va asosiy tamoyillari

Sport trenirovkasi maqsadi va vizifalari

Sport trenirovkasi² - bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Sport trenirovkasining maqsadi - bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaka faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaka faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Trenirovka vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Trenirovkaning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi. [5.17]

² Спорт кураш назарияси ва усулъяти. Керимов Ф. К. Тошкент 2005

Sport trenirovkasi vositalari

Sport trenirovkasi vositalari - bu turli xildagi jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funktsional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turish mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Sport kurashida - bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (og'ir atletika va engil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar trenirovkasi tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funktsional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi.

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.
2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv, o'quv-trenirovka va trenirovka bellashuvlari.

a) O'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. Sherik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) shug'ullanuvchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi.

O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratilgan va, odatda, faqat tik turishda yoki parterda o'tkaziladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim.

b) O'quv-trenirovka bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin.

Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib, faqat tik turishda yoki faqat parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

v) trenirovka bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Trenirovka bellashuvi yuqori sur'atda o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lubiyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalaniib, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Trenirovka bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu erda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni ham tik turishda, ham parterda olib boradilar.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlaridan farqli ravishda, trenirovka bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xtatish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan xolda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

- Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsatishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi - kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

- Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o'tkaziladi. Uning maqsadi - o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.[2.15]

Sport trenirovkasi uslublari

Sport trenirovkasi jarayonida 4-bobda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq trenirovka jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funktsional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P.Matveev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda - bu butun va bo'laklangan uslublardir (4-bobga qarang).

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatlarining rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha nagruzkalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M. D'yachkov bo'yicha) etakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funktsional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: andozali - takroriy mashqlar

uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali - takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar xarakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning ma'lum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo'li bilan erishiladi.

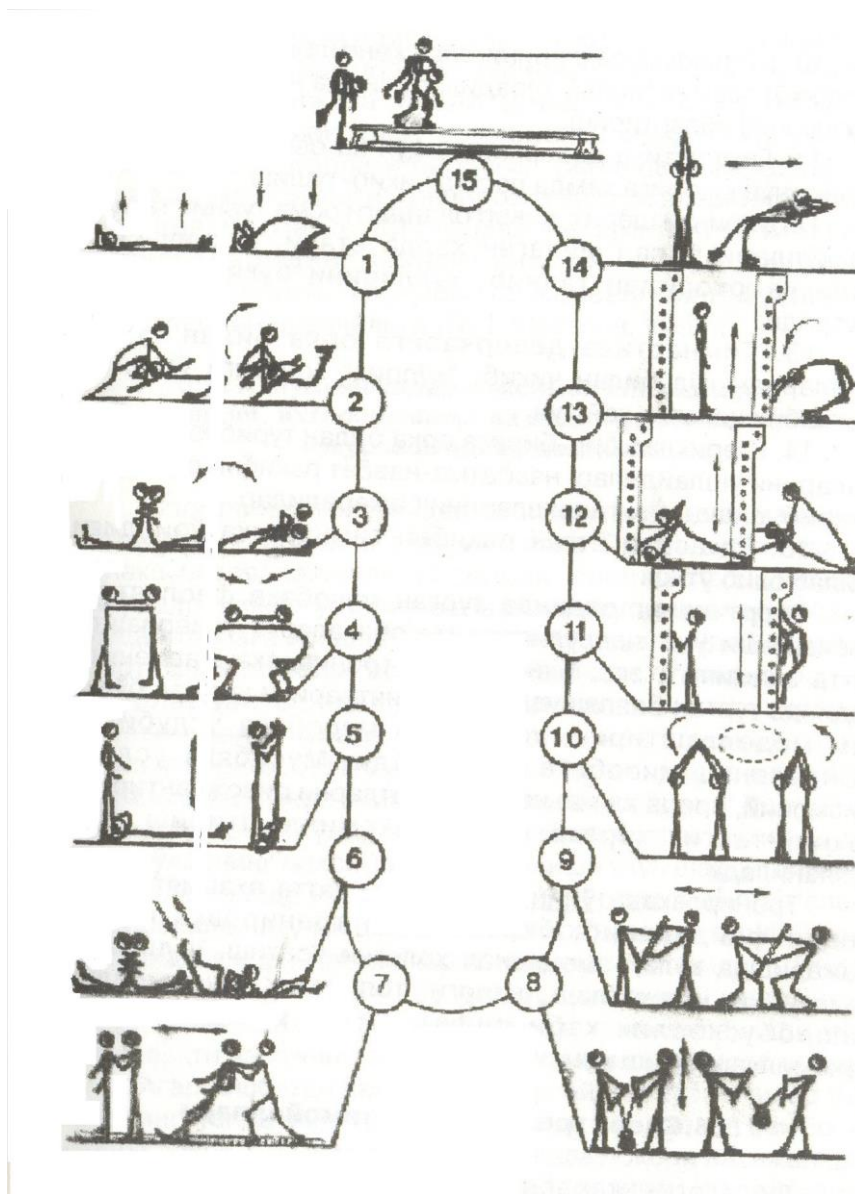
Andozali - takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari, o'z navbatida, nagruzkalar uyg'unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruxlarga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan trenirovka nagruzkasi dam olish oralig'i bilan to'xtatilishi mumkin emas. Hamma nagruzka tugagandan so'ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh nagruzkalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo'yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan so'ng 2 minutdan.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o'tilgan uslublari trenirovka mashg'ulotida turli xil uyg'unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini o'sib boruvchi nagruzka bilan birlashtirish mumkin.

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari "aylanma trenirovka" deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash "aylanma trenirovka"

asosini tashkil qiladi. Masalan, maktabdagi kurash darsi uchun (1-rasm) mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo'yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:



1-rasm

Kurash bo'yicha aylanma trenirovkaning taxminiy kompleksi

1. Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, "ko'prik" holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

2. Birinchi sherik orqasida yotadi, o'ng va chap tomonidan burchak ostida tekis o'qlarini ko'taradi hamda tushiradi; ikinchisi cho'kkalab o'tirgan holatda tana

og'irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi va raqib bilagiga tayanib bo'sh oyog'ini tizzalardan tekis to'g'rilaydi.

3. Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda o'tiradilar, tirsaklardan qo'llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavgani egish va yozishni bajaradilar.

4. Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va, qo'llari bilan bo'yinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo'ynini egishga hamda uni muvozatdan chiqarishga intiladilar.

5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyog'ini qo'llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog'ini ko'taradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.

6. Sheriklar bir-birlariga orqa qilib polda o'tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o'z tomoniga og'dirish uchun kuch bilan bellashadilar.

7. Sheriklar to'shak o'rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchisi kuch ishlatib, sherigini orqasiga turtib, uni to'shakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.

8. Qo'l panjalari bilan birgalikda bloklarga burash hamda yukni (giry, shtanga toshi va h.k.) chiqarib olish.

9. Sheriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo'llari bilan gimnastika tyoqchasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga xarakat qiladilar.

10. Sheriklar oyoqlarini elka kengiligida ochib, bosh ustida qo'llarini ushlab turadilar. O'ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.

11. Gimnastika devorchasiga qo'l va oyoqlar yordamida tezlik uchun yuqoriga hamda pastga chiqib-tushish.

12. Birinchi sherik devor oldidigai osma turnik tagida uni qo'llari bilan ushlagan holda yotadi, ikkinchisi - turnikka yuqoridan tayanib, qullarini bukib-yozishni bajaradi.

13. Gimnastika devorchasiga orqa bilan turib zinalardan qo'l bilan chiqib "ko'prik", holatiga o'tish va dastlabki holatga qaytish.

14. Sheriklar bir-biriga orqa bilan turib yuqoridan qo'llarini ushlaydilar, navbatma-navbat raqibni orqasida ko'tarib, oldinga engashishlarini bajaradilar.

15. Elkasida yotgan raqibni gimnastika o‘rindig‘i bo‘ylab olib o‘tish.

Sportchining oldinda turgan musobaqa faoliyatiga moslashishi uni mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun trenirovka jarayonida oldinda turgan bellashuvlar xususiyatlarini qisman bo‘lsa ham modellashtirish lozim. Bu musobaqa uslubidan foydalanish hisobiga erishiladi. Musobaqa uslubi jismoniy, iroda va ma’naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish uchun qo‘llaniladi.

Trenirovkada o‘yin uslubi ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi trenirovka ishini bajarishda qulay emotsional xolatni yaratish, shuningdek chaqqonlik, mo‘ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin. [5.6]

Sport trenirovkasi tamoyillari

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenirovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Sport trenirovkasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo‘q bo‘lgan o‘ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o‘z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo‘naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o‘ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o‘ziga xos betakror to‘lqinsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan tsiklliligi [21.17]

Mumkin qadar maksimal natijalarga yo‘naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish tamoyili

Sportchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan. Sport kurashida bu malaka razryadlarining (1 razryad, sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi) bajarilishida, turli musobaqalarda g‘alabaga eishishda namoyon bo‘ladi. Bunday yo‘nalish sport trenirovkasi asosi hisoblanadi. U vositalar va

uslublardan foydalanish, trenirovka nagruzkalari dinamikasi, trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish tamoyili sportchining o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga bo'lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta'minlanishida namoyon bo'ladi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Shunday sharoitlardan biri - bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomillashishi uchun uning vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Agar nisbatan yaqin paytlarda ayrim kurashchilar bir vaqtning o'zida ikkita kurash turida (masalan, sambo va dzyudo, yunon-rum hamda erkin kurashda) yuqori natijalarga erishishga xarakat qilgan bo'lsalar, xozirgi sharoitlarda bu umuman mumkin emas.

Aniq bir kurash turida chuqur ixtisoslashish trenirovka jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq. Kurashchining alohida qobiliyatlarini hisobga olish uning qobiliyatlarini musobaqa faoliyatida to'liq namoyon qilishga imkon beradi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarni aniqlab berdi. {amma kurashchilarni shartli ravishda "kuchlilar" ya'ni kuch bilan olishishni afzal ko'ruvchi sportchilar, "sur'atlilar", ya'ni bellashuvni yuqori sur'atda olib boruvchilar, "o'yinchilar", ya'ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, trenirovka jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalar, uslublarni tanlash va, ayniqsa, trenirovka hamda musobaqa nagruzkalarini me'yorlashni o'z ichiga olishi lozim.[21.23]

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili

Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik

etakchi o‘rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funktsional imkoniyatlarining ma’lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko‘nikmalari zahirasini yaratadi. Masalan, trenirovkaning boshlang‘ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o‘zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Etarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko‘p jihatdan trenirovka vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko‘p yillik mashg‘ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog‘liq.

1-jadval

Sportchining ko‘p yillik trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (%)

(V.P.Filin bo‘yicha)

Tayyorgarlik turi	Mashg‘ulotlar yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi	6-chi	7-chi	8-chi
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo‘lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o‘lchamini aniqlashda, nafaqat uning tayyorgarlik darajasi, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o‘zlashtirishi, trenirovka nagruzkalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik-ning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanlikning ijobiy ko‘chish samarasini yuzaga keltiradi.[2125]

Trenirovka jarayonining o‘ziga xos uzluksizligi tamoyili

Sport trenirovkasining bu tamoyili trenirovka jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo‘lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta’minlaydigan optimal nagruzkalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Butun yillik

trenirovkani tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zarur:

a) agar kurashchining jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligida ma'lum darajaga etishishdan iborat bo'lgan umumiy mashqlanganlik darajasi oshib borsa, yukori natijalarga erishish mumkin bo'ladi;

b) yangi shug'ullanayotgan sportchilarda mashqlanganlikning ayrim tomonlari darajasining oshishi yana yuqori natijalarga etaklaydi, lekin natijalarning kelgusida o'sishi uchun trenirovkaning alohida tomonlarini musobaka faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirish lozim.

Kurashchilarni tayyorlashda trenirovka jarayonining uzluk-sizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv-trenirovka jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim, har bir kelasi mashg'ulot ta'siri trenirovka jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi; mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish tiklanish hamda mashqlanganlikni o'stirish uchun etarlicha bo'lishi lozim.

Trenirovka jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Sport kurashida, odatda, ikkita-uchta asosiy musobaqalar ajratiladi, qolgan barcha musobaqalar ularga bo'ysundiriladi va ish shunday taksimlanadiki, bunda mashqlanganlik asoslari maqsadli va muntazam ravishda yaxshilanishi hamda musobaqa faoliyati ishonchliligi oshishi lozim.

Trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili

Kurashda trenirovka³ nagruzkalarini oshirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Sport natijalarining trenirovka nagruzkalari o'lchamlariga to'gridan-to'g'ri bog'liqligi mavjud. Organizmning funktsional imkoniyatlari

³ Атаев А.К. Кураш. Ўқув қўлланма. - Т., 1987.

chegara-siga yaqin bo'lgan trenirovka nagruzkalari ma'lum bir sharoit-larda unda o'sib boruvchi muhim o'zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada, uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi nagruzkalar asta-sekin o'zining trenirovka samarasini yo'qotib beradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo'yadi. Sport kurashi boshqa sport turlaridan shunisi bilan farq qiladiki, unda texnik-taktik xarakatlar soni juda ko'pdir. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo'yadi, shuning uchun o'rganiladigan harakatlar, ayniqsa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

O'zbekistonlik buyuk sportchilar, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari Arsen Fadzaev hamda Rustem Kazakovlar bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borishni mukammal darajada egallaganlar.

Texnik-taktik tayyorgarlik xarakatlar koordintsiyasini va ma'lum darajada jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, chaq-qonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan holda rivojlantirish uchun trenirovka nagruzkalarining ma'lum bir tarkibini o'zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa - ko'p yillik trenirovkaning alohida bosqichlarida nagruzkani hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Trenirovka nagruzkasi bunda kurashchining ish qobiliyati o'sishiga qarab oshib borishi lozim. Bu erda nagruzkalarning aniq xisobini yuritish, shuningdek mashqlanganlik xolatini muntazam tekshirib turish hamda trenirovka nagruzkalarining oshib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini taxlil qilib borish zarur.

O'smir kurashchilarni tayyorlashda trenirovkaning bu tamoyili trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmi hamda shiddatining o'sib kelayotgan bolalar organizmining funktsional imkoniyatlariga to'liq mos xolda kelishi zaruriyatida ifodalanadi.

Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini yanada samaralini oshirishga yordam beradi.[12.15]

Nagruzkalar dinamikasining o‘ziga xos (betakror) to‘lqinsimonligi tamoyili

Sport trenirovkasining ushbu tamoyili trenirovka nagruzkalarining to‘lqinsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Nagruzkalarning to‘lqinsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham trenirovka jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar, tsikllar) uchun xosdir. Nagruzkalarning to‘lqinsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) nagruzkalarning kichik to‘lqinsimon tuzilishi, bir necha kundan (ko‘pincha haftadan) iborat trenirovka mikrotsikli, deb nomlanadi.

b) nagruzkalarning o‘rtacha to‘lqinsimon tuzilishi, u bir nechta mikrotsikllarni (3-6) o‘z ichiga oladi xamda bitta o‘rta tsiklni tashkil etadi. U mezotsikl deb nomlanadi.

v) trenirovka bosqichlari yoki davrlari uchun nagruzkalarning katta to‘lqinsimon tuzilishi, u bir qancha o‘rta tsikllarni o‘z ichiga oladi va trenirovka makrotsikli deb nomlanadi.

Zamonaviy trenerning pedagogik mahorati ko‘p jixatdan mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllardagi trenirovka nagruzkalari hajmi hamda shiddatini to‘lqinsimon tuzish malakasida namoyon bo‘ladi.

Trenirovka nagruzkalari dinamikasi to‘lqinsimonligi uchta fazaga bo‘linadi:

1. Nagruzka yig‘indisining o‘sib borish fazasi
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi
3. Nisbatan “engillashish” fazasi.

Ushbu fazalar asosida trenirovka mashg‘ulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanish mumkinligini yo‘qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim nagruzka parametrlarining o‘zgarish davomiyligi va darajasi nagruzkalarning mutlaq hajmi, kurashchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur‘ati, trenirovka bosqichlari va davrlariga bog‘liq.[15.19]

Trenirovka jarayonining musobaqa- nisbatlashgan tsikllilik tamoyili

Trenirovka jarayonini tuzishda trenirovkaning ma'lum bir tsiklliligiga rioya qilish zarur. Bunday tsikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan trenirovka jarayonlari bo'g'inlari hamda pag'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida trenirovka jarayoni tuziladi), kichik tsikllar yoki mikro tsikllar (xususan, haftalik), o'rta yoki mezotsikllar (ko'pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrotsikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi trenirovka jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi. Bunday tsiklik tuzilma asosini tushunish - bu sport trenirovksini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Trenirovka va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda tsikllilik tamoyili ana shunga yo'naltiradi. Bunda har bir navbatdagi tsikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki trenirovka jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan trenirovka nagruzkalari darajasi bo'yicha ifodalaydi.

Trenirovka tsikllari - bu uning tuzilmali tashkil qilinishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o'ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ular zamona-viy sportda biologik me'yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchi-dan, trenirovkaning son parametrlari va jahonning etakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo'lmoqda. Unisi ham, bunisi ham trenirovka tuzilmasini optimallashtirish yo'li orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.[20.23]

1.2.Jismoniy mashqlar orqali kurashchilar organizmiga jismoniy yuklamalar berish.

Jismoniy yuklama to'g'risidagi tushuncha. Yuklama jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar tanasiga ma'lum darajada ta'sir etishni ko'rsatuvchi va ularning tana imkoniyatlarini oshiruvchi omil hisoblanadi. Bunga tananing va qayta tiklash jarayoniga bevosita madad beruvchi charchashning ichki imkoniyatini sarflash orqali erishiladi. Qayta tiklash jarayonining qonuniyatlari yuklama qo'llanilishining dam olish bilan bog'liq holda olib borilishini taqozo etadi. Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan almashlab borishning har bir tartibi jismoniy tarbiya usullari tuzilishining asosi bo'lib hisoblanadi. O'zgarmas yuklama jarayonida mashq bajarishda mushak ishlarining doimiy shiddati saqlanadi. Bunda tashqi yuklama hajmi bir xil-yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruxiy) ham doimiy bo'lib, fakat davom etish vaqtiga nisbati jihatidan o'zgaradi.

Shartli ravishda yuklamaning ichki va tashqi tomonlarini farqlash qabul qilingan.

Tashqi tomoni - bu mashqlarni takrorlash soni, ularning davom etish vaqti, tezlik, harakat surati, ishlatilayotgan og'irlik hajmi.

Ichki tomoni - tana faoliyati imkoniyatlarini jalb etish (tomir urishi, o'pkadagi havo sig'imi, qon tomir bosimi va boshqa ko'rsatkichlari).

Tashqi ko'rsatkichlari - mashq jarayonidagi alohida mashg'ulotlar bo'lib, mashqlar sonini aniqlab, sportchilar yuklamani mo'ljallashga yordamlashdi.

Ichki ko'rsatkichlar - tana faoliyati o'zgarishining ko'rsatkichlari, mashqlar bilan maqsadga muvofiq yuklamalashni taqozo etib, mashqlar ta'sirida sportchi tanasida yuz beradigan o'zgarishlar rivojini ob'ektiv baholashga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida xilma-xil: amaliy, og'zaki va ko'rgazmalilik uslublari qo'llaniladi. Hamma uslublari, harakatga o'rgatish va takomillashtirishdagidek, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun ham qo'llaniladi.

Amaliy uslublari, mashqlar uslubi harakatga assoslangandir. Ular uzlaridan yuklama va dam olishning ma'lum almashinishini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyadagi amaliy uslublarning tuzilishini o'rganishga kirishishdan oldin jismoniy mashqlar bajarilgandagi yuklama va uning parametrlari hajmi va shiddati bilan tanishib chiqish kerak.

Jismoniy mashqlarni yuklamalashda hajmi va shiddati bir - biridan fark qiladi.

Yuklamaning hajmi deyilganda ayrim mashqlarning uzoq ta'sir qilishi, shuningdek, muayyan vaqt ichida (ayrim mashqlarda, mirotsiklda, bosqichda, davrida) bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi. Yuklamaning shiddati deyilganda esa jismoniy mashqlarni bajarishda ularning, shug'ullanuvchilar organizimiga ko'rsatgan ma'lum ta'siri tushuniladi. Mashqlarni bajarishdagi shiddati, vazniga nisbatan predmetning og'irligi, shuningdek yuklamaning umumiy hajmida katta tezlik yoki og'irlikda bajariladigan mashqlarni soni, mashg'ulotning "motor zichligi" intensivlik o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Organizmning dastlabki holatida yuklama bilan unga aks ta'sir o'rtasida tenglik bo'ladi: bir turdagi yuklama bir xil qarshi ta'sir tug'diradi. Yuklamaning hajmi va shiddati qancha katta bo'lsa, organizimda o'zgarish shuncha ko'p bo'ladi; yuklama qancha kam bo'lsa, o'zgarish ham shuncha kam bo'ladi. Lekin organizm turli funktsional holatda bo'ladi, bunday tenglik kuzatilmaydi. Bunday xolatda bir turda bo'lmagan yuklamalar bilan bir xil turdagi yuklamalarni qo'shib berish har xil samara beradi. Shunday qilib, muntazam mashq qilish natijasida organizmning funktsional imkoniyatlari oshib borishi bilan bir xilda bo'lgan yuklamalar organizmda tobora kam o'zgarish yasaydi, chunki organizm o'ta kuchli yuklamalarga ko'nikib qoladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatining murakkabligi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma kompanentlari ham ortib borishi lozim. Ko'proq kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning qonuniyatlari shuni taqozo etadiki, jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirish uchun asosiy shartlarni bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlilik printsplarini taxlil qilish munosabati bilan ko'rib chiqildi. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalar bajara olishga shug'ullanuvchilar ko'rib etsa, yuklamalar organizmning funktsional imkoniyatlariga mos kelsa yoki jinsining individual xususiyatlariga

muvofiq bo'lsagina, talablarni o'tirib borish ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin [9].

Charchash organizmning qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda bir vaqtda o'tishini hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bog'liqligini tushunib olish mumkin. Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar asosida o'tkazilganidagina mashqning tashkiliy qismi bo'lib hisoblanadi. Juda qisqa yoki uzoq dam olish rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko'p mashq bajarishga sabab bo'lishi mumkin. Bunda mashq bajarishdagi dam olishni (yuklama va dam olishning kushilishini) eng qulay holatda bajarish talab etiladi. Mashq bajarish jarayonida dam olish ikki asosiy faoliyatni bajaradi:

- Mashq bilan yuklama berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta'minlaydi.
- Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.
- Dam olish yuklamani bajarishda asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Yuklama k, ismlari oralig'i qanchalik qisqa yoki uzoq bo'lishi xar-xil qo'llanmalardan ta'sirning ko'proq nimaga qaratilganligiga va tiklanish jarayonining qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunda oraliq uch xil -to'la (yoki oddiy), katta (yoki subinterval), ekstremal (yoki subinterval) bo'lishi mumkin.

Jismoniy ta'rbiya jarayonida dam olishning ikki xil usuli mavjud:

1. Loqayd - sust (nisbiy harakatsizlik, faol xarakat qilmaslik).
2. Faol (charchatgan, zeriktirgan mashg'ulotlardan farq, qiluvchi boshqa xil mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga o'tish).

Lekin biror bir oraliq yordamida erishiladigan samaradorlik barqaror emasdir. U muayyan uslubdan foydalanishda xosil bo'ladigan yuklamaga qarab o'zgaradi. Shuning uchun ham bir xil uzoqlikda bo'lgan dam olish oralig'i har-xil sharoitda ham ekstremal, ham to'la, ham qattiq oraliq bo'lib qolishi mumkin.

Mashqlarni qayta takrorlab, jismoniy sifatlardan kuch, tezkorlik va chaqqonlik tarbiyalash uchun yuklamalar o'rtasidagi dam olish oralig'i orqali bajariladi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan takroriy mashq turlarining ba'zilaridan qattiq oraliqdan foydalangan holda yuklama beriladi.[15.26]

Yuklamaga me'yorlashning pedagogik soxasi.

Yuklama me'yori - bu muayyan hajm va tezliklar o'lchamlarining yig'indisidir.

Me'yor - ma'lum bir zaruriy vazifani xal qilish uchun aniq o'lcham xisoblanadi. Boshqa so'zlar bilan aytganda, yuklama me'yori dab jismoniy tarbiyada sog'liqni mustahkamlash, harakat ko'nikma va malakalarini egallash uchun harakat faolligi hamda jismoniy tayyorgarlikning eng makbo'l darajada ushlab turilishini ta'minlaydigan yuklama hajmi tushuniladi.

Yuklama tushunchasi me'yorlashga yaqin tushuncha bo'lib, u aniq norma me'yorini balgilash uchun xizmat qiladi.

Yuklamaning chegarali normasi kuyidagi o'lchamlardan iborat:

A) samarali rivojlantirish uchun: maksimal shiddatli kuchlanishga (karshilikka) ko'ra 50-80% yoki qayta takrorlash soni 8-20; seriyalar 15 oralig'idan 40-60 soniya bitta mashg'ulotda hajmi har bir mushak guruxiga 3- seriyadan (13-15 daqiqa) xaftalik tsiklda 2-4 marta qisqa vaqtda takrorlash.

B) samaradorlikni ushlab turish uchun: shiddati maksimalga ko'ra 50-80% yoki qayta takrorlash soni 8-20; 20-30 soniya seriyalar oralig'ida, bitta mashg'ulotdagi hajmi 2 seriyada har bir mushak guruxiga (6-7dakdka), xaftalik tsiklda 2-4 martadan kdskd vaqt ichida takrorlash (22).

Jismoniy yuklamalarni bajara olish mumkin bo'lgan me'yordan bir oz oshirib yuborilsa, darxol shug'ullanuvchilarning salomatligiga zarar etish xavfi tug'iladi va g'oyat zo'r sog'lomlashtirish omili bo'lgan jismoniy mashqlar salbiy natijalar berishi mumkin .

Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, ulardan o'zlari uchun xal bo'lgan (bu muvofikdashtirishdagi murakkablik intilishning shiddati qancha vaqt davom etishi va xokazo) xususiyatlarga, biron bir mashqni bajarish paytida sodir bo'ladigan ob'ektiv kiyinchiliklarga bog'liq bo'ladi. Ana shu ikki omilning (imkoniyat va qiyinchilik) bir-biriga to'la muvofiq kelishi bajara olishning optimal me'yorini ifoda etadi. Mana shu me'yorni aniq belgilab olish va unga amal qilish jismoniy tarbiyaning eng muhimi va murakkab muammolaridan biridir. Uni hal etish uchun

kishining yosh jihatdan ulgayib borishida turli bosqichlardan organizmning funksional imkoniyatlarini to'la tasavvur etish, shuningdek, kishining jinsiga, individual xususiyatlariga va turli tashqi sharoitlarga aloqador bo'lgan mana shu imkoniyat chegarasini bilish, jismoniy tarbiyaning har xil vositalari va uslublari bilan organizmga qo'yiladigan talablarning xususiyatlari to'g'risida aniq ma'lumotlarga ega bo'lish va ularni shug'ullanuvchining imkoniyatlari bilan amalda to'g'ri muvofiqlashtira bilish lozim.

O'qituvchi bajara olish meyorini belgilar ekan, avvalo ilmiy ma'lumotlar va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug'ullanuvchilarning biron - bir guruxi uchun belgilanadigan dastur va me'yoriy talablarga asoslanadi.

Shug'ullanuvchining imkoniyatlari xaqida (jismoniy tayyorgarlik me'yorlari to'g'risida) jismoniy tayyorgarlik me'yorlarilari asosida sinab kurish, tibbiy kurikdan o'tkazish va pedagogik kuzatishlar olib borish yo'li bilan aniq ma'lumotlar olinadi. O'qituvchi dastlabki ma'lumotlarga suyanib, dastur materialini aniqlaydi (ayrim xollarda dastur mazmunini uning o'zi belgilaydi), mazkur bosqichda bajarish mumkin bo'lgan me'yorni belgilaydi, pguningdek kelgusida bu me'yor qanday bo'lishi kerakligini va uni egallash yo'llari ham aniqlab oladi.

Jismoniy yuklamani me'yorlashda qiz va o'il bolalarga har xil darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilar, asosan, tezkorlik va chidamlilik mashqlari orqali poqonali yondashish zarurligi ko'rsatilgan.

Xarakat sifatlarini samarali rivojlantirishga faqat yuklamani me'yorlashning hamma parametrlari normasiga amal qilingan sharoitdagina erishiladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida shuni namoyon etish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar ham ishlatiladi. Shuning uchun ularni to'g'ri me'yorlash lozim. Kam yuklama belgilangan natijani bermaydi, haddan tashqari ko'pi esa bolalar sog'ligini yomonlashtiradi.

Jismoniy mashqlarning yuklamalanishi quyidagi ko'rsatkichlar bilan aniqlanadi: mashqning o'ziga xos xususiyatlari, bajarilish shiddati, ishning davom etishi, aloxida mashqlar oralig'idagi dam olish xususiyati va ularning takrorlanish soni. Bu

jarayonlarning nisbati mashqlarning yuklamasini, mashqlarning hajmini, yunalishi va organizmga ta'sirini aniqlaydi.

YUklamalarning xaftalik, oylik, yillik to'liqsimon tebranishlari, ularning dinamik to'g'ri chiziq, zinapoyali shakllari o'zi g'uyoki bir fan vazifasini o'taydi. Bu shakllarning birortasidan foydalanish jismoniy tarbiyaning har xil bosqichlaridagi aniq vazifa va sharoitga bog'liqdir.

L.E.Lyubomirskiy maktab o'quvchilariga beriladigan jismoniy mashqlar yuklamasining ta'sirini baholashda 5 bosqichli turkumlardan foydalanishni taklif qilgan:

1-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining sust bo'lishi (taxminan 20 - 30 %). Bu bosqichda ish juda uzoq vaqt bajarilishi mumkin.

2-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining o'rtacha bo'lishi (taxminan 50 %). Bu bosqichda jismoniy mashqlar bajarish rejimi umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

3-bosqich. Mashqlar bajarilishi shiddatining katta bo'lishi (taxminan 70 %). Bu bosqichda maktab o'quvchilari organizmidagi mushaklar ko'proq kuchlanish bilan ishlaydi. 3 bosqichda bajariladigan mashqlar davomiyligi 4 - 5 daqiqadan ortmasada, nafas olish sur'ati va boshqa ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega.

4-bosqich. Mashqlarning bajarilish shiddati submaksimal (taxminan 80%).

5-bosqich. Mashqlarning bajarilish shiddatining maksimal bo'lishi (100%).

Maksimal tezlikda, yuqori sur'at va kuchlanishda bajariladigan mashqlar ish tartibiga to'g'ri keladi.

SHuningdek, jismoniy yuklamalarning xajmini baxolash uchun kerakli ko'rsatkichlar ko'p. Yuklama hajmi hamma sport turlari uchun foydalanishga yaroqli bo'lgan fakat ikkita umumlashgan ko'rsatkich bilan aniqlanadi:

Musobaqa va mashg'ulot faoliyati uchun sarflangan vaqt (soati, soni, kun, xafta va boshqalar).

Mashg'ulotlar soni (tsikl, bosqich, davrlar). Yuklamaning bajarilish shiddatiga ko'ra uni turkumlash masalalarini hal etishga doimo katta e'tibor berish zarur.

Bolalar organizmining rivojlanishida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarni jinsi va ish krbiliyati, asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasiga va biologik etilish darajasiga qanday ta'sir etishi ustida ma'lumotlar juda kam.

Har xil shiddatdagi mashqlarni bajarishda bolalar va usmirlar organizmi funktsional xdiatida yuz beradigan o'zgarishlar kam o'rganilgan va bir tizimga tushirilmagan.

Maktablarda o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning birinchi bosqichida optimal jismoniy yuklama o'quvchilar organizmini maktab kun tartibiga moslab yunaltirishi, ularning akliy hamda jismoniy qobiliyatlarini oshirishi aniqlangan.

O'quv mashg'ulotlarining utish sharoiti utsuvchilarning harakat tayyorgarligi darajasi va ish krbiliyati darajasiga moslab jismoniy yuklama hajmining uzgarib borishi va ta'siri tulik, o'rganilmaganligi ta'kidlangan.

Mashg'ulot vaqtgacha jismoniy tarbiyaning aralash darslari tizimida o'quvchilarning yoshi, jinsi, individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamaning optimal me'yorini aniqlash etarli darajada o'rganilmaganligini ko'rsatilgan.

Ko'p mutaxassislar o'quv mashq jarayonida xaddan ziyod yuklama berilishi, mashqlarning shiddatli bajarilishi shug'ullanuvchilar organizmida salbiy o'zgarishlar paydo bo'lishiga olib kelishini ko'rsatganlar.

O'g'il bolalar va qizlarning maxsus mashqlar bilan shug'ullanish samarasi eng yuqori bo'lganida tegishli xarakat sifatining juda yuqori tezlik bilan ortish davri aniqlangan.

Bugungi kungacha mashg'ulotlarning dars va darsdan tashqari shakllarida jismoniy yuklamani chegaralash kam o'rganilgan soxalardan biridir.

Respublika davolovchi jismoniy tarbiya dispanserining keltirgan ma'lumotiga ko'ra 350 ming maktab o'quvchisi tibbiy jismoniy tarbiya bilan davolashga muxtojdir, 40% uz eshiga nisbatan ortikcha og'irlikka ega. 30% dan ko'progining qaddi - qomati buzilgan, 20% dan ko'prog'i esa jismoniy o'sishda orkada qolgandir.

A.N. Normurodovning ta'kidlashicha, soglom deb hisoblangan 6-1 yoshdagi birinchi sinfga borgan bolalar 11 yillik o'qish davomida albatta turli kasallikka chalinalilar. 45% dan ortiq maktab bolalari surunkali kasalliklarga, 50 - 67% dan ortig'i umurtka pogonasi nuqsonlariga uchraydi. 25% dan ortiq o'quvchi qon tomir kasalliklariga, 20 % ga yaqini qon kasalliklariga duchor bo'ladi.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan o'quvchilar organizmini yuklamalash xususidagi pedagogika eoxasiga oid adabiyotlarning taxliliga tayanib, kuyidagi xulosalarga kelish mumkin.

Xozirgi kungacha chop etilgan adabiyotlarda yuklamalashni me'yorlash, o'smirlar, yoshlar yoki yuqori malakali sportchilar uchungina ishlab chiqilgan.

Quyi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, jinsi, yashash shart-sharoitlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya darslarini etish xaqida ma'lumotlar juda kam, ularni amalda qo'llash uchun tavsiyanomalar deyarli ishlab chiqilmagan.

Atoqli olimlar tomonidan ishlab chiqilgan mashqlar turkumlari ko'proq yuqori malakali sportchilarning imkoniyatlarini xisobga olib tuzilgan. Maktab yoshidagi o'quvchilar uchun mo'ljallangan L.E. Lyubomirskiy tomonidan taklif qilingan turkumlarda ham harakatli va sport o'yinlari va xaqida yuklamani me'yorlash yo'llari ko'rsatilmagan.

Maktab o'quvchilari, ayniksa, boshlang'ich sinflardagi o'g'il va qiz bolalarning dars hamda darsdan tashqarida o'tiladigan mashg'ulotlardagi yuklamaning farki yoki tabiiy sharoitga qarab jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun uslubiy ko'rsatmalar etarli darajada ishlab chikdomagan.[18.20]

Yuklamalashning biologik soxasi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida fiziologik va gigienik me'yorlashtirish hamda organizm xolatini, rivojlanishini belgilovchi hamma asosiy omillar ishtirok etadilar. Bolalar va o'smirlarii jismoniy tarbiyalash vaqtida yuklamaning fiziologik me'yorini aniqlab olish muhim ahamiyatni kasb etadi. Mazkur vazifalarni xal qilishda har xil yoshdagi bolalar uchun yuklamani me'yorlashtirish mezonini ishlab chik,ish muhimdir.

Biroq bu muhim vazifa xali ham fiziologik jihatdan etarli darajada o'rganilmagan. Xozirgi kunda maktab yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya darslarida beriladigan mashqlarni me'yorlashda jismoniy yuklamalarning shiddat zonalari bo'yicha turkumlarga e'tibor berish xususidagi ilmiy asoslangan adabiyotlarga ega emasmiz.

Jismoniy yuklamalarni taksimlashda va uni ilmiy asoslashda tekshiriluvchining funktsional imkoniyatlari bo'yicha uch tomonlama yondashish mumkin:

1. Jismoniy yuklamani taksimlashda aloxida fiziologik ko'rsatkichlarni qisman yurak - qon tomir tizimi bo'yicha kislorod talabi, o'pka ventilyatsiyasi va boshqa ko'rsatkichlarni hisobga olish.

2. Jismoniy yuklamaning shiddatini, harakatlanishini maksimal tezlik bilan o'zaro bog'liqlikda me'yorlash.

3. Tanadagi maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqib yuklama shiddatini baholash.

Sport fiziologiyasida jismoniy yuklama shiddatining ikki xil tabaqalanishidan ko'proq foydalaniladi.

Birinchisi - jismoniy yuklamaning shiddati kislorodga bo'lgan talab xajmi va sarflangan energiya bilan baholanadi.

Ikkinchisi - jismoniy yuklamaning shiddati hamda diapozoni inson bajarayotgan mexanik ishlarning ko'rsatkichlariga bog'lab zonalarga ajratiladi.

Jismoniy mashqlar fiziologik funktsiyasi turlariga qarab 5 ta asosiy guruxga bo'linadi:

1. Sport, mehnat, maishiy maqsadga karatilgan harakatlarni boshqara bilish.
2. Tibbiy, asosan, lokomotor harakatlar.
3. Harakat reaksiyalarida emotsional ta'sir bilan kuzatiladigan o'yinlar.

Statik kuchlanishlarni ushlab turish va rivojlantirish.

Statogenetik mustaxkamlash va rivojlantirish.

Mexnat va sport fiziologiyasida jismoniy mashqlarni tabaqalashtirishning boshqa turlaridan ham foydalaniladi. Jismoniy mashqlar bajarilganda ulardan biri mushak massasining xajmiga bogʻliq ravishda tabakalashtiriladi.

Lokal mashqlarni amalga oshirishda organizmdagi mushaklarning kamida 1:3 kдеми ishtirok etadi. (kul bilan bajariladigan dinamik va statik harakatlarning aniqligi).

Regional ish bajarilganda tana mushaklarining 30 - 50% ishga kirishadi (gavda, oyok,, kul, yuqori elka bugimlari bilan bajariladigan ishlar).

3. Global ish bajarilganda tanadagi 50% mushak massasi ishtirok etadi (faol yurish, yugurish va bonshalar).

Jismoniy mashqlar kuch, tezlik va mushak kdskarishining davomiyligi nuktai nazaridan tabakalashtirilib, ular kuyidagilarga boʻlinadi:

- dinamik va statik tartibda sekin x,arakatda maksimal imkoniyatdagi kuchlanish bilan bajariladigan kuchli mashqlar;
- dinamik rejimda va bir vaqtda katta tezlikda hamda mushak qisqarishlarining kuchi bilan katta xdjmn taʼminlaydigan tezkor - kuchli mashqlar;
- chidamlilik mashqlarini bajarganda mushak kam kuch sarflab tezlik bilan qisqaradi, koʻp marta bajarganda esa ularning ish bajarishi usadi.

Biomexaniqada jismoniy mashqlar kinematik taʼrifga koʻra bir necha guruxlarga boʻlinadi:

1. Tana holatini saklash va uzgartirish (muvozanat saklash, joyida harakatlar va boshqalar).
2. Oʻz oʻqi atrofidagi harakatlar (har xil aylanma mashqlar)
3. Lokomotor harakatlar (yugurish, yurish, sakrash)
4. Aralash mashqlar (uloktirish, otish, irgitish).

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida jismoniy mashqlar biomexaniq tavsiyanomalarni hisobga olgan holda ikkita katta guruxga boʻlinadi. Bular tsiklik va atsiklik harakatlardir.

Jismoniy mashqlarni har xil shiddatda va vaqt birligida bajarganda bu tizimlarning xissasi bir xil emas. Bunda mashqlar guruxlariga qarab anaerob yoki aralash, ya'ni anaerob - aerob energiya bilan ta'minlanadi.

Sport fiziologiyasida uchta tizim: aerob, anaerob va tsiklik maishlarga nisbatan energiya bilan ta'minlash tizimi berilgan.

Sportda mashqlarga beriladigan yuklamalardan foydalanish eng asosiy holatlardan biri hisoblanadi, sportchining kaysidir jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun topshirik beriladi va shu topshirikni amalga oshirish talab etiladi. Masalan, qisqa masofaga yugurishda muvaffakiyatga erishish tezlik va chidamlilikka, uzoq masofaga yugurishda esa chidamlilikka bog'liq bo'ladi.

Xar qanday mashg'ulotda yuklama fakat kerakli hajmda va tez samara berishini ta'minlashgina emas, balki keyingi mashg'ulotlarning samaradorligiga ham alofador bo'lishi lozim. Xar xil yo'nalishdagi mashqlarning aloqadorligi natijalari shu mashq jarayonida bioximik o'zgarishlar talab k,iladigan kuyidagi sharoitlarga bog'liqism ya'ni mashq. "toza" fondan olgandan sung bajarilyaptimi yoki unga mashqlarning ta'siri ko'rsatilyaptimi.

Mashqlarning ketma - ket berilishi va ularning bir - biriga aloqadorligi sportchi organizmiga uch xil ta'sir ko'rsatadi:

- a) ijobiy (siljishni kuchaytiradi);
- b) salbiy (siljishni pasaytiradi);
- v) neytral (siljishga kam ta'sir etadi).

Bu vaziyatlarda ran empirik yondashishda emas, balki bajariladigan mashqlar ketma - ketligini noto'g'ri tanlash organizmga mutlako qarama - qarshi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ilmiy tadk,ikotlar shuni ko'rsatadiki, sportning tsiklik turlarida bu tarkibiy qismlar majmuasi x.amma turdagi nazorat usullari va yuklamalashning boshqarilishini ta'minlaydi. Mashqning davom etishi uning bopsharish tezligi bilan bog'liq. Agar ish qisqa vaqt davom etsa, unda u anaerob energiya manbalari hisobidan ta'minlanadi. Katta, uzoq vaqt davom etadiganishlarda enargiyaning aerob holda bo'lishi nafas olish tizimini kuchli ishlatadi. Mashqlarning shiddati

fiziologik silkinishlarning harakteri va hajmini belgilaydi. Mashqlarning takrorlanish soni (ularning shiddati, davom etish va dam olish oralig'i) javob reaksiyalarining umumiy x,ajmini aniqlaydi.

Yuklamani me'yorlashning har xil usullari o'rtasida muham o'rinni bioximik testlar egallaydi, bunda sportchilarning energetik imkoniyatlari namoyon bo'ladi va aniqlanadi.

Energiyaning mushak faoliyati aerob va anaerob jaraenlari bioximik mezon l ar bilan harakter l anadi.

- shiddati, metabolik jarayonlardan energiyani tez ozod bo'lishi bilan;
- sig'imi, ish jarayonida hajmi namoyon bo'ladigan foydalanish uchun substrat fondlar hajmining o'rganilishi bilan;
- samaradorligi, ma'lum darajada energiyani, metabolik jarayonlarni aniqlovchi maxsus ishlarni bajarishda foydalaniladi.

Bioximik tadqiqotlarda xar-xil vegetativ funktsiya ko'rsatkichlari tekshirilgan. Yuklamalashning organizmga ta'siri va undan keyingi xdiatni aralashgan sinama va indeks bo'yicha bax,olashda keng foydalanilgan. Shu bilan birga ta'kidlash kerakki, mashg'ulot jarayonida sport normalari va mezonlarini, jismoniy yuklamalash malakasining samaradorligini nazorat qilish sport tibbiyoti va fiziologiyasida bolalar va usmirlarni jismoniy tarbiyalashda etarli darajada asoslanmagan.

YUklama me'yorida berilganida bolalar va usmirlarning yurak - krya tomir urishi (YUQTU) tizimi ko'rsatkichlari har xil sport turlari mashg'ulotlarida ishonchli ravishda yaxshilangan.

YUQTUning o'zgarishi mushaklarga qon aylanish tizimining moslashishini ko'rsatuvchi muham fiziologik mexanizmdir. Bu ko'rsatkich jismoniy yuklama jarayonida qon aylanish tizimining moslashish imkoniyatini, yurak faoliyatining boshqarish sifatini funktsional xolatini baxolashda muhim o'rin tutadi.

Mushak ish faoliyati natijasida o'pkada xavo almashinishining kuchayishi nafas olish tezligiga va chuqurligiga moslashishi hisobiga rivojlanadi.

Jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanayotgan bolalarda shug'ullanmagan bolalarga nisbatan nafas olish kam, upkaning tiriklik sigimi ko'p. Jismoniy yuklama

chegarasini asoslashda tekshirilayotgan funktsional imkoniyatga moe holda yondashish lozimdir.

Jismoniy yuklamaning chegaralari aloxida fiziologik ko'rsatkichlari bilan, qisman YUQTU kislorod talabi, upkada xdvo almashinuvi va xokazo bilan aniqlanadi.

Harakatlanishning maksimal tezlikka bog'liqdigi jismoniy yuklamalashning shiddat me'yoridir.

Yuklama shiddati organizmning maksimal energiya imkoniyatidan kelib chikadi. Maktab yoshidagi bolalarga har xil shiddatdagi jismoniy mashqlar bilan yuklama berishda unga fiziologik tizimning moslashishini o'rganish, mushak faoliyati va uning yuklamasini aniqlash, yosh va jins qonuniyatlarining tizimi orqali boshg'arilishi kerakligini tushinishda katta ahamiyatga ega. Agar bir yosh davrida kon aylanish tizimining jismoniy ishga moslashishi qiz va o'g'il bolalarda har xil namoyon bo'ladi, Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda dastlabki kon hajmining (DKX) ko'prok. o'zgarishi 9-10 yoshga to'g'ri keladi. 9-10 yoshdagi bolalarning yurak hajmi ortishi okibatida yurak mushagini ishlash shiddati miokard qisqaruvchi funktsiyasi hisobiga qayta kuriladi va yurak faoliyatining boshqaruv mexanizm lari shakllanadi.

Jismoniy yuklamalash jarayonida ayollar organizmida DQ ning o'sishi, yurak hajmini oshishini erkaklarning yurak urishi bilan kiyoslaganda, erkaklarda bu ko'ratkichlarning kattaligi aniqlangan. 1g'iz bolalarning yurak hajmi o'g'il bolalarning yurak hajmiga nisbatan kichik bo'lishi aniqlangan.

Maktab yoshidagi bolalar organizmida yurak kon tomir va nafas olganlari tizimi ma'lum darajada meyorlangan yuklamalarga javob reaksiyasini yakdol ko'rsatadigan namuna sifatida xarakterlantiradi.

Katta jismoniy yuklamalardan keyin bolalar organizmda tiklanish davri uzoq vaqt davom etadi. Agar yuklamalash jadval xarakterlarga ega bo'lsa, u holda bolalar tomir urishining miqdori ham ko'pdir.

Xg'ar xil shiddatdagi jismoniy yuklama ta'sirida yurak urish sur'atining o'zgarish k;onuniyatlari ham aniqlangan. Ko'p mualliflarning fikrlaricha,

shugʻullanuvchining yurak urishlari soni yuklamaning ortishi bilan baʼzan maksimal darajagacha kutariladi. Bu esa mashqning harakteri va oʻquvchining individual xususiyatlari bilan harakterlanadi.

Maktab oʻquvchilari organizmiga jismoniy tarbiya mashqlari yuklamalarining taʼsirini baholashda yurak qisqarish tezligi koʻrsatkichi, kilingan ishning xdjmi, kislorod talabi va boshqalar eʼtiborga olinadi.

7-11 yoshdagi oʻquvchilar organizmining tsiklik mashqlar bajarish paytida kislorodga boʻlgan talabi. YuQTU oʻzgarishi va harakat chastotasi aniqlangan.

Yurak urishi boʻyicha yuklamaning 5 ta shiddat zonasi aniqlangan:

- Kichik shiddatli zona. Oʻgʻil bolalarda - 130 ta, qiz bolalarda - 135 ta.
- Oʻrtacha shiddatli zona. Oʻgʻil bolalarda - 131 - 155 ta, qiz bolalarda -136-160 ta.
- Katta shiddatli zona. Oʻgʻil bolalarda - 156 - 175 ta, qiz bolalarda -161-180 ta.
- Ancha katta shiddatli zona. Oʻgʻil bolalarda - 176 tadan yuqori, qiz bolalarda-181 tadan yuqori.
- Maksimal shiddatli zona.

Jismoniy tarbiya darslarida oʻqituvchi jismoniy mashqlar yuklamasiga aloxida eʼtibor berib, oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarligi va funktsional holatlarini hisobga olish zarur.

L.E. Lyubomirskiyning fikricha, xrzirgi vaqtgacha bolalar va oʻsmirlarning har xil fiziologik funktsiyalariga jismoniy mashqlar yuklamasi taʼsiri xdkida koʻp manba toʻplangan.

Katta sportda qabul qilingan yuklamalar tendentsiyasi katta shiddatli yuklamalar davomiyligi oʻsmirlar va katta sportchilarni tayyorlash uchun harakterlidir. Koʻpchilik amaliyotda ishlovchilar yosh bolalarni jismoniy tarbiyalashda katta sportchilarning jismoniy yuklama meʼeridan foydalanib, uni notoʻgʻri kullamokda. Xaddan tashqari harakat faol yuqori darajadagi yuklamada boʻlishi mumkin, unga organizmning moslashishi kiyin utadi.

O'quvchining ish qobiliyati darajasi, jismoniy rivojlanish dinamikasi, jismoniy tayyorgarligi doimiy bajaradigan jismoniy mashqlar hajmiga va harakteriga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'ladi.

Yuqorida statistik ma'lumotlardan kurinib turibdiki, bugungi kunda bolalikdan nog'ironlikka uchrash ko'rsatkichlarining pasayishida jismoniy tarbiya va sport beqiyos ahamiyatga ega ekan. Ya.S.Vaynbaumning ta'kidlashicha, maxsus tanlangan jismoniy mashiklardan t)g'ri foydalanish, ularning to'g'ri miqdorlash o'quvchilarning tabiiy, morfologik funksional rivojlanishini uyg'unlashtiradi. Bu jarayonlar tartibga tushirish organizm funktsional imkoniyatlarning to'g'ri o'sishini taminlaydi.

I.F.Azimovning fikricha, organizmning o'sishi va rivojlanishiga tashqi muxit omillari ta'sir kdladi. Jismoniy ish, jismoniy tarbiya va sport bilan sho'g'illanish organizmning o'sishini va mushaklar hajmi ortishini tezlashtiradi. Harakat faolligi bolalar uchun fiziologik extiyoj bo'lib, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarda katta rol' uynaydi. Bola harakat faolligining rivojlanganligi harakat aparatining rivojlanganligvdan larak beradi.

S. G. Gvozdevning ta'kidlashicha, oilaviy jismoniy tarbiya -sog'lomlashtirish guruxlarida yuklamalarni kattik me'yorlashtirish jismoniy rivojlanishga, funktsional xolatga shug'ullanuvchilarning jins, yoshi va boshlang'ich harakat faolligidan kat'i nazar ijobiy ta'sir ko'rsatdi. D.D. Sharipovanning fikricha, o'quvchilar sog'ligi xaqida g'amho'rlik qilish sanitariyasi va gigiena rejimini tashkil qilish orqali amalga oshiriladi. Kundalik ishda maktab jamosi jamoasi o'quv -tarbiya jarayonini to'g'ri yo'lga quyishga, o'quv va jismoniy yuklamalarning ilmiy asoslanganligiga e'tiborni qaratishi lozim. Bolalar organizmining funktsional imkoniyalariga yuklamalar ta'sirini o'rganish, bolalar ish qobiliyatini aniqlash hozirgi vaqtda muhim masala bo'lib kelmokda.[17.18]

1.3. Qo'llanilayotgan yuklamalar kattaligini va sambochilar uchun ta'siri

Mualliflar fikricha, sportchilarni funktsional imkoniyatlarini yuqori ko'rsatkichlari mikrotsiklda va kunda o'tkazilaetgan trenirovka soniga to'g'ridan to'g'ri bog'liq.

Asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar vazifasini hal qilish uchun organizmni zaxiradagi imkoniyatlari unga zarur bo'lgan darajada saqlanadi deb hisoblaydi. Unga asosan ikki asosiy omillarni sambochilar xolatiga yuklamalar ta'sirini va yo'nalishini turli kattalikdagi yuklamalardan foydalanish jarayonida ratsional almashlab olib borishga erishish

Kurash bo'yicha sambochilarni xolatiga turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni ta'siri to'g'risidagi masalalar to'g'risida ilmiy ishlar etarlicha emas. Mualliflar o'zining ilmiy ishida sambochilarni maxsus chidamlilik komponentlariga tanlov asosida ta'sir qilish zarurligini ko'rsatadi.

Mualliflar maksimal yuklamalarni sambochilar organizmini tiklanishga ta'sirini urganadi.

Mualliflar ilmiy ishlarida sambochilarni aerobik va anaerobik imkoniyatlarini ko'tarish yo'llari ochib berilgan, xamda uni amalga oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Shu bilan bir qatorda ilmiy ishlarida bu muammoni hal qilish bo'yicha boshqa nuqtai-nazardan qaraladi. Mashg'ulotlarda spetsifik (maxsus) bo'lmagan o'rtacha kattalikdagi yuklamalardan foydalanish navbatdagi yuklamalar ta'sirini pasayishi 2-3 kunga uzaytirdi.

Shu bilan birga xuddi shunday kattalikdagi maxsus xarakterdagi yuklamadan foydalanish organizmni tiklanish davrini 4-5 kunga uzaytiradi.

Lekin shunga qaramay muallif organizmni tiklanish davrini uzunligi yuklamani kattaligiga bog'liq va uni yo'nalishi sambochilar organizmini tiklanishiga xech qanday ta'sir qilmaydi deb xisoblaydi.

Boshqa sport turlarida olib borilgan eng yangi tadqiqot ishlariga muvofiq va xususan sambo sport turida katta yuklamalarni qo'llashdan so'ng organizmni tiklanish davrni qisqarishi, o'zining kattaligi va yo'nalishi bilan farq qiladi.

Shuningdek qo‘shimcha mashg‘ulotlardagi yuklamalarni kattaligi va yo‘nalishi asosiy mashg‘ulotdagi yuklamalardan farq qilgan sharoitdagina tiklanish jarayonini samaradorligi oshadi.

Kurash trenirovka mashg‘ulotlarida turli kattalikdagi va yo‘nalshdagi yuklamalar qo‘llanilishi muammoni hal etishda katta ahamiyatga ega bo‘lishidan qat’iy nazar, uni sportchilar organizmiga va xolatiga ta’siri to‘g‘risidagi muammo hal qilinmay qolaveradi.

Mayjud ma’lumotlar bu muammo bo‘yicha to‘la tasavvur bera olmaydi.

Kurash sport turini maxsus belgilariga asoslangan xolda, xar doim ham boshqa sport turlaridagi erishilgan natijalari sambo sport turida hal etish uchun foydalanib bo‘lmaydi. Bu o‘rganilaetgan muammoning naqadar dolzarbligidan darak beradi.

Trenirovka jarayonida katta yuklamalardan foydalanish organizm ish qobiliyatini ko‘tarishni asosiy omillardan hisoblanadi. Mualliflar sportchini ma’lum trenirovkalashganlik darajasiga etish lahzasidan so‘ng keyinchalik jismoniy xarakat sifatlarini yanada rivojlantirish uchun sportchilarni shaxsiy funktsional xususiyatlariga mos xolda, eng yuqori yuklamalarni qo‘llash bilangina erishish mumkin.

Ko‘p sonli mualliflar katta yuklamali mashg‘ulotlardan musobaqa oldi tayergarlik boskichida foydalanish katta foyda berishini izohlaydilar.

Shu bilan birgalikda boshqa tadqiqot natijalariga muvofiq katta yuklamali mashg‘ulotlarni noto‘g‘ri rejalashtirilishi, ish ritmini va dam olish ritmini buzadi, sportchini xolatida o‘ta zo‘riqish sodir bo‘ladi.

Mualliflar organizmdagi o‘ta zo‘riqish xolatini paydo bo‘lishiga yuklamalarni shaxsiylashtirish tamoyilini buzilishi ham ta’sir qiladi deb ko‘rsatadilar.

Mualliflar fikricha, sportchilar organizmini funktsional imkoniyatlarini oshishi, uni trenirovkalashganlik darajasini oshirish bilan ortadi.

Yuqoridagilarga muvofiq shunday xulosa qilish mumkin: mashg‘ulotlardagi yuklamalar kattaligi bajarilgan ishni sportchilar organizmiga ta’sir darajasini ko‘rsatuvchi asosiy omil bo‘lib hisoblanadi (5,15,25,35,45)

Uni oqibatida sportchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarni tezligi va shiddati qancha yuqori bo'lsa, yuklamalar kattaligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Mualliflar tadqiqotlariga muvofiq. Katta yuklamali mashg'ulotlar organizmni quyidagi funktsional ko'rsatkichlarini o'zgartiradi.

Nafas olishni qiyinlashishi, muskullarda toliqish, ish qobiliyatini pasayishi, aktivligini pasayishi, sezgirlikni pasayishi, toliqishni paydo bo'lishi, xomushlik, diqqatni pasayishi, fikrlash jarayonlarini qiyinlashishi va boshqalar.

Yuqoridagilarni taxlil qilish asosida shuni aytish mumkinki, mashg'ulotlarda yuklamani kattaligi, organizmni javob xarakatini aniq tavsiflaydi.

Mualliflar tadqiqoticha, trenirovkada o'ta yuqori yuklamalarni qo'llashdan so'ng, organizmda 4-6 kungacha uni ish qobiliyatini saqlanib qolib, dastlabkixolatidan (darajasidan) yuqori bo'ladi.

Mualliflar tadqiqoticha, katta yuklamalarni qo'llashdan so'ng organizmni tiklanish davrining davomiyligi 3 kundan 8 kungacha cho'ziladi.

Mualliflar (33) tadqiqotlarida shu xulosaga keldi.

Uni xulosasiga ko'ra, katta yuklamalarni qo'llashdan so'ng, 2 kundan keyin superkompensatsiya samarasi paydo bo'lishi mumkin lekin birinchi kun davomida organizmni ish qobiliyatini kuchli pasayishini kuzatiladi.

Mualliflar tadqiqotlarida maksimal yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlardan so'ng, maxsus chidamlilik fazasini yaxshilanishini uzoq vaqt davomida o'rgandi. Muallifning fikricha, trenirovkani uzoq davom etgan etapida yuklamalarning ta'siri kelguvchi bajariladigan ish xarakteriga bog'liqdir.

Bir qator mualliflar superkompensatsiya samarasi oshishi bilan, kelgusi mashg'ulotlarda ma'lum darajadagi tiklanishga yordam beruvchi yuklamalarni qo'llashga ruxsat beriladi deb xisoblaydilar.

Boshqa bir necha tadqiqot ishlari ham bu mavzuni rivojlantirishda davom etadi.

Mualliflar ko'proq sport natijalarini oshirishga etarli bo'lmagan tiklanish jaraenida olib boriladigan katta yuklamali mashg'ulotlarga ahamiyat beradilar.

Uning sababi, kompensatsiyalashmagan, charchash fazasidagi katta yuklamalar bilan ish bajarishdir.

Mualliflar bunday faza zimmasiga alohida mashg'ulotlarda bajariladigan umumiy ish xajmini 30-50%gacha bo'lgan katta yuklamalar tushadi deb xisoblaydi.

Yuklamalar shiddati darajasini keyinchalik saqlanishi organizmni xarakat kuchlanishlari va vegetativ funktsiyalariga bog'liq bo'ladi. Ushbu boskich trenirovka jaraenida sportchilar organizmini funktsional imkoniyatlarini oshirishni zarur laxzasidir.

1.4. Toliqish va tiklanish jaraenlari darajasini nazorat qilish asosida trenirovka mikrotsikllarini tuzilishi

Bazi bir tadqiqotlarga ko'ra. Muskul ish faoliyati natijasida organizmda fazalar xosil bo'lish jaraeni sodir bo'ladi.

U fazalarni quyidagicha tavsiflash mumkin.

1 faza Toliqish

2 faza Tiklanish

3 faza O'ta tiklanish

4 faza Dastlabki xolatiga qaytish.

Trenirovka jaraenida yuklamalar ta'sirida organizmda xosil qilingan ta'sir izi yangi yuklama berish oldidan to'la yo'qolib ketmasligiga erishish kerak.

Bu xolatda berilgan yuklamalar o'zgartiruvchi xarakterga ega bo'lib, uzoq davom etgan muskul ish faoliyati natijasida organizmda ta'sir samarasi izlari xosil bo'ladi.

Mualliflar muskul ish faoliyati natijasida organizmda funktsional va tuzilish o'zgarishlari ro'y berib, natijada u trenirovkalashganlik darajasini oshishiga olib keladi deb xisoblaydi.

Mualliflar va boshqalar o'zlarining tadqiqot natijalari bo'yicha organizmni tiklanish fazasini bir-biriga bog'liq bo'lgan 2 fazaga bo'lishni taklif qiladilar: 1 faza – Dastlabki aniqlash deyilib, bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi mumkin.

(Somatik va vegetativ funktsiyalarni o'zgarish hisobiga organizm ish qobiliyati tiklanadi.

2 faza – organizm tizimlarida javob reaksiyasi xosil bo‘lishi uchun sharoit yaratuvchi konstruktiv plastik jaraen.

Ikkinchi faza organizmni katta jismoniy yuklamalarni ko‘tara olish imkoniyatlarini yaratishda asosiy rol o‘ynaydi.

Shuning uchun ham trenirovka mikrotsikllarini tuzilishida bajarilaetgan ish va dam olish aloxida axamiyatga egadir.

Shunga qaramay trenirovkalashganlik darajasini oshirishini katta yuklamalarsiz tasavvur qilish qiyin, mikrotsikllarni rejalashtirilganda, trenirovkalar oralig‘idagi ishdan oldingi davrni ham kiritish zarur.

Xuddi shu davrda konstruktiv plastik jaraenlarni ijobiy tugatish uchun zarur bo‘lgan organizmni javob reaksiyasi berishi uchun sharoit yaratiladi (5,15,25,35,45)

Trenirovka mikrotsikllarida yuklamalar dinamikasini o‘rganish masalasi bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan (27,43,48,). Bu ishlarni asosida quyidagi printsiptial xolatlar etadi:

- Aldamchi tiklanish davrida bajarilaetgan ishni qaytarish davrida organizmda qayta yo‘naltirish sodir bo‘ladi.
- Tiklanishdan so‘ng, yuklama ta’sir izlari samarasi natijasida bajarilgan ish axamiyatsiz darajada bo‘ladi.
- Tiklanish davrida bajarilgan ishda bajarilgan ishni maksimal samaradorligiga erishiladi.

Lekin shuni ham hisobga olish kerakki, organizmda tiklanish jaraenlar bir vaqtni o‘zida sodir bo‘lmaydi.

Organizmni tiklanish jaraenlari vaqtidagi ajralish organizmni aloxida ish funtsiyalari to‘la tiklanmasa ham trenirovka yuklamalarini qaytarish uchun unumli sharoit yaratadi deb xisoblaydi.

Bu ma’lumotlar asosida bazi bir mualliflar ishni turi va organizmni funktsional tizimlari ishiga ta’sirini hisobga olgan xolda toliqishni aniq tavsiflashni taklif qiladilar.

Mavjud bo'lgan ilmiy adabietlar va amaliy tajribalarni taxlil qilish bajarilaetgan ish va dam olishni ratsional almashlab olib borish rejalashtirilgan trenirovka mikrotsikllari eng samarali rejalashtirish bo'lib hisoblanadi.

Mashg'ulotlardagi bir necha yuklamalar uyg'unligi, organizm alohida tizimlarini to'la tiklanmaganligi uni toliqishga olib kelishi mumkin. Ushbu katta yuklamalar uyg'unligi trenirovka seriyalarda kurilib, uni aniq nazorat qilinmasligi oqibatida o'ta zo'riqish va toliqish sodir bo'lishidan extiet bo'lish kerak.

Mualliflar fikricha, mashg'ulotlarda epizodik xolda yuklamalarni qaytarilishi yo'lga qo'yilsa, organizmni ish qobiliyatini bir muncha oshirishga erishish mumkin.

Mualliflar trenirovkalarda kichik va o'rtacha yuklamalarni qo'llash katta yuklamalar berishdan keyingi tiklanishi davrini qisqartiradi deb hisoblaydi.

Ba'zi bir tadqiqotlarda yuklamalarni yo'nalishini o'zgartirish yo'li bilan organizmni tiklanish davrini qisqartirishga erishish mumkin deb ko'rsatadilar.

Bunda yangi berilgan yuklama organizmni oldingi yuklamalardan bir muncha toliqqan funktsional tizimlariga ta'sir qiladi. Tiklanish tizimlari ishi oldingi yuklama ta'sirida bir muncha tezlashadi. Shuning uchun ham trenirovka mikrotsikllarini rejalashtirishda sportchilarda sodir bo'ladigan charchash va tiklanish jarayonlarini umumiy qonuniyatlariga rioya qilish kerak.

Keyingi vaqtlarda samboda malakali sportchilarni tayerlash mashgulot jarayonini muddatini oshirishga ko'p e'tibor berilmoqda. Lekin shunga qaramay trenirovka mikrotsikllari tuzilishini mukammallashtirish bo'yicha qarashlarda, ayniqsa mashgulotlarda turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni ratsional almashlab o'tishda ajralishlar kuzatiladi.

Kurashda trenirovka shiddatini oshirish sambochilar organizmida charchash va tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi, uning uchun esa, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar ratsional almashlab olib boriladi. Bu qoidalarga rioya qilish katta yuklamalar bilan olib boriladigan mikrotsiklda trenirovka sonini oshirishga, hamda yuqori sport natijalariga erishishda asosiy gurux bo'lib hisoblanadi.

Trenirovka jarayonda beriladigan yuklamalarni 4 ta turdan foydalanish (katta, ahamiyatli, o'rtacha, past) trenirovka mashg'ulotlarini quyidagi tartibda turlarga bo'ldi:

- 1) uzoq va qisqa muddatli, lekin mahsus chidamlilikni shiddatli rivojlantiruvchi mashg'ulotlar;
- 2) mahsus kuch va tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar;
- 3) bir necha jismoniy sifatlarini birin-ketin eki bir vaqtda kompleks rivojlantiruvchi mashg'ulotlar.

Trenirovka yuklamalarini kattaligi va yo'nalishi oqilona almashlab olib borish asosida trenirovka jarayonini shiddatini va samaradorligini bir muncha oshirish mumkin.

Ushbu muammoni muvoffaqiyatli hal qilish uchun malakali sambochilar holati va organizmiga, bir kunda olib boriladigan bir necha turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni ta'sirini, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish xarakterini chuqur o'rganish talab qilinadi.

Ushbu yo'nalishlarni aniqlash mavjud muammoni o'rganish asosida mikrotsiklda turli mashg'ulotlarni almashlab o'tishni optimal tizimini ishlab chiqish va sambo bo'yicha malakali sportchilarni tayerlashda uni samaradorligiga erishish mumkin.[14.16]

Trenirovka mikrotsikllarini tuzilishi.

Kurash «trenirovka» jarayonini tashkil qilishdagi birdan bir tizim birligi mikrotsikl bo'lib hisoblanadi.

Mikrotsikllarda trenirovka yuklamalarini rejalashtirish, malakali sportchilarni muvaffaqiyatli tayyorlashni va tashkil qilishni asosiy garovidir.

Mashgulot jarayonini o'zgartirishni eng samarali usuli mikrotsikllarga aniqlik kiritishidir: Trenirovka qaytarilish me'yorini o'zgartirish, uni turini, mashgulot sonini, trenirovkadan so'ng dam olish xarakteri, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni uyg'unlashtirish.

Mikrotsikl butun trenirovka jarayonini tizimini to'la va chuqur variatsiya qilish imkoniyati borligiga guvohlik beradi.

Mikrotsikllar asosiy bosh vazifasini aniqlashga trenirovka ta'sirini samaradorligini oshirishga zarur bo'lgan holatlarni keltirib chiqish va izlanishdir.

Mikrotsikllar yordamida sportchilarni ruhiy xolatlariga ta'sir qiluvchi kam xarakterlik jarayonlarini yo'q qilish, sportchilarni shaxsiy imkoniyatlaridan trenirovka samaradorligini oshirishda keng foydalanish mumkin.

Shuningdek u charchash va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi optimal moslikni topishga yordam beradi.

Mikrotsikl mazmuni asosida bajarilayotgan ishni kattaligi, yo'nalishi va xarakteri turlicha bo'lgan mashg'ulotlar yotadi.

Mikrotsikllarni turli xil guruxlari bo'lib ular 3 kundan 14 kungacha bo'ladi.

Sport amaliyotida ko'proq etti kunlik mikrotsikllardan foydalaniladi.

Zamonaviy trenirovka jarayonlari oldiga qo'ygan vazifalarga to'la javob bermasa ham umumiy qabul qilingan mehnat qilish va dam olish odatlariga moslashgan xaftalik mikrotsikllar keng tarqalgan. Mikrotsikllarni tizimi (tuzilishi) va mazmuni siljuvchan bo'lib, undagi o'zgarishlar dinamikasi malakali sportchilarni tayyorlash jarayonini alohida boskichlarini maqsadi vazifalari va davrlariga bog'liq bo'ladi.

Bu yo'nalishdagi tadqiqot ishlari 60 yillardan buyon olib boriladi. Birinchi ishlarda butun yil davomida trenirovka jarayonini o'tkazish va uni zaruriyati ko'rsatiladi.

Uni oralig'idagi ishlar rejalashtirishni umumiy printsiplari uzluksizlik, birin-ketinlik, moslik va boshqalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan. Bu ishlar uzoq vaqt davomida sambo bo'yicha trenirovka jarayonini rejalashtirish masalasi dolzarb masala ekanligidan dalolat beradi

Bir muncha keyingi tadqiqot ishlarida trenirovka jarayonini rejalashtirish bo'yicha umumiy tavsiyalarga e'tibor bergan holda, mikrotsikllarni tuzilish muammosiga ko'proq e'tibor berila boshlandi.

Ko'pgina mualliflarni fikricha maxsus tayyorgarlik boskichida, musobaqa boshlanishidan 14 kun ilgari yuklamalar xajmini kamaytirib, uni shiddatini yuqori

darajasini saqlash zarurdir. Boshqa mutaxassislar mikrotsikllarda yuklamalar dinamikasini to'liqsimonlik tamoyiliga rioya qilishni ijobiy baxolaydilar.

Yuqori yuklamali haftalik mashg'ulot, kichik va o'rtacha kattalikdagi yuklamali mashg'ulotlar bilan so'ngra yana yuklamani ko'tarish bilan bog'liq mashg'ulot bilan almashtirilib olib boriladi. Shuningdek, musobaqaga tayyorgarlik jarayonida turli yo'nalish xarakteridagi mashqlar va trenirovka mashg'ulotlarini qo'llash tavsiya qilinadi.

Shunga qaramay, mikrotsikllarni mazmuni bo'yicha, mutaxassislarni qarashlarida farqlar kuzatiladi.

Bir qator mualliflar mikrotsikllarni quyidagi variantlarini tavsiya qiladi: 1 kun-alohida xarakatlar va usullarni texnikasini takomillashtirish (yuklama-o'rtacha), 2 kun-dam, 3 kun-sport o'yinlari va gimnastika vositasida jismoniy tayyorgarlik, 4 kun-dam, 5 kun- bellashuvlarda sambo texnikasi takomillashtirish (katta yuklama), 6 kun-organizmni tiklash tadbirlari (xammom, sauna, massaj va boshqalar), 7 kun-dam.

Mikrotsikllarni tuzilishini ushbu variantini taxlil qilish asosida, yuklamani umumiy xajmi unchalik yuqori emasligi, uni asta-sekin ko'tarilishini ko'rishimiz mumkin.

Mualliflarni fikricha, bu sambochilar organizmini mashg'ulotlar va mikrotsikllar o'rtasida to'la tiklanishiga sharoit yaratish bo'lib hisoblanadi.

Boshqa mutaxassislarni fikricha, mikrotsikldagi yuklamalarni umumiy xajmi bir muncha yuqori bo'lib, unda faol dam olishdan foydalanish kerak.

Mikrotsikllarni uchinchi variantida, asta-sekin yuklamani oshirishga yordam beruvchi turli xarakterdagi mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Bunday mikrotsikllar mazmuni asosida maxsus yo'nalishdagi mashg'ulotlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali olib boriladigan mashg'ulotlar bilan almashtirib olib borish yotadi.

Mikrotsikllar tuzilishi mazmuniga bo'lgan turli qarashlarni o'rganish trenirovka yuklamalarini kattaligi va yo'nalishini aniqlashdagi fikrlarni bo'linganligini ko'rsatadi.

Musobaqalar oldidan trenirovka yuklamalarini pasaytirish fikrlari birligiga qaramay, alohida mashg'ulotlari va ular o'rtasida yuklamalarni tarqatish bo'yicha tavsiyalarda farqlar kuzatiladi.

Bu farqlar shu bilan xarakterlanadiki, turli mualliflar mikrotsikllarda turli yo'nalishdagi va birin-ketinlikdagi vositalarni turlicha qo'llashni tavsiya qiladilar.

Ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarda katta va maksimal yuklama bilan olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlarini soniga e'tiborni qaratish ko'rsatiladi.

Shu bilan bir qatorda mikrotsikllarni tuzilishiga turli omillar tegishlicha ta'sir qilib, ular orasida bajariladigan ishni dam olish bilan almashtirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, organizmda sodir bo'ladigan toliqish va tiklanish qonuniyatlariga asoslanadi.

Mikrotsikllarni rejalashtirishni samaradorligini oshirish uchun, sportchilar organizmini turli xajmdagi va yo'nalishdagi yuklamalarga ta'sirini maqsadga yo'naltirilgan holda hisobga olish va o'rganish zarurdir.

Buning uchun bir necha zarur vazifalar bajarilishi talab qilinadi:

- Organizm ish qobiliyati pasayganda trenirovka faoliyati rejimini aniqlash;
- Organizmni turli yo'nalishdagi va xajmdagi bir necha mashg'ulotlarga nisbatan xar tomonlama ta'sirini aniqlash;
- sambochilarni ish bajarish qobiliyatini pasayishi bilan organizmni tiklanish jarayonini rag'batlantirish uchun kichik va o'rta yuklamalardan foydalanish.

Ushbu masalani o'rganib chiqib shunday hulosasi qilish mumkin, sambo mikrotsikllarda rejalashtirish va yuklamalarini almashtirish bo'yicha turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar uchun aniq tavsiyalar yo'q.

Shuning uchun ushbu muommoning asosiy masalalarini aniqlash zaruriyat mavjud bo'lib, u boshqa sport turlaridagi tadqiqot natijalariga tayanadi.[14.15]

1.4.Sport faoliyati vaqtida organizmning fiziologik xolatining dinamikasi.

Chiniqish va musobaqa mobaynida bajarilayotgan mashqlar ta'sirida sportchi organizmining funktsional xolatida sezilarli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlarning o'tishi davomida uchta davr farqlanadi:

- 1) Start oldi.
- 2) Asosiy
- 3) Tiklanish.

Start oldi xolati – muskul ishi boshlanguncha organizm funktsiyalari ko'rsatkichlarida bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar bajariladigan faoliyatga organizmni tayyorlaydi. Start oldi o'zgarishlar bir necha minut, soat va xattoki kun oldin yuzaga kelishi mumkin. Start oldi xolatida organizmning turli funktsional tizimlarida o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar ishni bajarishdagi o'zgarishlarga o'xshash bo'ladi. Nafas xarakatlari tezlashadi va chuqurlashadi, gazlar almashinuvi tezlashadi, yurak urishlar soni va chukurligi ortadi, qon bosimi ortadi, sut kislotasini muskul va qondagi kontsentratsiyasi ortadi, tana xarorati ko'tariladi va xokazo. Shunday qilib organizm bo'lajak ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun kandaydir «ishchi» darajaga ko'tariladi. Bu o'zgarishlar o'zlarining tabiatiga ko'ra shartli reflekslar va garmonlar ta'sirida kelib chiqadigan javob reaksiyalari xisoblanadi. Musobaqa o'tadigan joy, vaqt va u xaqidagi so'zlar shartli qo'zg'atuvchilar xisoblanadi. Start oldi o'zgarishlarning darajasi sportchi uchun mazkur musobaqalarning qanchalik darajada ahamiyatli ekanligiga bog'liq. qondagi katexolaminlarning va boshqa garmonlarning ta'siri natijasida jigarda glikogenni, yog' depolarida yog'larning parchalanishi tezlashadi, natijada qonda glyukoza va erkin yog' kislotalarining miqdori ortadi. Start oldi o'zgarishlarning darajasi ayrim xollarda mashqlar bajarayotgan vaqtdagina yaqin bo'ladi. Start oldi xolati sportchining mexnat qobiliyatchanligini ko'p tomondan ta'minlaydi. Ammo xar qanday xolatda xam sport oldi o'zgarishlari musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Shu sababli start oldi xolatini uchta shakli farqlanadi:

1. Jangovar tayyorlik xolati.
2. Start qaltirashi.
3. Start apatiyasi.

Jangovar tayyorgarlik xolatida sportchi etarli emotsional qo'zg'alib, sport natijasining yuqori bo'lishini ta'minlaydi.

Start qaltirashi sportchi organizmda keskin qo'zg'alish shosil qilib, musobaqa natijasining ortishi yoki kamayishiga olib keladi.

Start apatiyasi start oldi xolatida o'ta kuchli va davomli qo'zgalishni yuzaga keltirib, depressiya xolatiga olib kelishi natijasida musobaqa natijasini pasaytiradi.

Shaylanish (razminka) deganda musobaqaga yoki chiniqishga tushishidan avval mashqlar bajarish tushuniladi. Shaylanishning ta'sir mexanizmlari turlichadir:

1. Bosh miya yarim sharlar po'stlogidagi sezgi va xarakat markazlarining qo'zg'aluvchanligini orttiradi. Ichki sekretsiya bezlari faoliyatini kuchaytiradi, natijada funktsiyalarni boshqarishni optimal sharoitlari xosil bo'ladi.

2. Shaylanish kislorod etkazib beruvchi barcha tizimlar faoliyatida ishtirok etuvchi bo'g'imlar ishini kuchaytiradi.

3. Shaylanish teri orqali qon oqishini tezlatadi, terlash chegarasini pasaytiradi, natijada tanadan issiqlikni chiqarib tashlash osonlashib, tanani ortiqcha qizib ketishidan saqlaydi.

Tana xaroratining ortishi, muskullarning yopishqoqligini kamaytiradi, ularning qisqarib bo'shashi osonlashadi. Nerv tolalari orqali qo'zg'alishning o'tishi tezlashadi. Kon xaroratining ortishi oksigemoglabindan kislorodning ajralishini osonlashtirib muskullarni kislorod bilan ta'minlashini yaxshilaydi SHaylanish umumiy va xususiy bo'ladi. Umumiy shaylanish turli xil mashqlarni bajarish orkali amalga oshirilib uning maksadi tana xaroratining ortishi, markaziy nerv tizimini ko'zgaluvchanligining ortishi, kislorod tashuvchi tizimning funktsiyasini kuchayishini muskullarda va boshka a'zolarida metabolizm jarayonlarini kuchaytirish xisoblanadi.

Xususiy shaylanish mashqlari iloji boricha sport faoliyati mashqlariga yaqin bo'lishi kerak. Shunday qilinganda markaziy nerv tizimi bo'lgusi faoliyatga tegishli tarzda sozlanadi.

Shaylanishning davomiyligi, mashqlarni bajarish tezligi va asosiy ish bilan uning orasidagi vaqt bir qator omillarga bog'liq: bajariladigan mashqlarga, muxim sharoitlarga, sportchining emotsional xolatiga.

Shaylanish bilan asosiy ish orasidagi vaqt 15 minutdan ortmasligi kerak.

Shaylanishni «tezlik-kuch» mashklarini bajarishdagi ahamiyati katta, ayniqsa uloqtirish mashqlaridagi natijaga katta ta'sir ko'rsatadi. Uzoq masofaga yugurish mashqlarida shaylanishning ta'siri kam, xattoki yuqori xaroratli muxitda termoregulyatsiyaga salbiy ta'siri kuzatilgan.

Ishga kirishish ish boshlangandan keyingi funktsional o'zgarishlarni birinchi davri xisoblanadi. Ish boshlangandan keyin qisqa vaqt davomida funktsional tizimlar faoliyati kuchayib, shu ishni bajarish imkoniyati yaratiladi.

Ishga kirishish davrida quyidagi jarayonlar sodir bo'ladi:

- 1) Xarakatlarni va vegetativ jarayonlarni boshqarish uchun nerv va nerv gumoral mexanizmlar sozlanadi;
- 2) Sekin-asta xarakatlar koordinatsiyalanadi;
- 3) Muskul faoliyatini ta'minlovchi vegetativ funktsiyalar talab darajasida ishlay boshlaydi.

Ishga kirishishning birinchi xususiyati vegetativ jarayonlarning nisbatan sekin kuchayishi xisoblanadi.

Ikkinchi xususiyati organizm funktsiyalarining kuchayishi bir xilda emasligi, ya'ni xarakat apparati vegetativ tizimlarga nisbatan tez ishga kirishadi.

Uchinchi xususiyati shuki, bajarilayotgan ishning quvvati bilan ishga kirishishning tezligi orasida to'g'ri chiziqli bog'liqlik mavjud. Ish qanchalik tez bajarilsa, organizm funktsiyalarining kuchayishi xam shuncha tez bo'ladi.

Masalan, Kichik aerob quvvatli mashqlarni bajarganimizda 7-10 min., o'rta quvvatli ish bajarganda 5-7 min, maksimal aerob quvvatli ishni bajarganda 1,5-2 minutdan so'ng kislorod iste'moli etarli darajaga ko'tariladi.

To'rtinchi xususiyati shundan iboratki, bir xil ish bajarganda chiniqqan sportchilar ishga chiniqmaganlarga qaraganda tezrok kirib ketadi. Ish boshlangandan keyin ishlayotgan muskullarga kislorodning etib borishi orqada qoladi. Natijada muskullar ishni boshida asosan energiyani AUF va KF ning parchalanishidan oladi. Kislorodga talab bilan uning muskullarga etib borishi orasida ishning boshlanishida farq yuzaga keladi. Uni kislorod defitsiti deb ataymiz. Kichik, o'rta va submaksimal quvvatli aerob ish vaqtida kislorod defitsiti ish tugaguncha qoplanadi. Maksimal oldi quvvatli ishning kislorod defitsitining ko'p kismi, maksimal quvvatli ishning kislorod defitsiti to'laligicha kayta tiklanish davrida ta'minlanadi. Chiniqqan sportchilarda kislorod defitsiti oz bo'lganligi tufayli qayta tilanish tez bo'ladi

«O'lik nuqta» va «ikkinchi nafas olish» Tez va davom etadigan ish boshlanganidan keyin bir necha minut o'tgandan so'ng chiniqmagan odamlarda aloxida xolat sodir bo'ladi. Bu xolat «o'lik nuqta» deb ataladi. Bu xolatda odamning nafas xarakatlari tezlashadi va qiyinlashadi, ko'krak qafasi qisiladi, bosh miya qon tomirlarining urilishi seziladi, muskullarda og'riq xis qilinadi va ishni to'xtatish xoxishi sodir bo'ladi.

Bunday xolatning kelib chiqishiga sabab kislorodga bo'lgan talabning qondirilmaganligi xisoblanadi. «O'lik nuqta» dan chikib ketish sportchidan katta irodani talab qiladi, ya'ni ishni to'xtatmasdan davom etilsa, birdaniga qandaydir engillik xis etiladi. Bu xolat nafas xarakatlarining yaxshilanishi bilan namoyon bo'lib, «ikkinchi nafas olish» deb ataladi. «Ikkinchi nafas olish» davrida kislorod iste'moli, karbonat angidridini ajralishi biroz kamayadi, qonning kislotaliligi ortadi, nafas xarakatlari soni kamayib, chukurligi ortadi.

Turgunlik xolati – aerob quvvatli mashqlarni bajarganda ishga kirishishdan keyin turg'unlik davri boshlanadi. Kichik aerob quvvatli ish bajarganda kislorod iste'moli tezligi ish boshlanganda birdaniga ko'tarilib, qandaydir bir darajada bir necha o'n minut o'zgarmay turadi. Bunday ish bajarganda kislorodga talab to'laligicha qondiriladi. Bu xolatni xaqiqiy turg'unlik xolati deb ataymiz.

O'rta, submaksimal va maksimal oldi quvvatli mashqlar bajarilganda kislorod iste'moli tezligi birdaniga ortgan davrdan keyin, kislorod iste'moli oz bo'lsada

ortishda davom etadi. Bu davrni nisbiy turg'unlik xolati deb ataladi. Albatta, bunday mashqlarda kislorod qarzi yuzaga keladi. Uning kattaligi ishning quvvatini kattaligi va davomiyligiga bog'lik bo'ladi. Ishning quvvati qancha katta bo'lsa va ish qancha uzoq davom etsa, kislorod qarzi shuncha ko'p bo'ladi.

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarganimizda qisqa ishga kirishish davridan keyin kislorod iste'moli kislorodning maksimal istemoli darajasiga ko'tariladi. Kislorod iste'moli mashq bajarishning oxiriga kelib biroz pasayishi mumkin. Shu sababli, maksimal aerob quvvatli ish bajarishning ikkinchi davri yolg'on turg'unlik xolati deb ataladi.

Anaerob quvvatli mashqlarni bajarganda turg'unlik xolati deyarli kuzatilmaydi, fakat ishga kirishishni ko'ramiz xolos.

Aerob quvvatli mashqlar bajarilganda yuzaga keladigan xaqiqiy, nisbiy va yolg'on turg'unlik xolatlari davrida etakchi fiziologik ko'rsatkichlar asta sekinlik bilan bir tomonga qarab o'zgaradi. O'zgarish ish qancha quvvatli bo'lsa shuncha tez bo'ladi va aksincha.

Shunday qilib, kislorod iste'moli kislorodni maksimal istemolini 50% ortiq bo'lgan aerob quvvatli mashqlar va barcha anaerob quvvatli mashqlarni bajarayotganida xaqiqiy turg'unlik xolatini ko'rish qiyin, kislorod iste'moli va boshqa funktsiyalar sekin astalik bilan bir tomonga o'zgarib turadi. Bunday o'zgarishlar organizmning ish bajarishga adaptatsiyalanishini murakkab dinamikasini ko'rsatadi

Charchash – organizmning jismoniy ish bajarishi natijasida tizimlari va a'zolarida yuzaga keladigan o'zgarishlar bo'lib, ularning natijasida ishni davom ettirish imkoniyati qolmaydi. Mehnat qobiliyatchanlik vaqtincha pasayadi. Turli xil og'irlikdagi mashqlarni bajarayotganda u yoki bu fiziologik tizimlarning ishtiroki xar xil bo'ladi. Xoxlagan mashqni bajarayotganimizda eng ko'p ishlaydigan tizimlarni farqlashimiz mumkin. Ularni asosiy yoki etakchi tizimlar deyilib, ularning funktsional imkoniyatlari mashqlarni talab darajasida bajarilishini ta'minlaydi. Xar xil mashqlarni bajarganda charchashning kelib chiqish sabablari turlicha bo'ladi. Ular ikkita tushuncha bilan bog'liq bo'ladi. Birinchisi charchashni lokalizatsiyasi – ya'ni

qaysi etakchi tizimlarning funktsional o'zgarishlari charchashni keltirib chiqaradi. Ikkinchisi, charchash mexanizmi – etakchi funktsional tizimlarning faoliyatidagi aniq o'zgarishlar ta'sirida yuzaga keladi. Charchashning lokalizatsiyasi, xar qanday mashqni bajarganda 3 ta asosiy tizimda bo'lishi mumkin:

1) Boshqaruv tizimi – markaziy nerv tizimi, vegetativ nerv tizimi va garmon – gumoral tizim.

2) qon, qon aylanish va nafas tizimlari – muskul faoliyatini vegetativ ta'minlaydi.

3) Ijrochi tizim – xarakat apparati.

Xar qanday mashqni bajarganda uni boshqaruvchi nerv markazlarining funktsional xolatida o'zgarishlar bo'ladi. Ayniqsa, bosh miya yarim sharlarining po'stlog'ida joylashgan nerv markazlari charchashi tez yuzaga keladi. Charchaganlik xissiyoti xam markaziy nerv tizimi bilan bog'liq bo'ladi. Vegetativ nerv tizimi va ichki sekretiya bezlari faoliyatining o'zgarishi xam charchashning sababchisi xam bo'lishi mumkin. Vegetativ ta'minlash tizimi ishlayotgan odam organizmini kislorodga bo'lgan extiyojini ta'minlay olmasligi sabab.

Ijrochi tizim – muskulning charchashi muskul tollaridagi o'zgarishlar xam, nerv-muskul sinapslari yoki elektro-mexanik aloqalar faoliyatining o'zgarishi xisobiga yuzaga keladi.

O'tgan asrdayok charchash mexanizmini tushuntiruvchi nazariyalar keltirilgan edi:

- 1) Energiya manbalarining kamayib ketishi..
- 2) Moddalar almashinuvi natijasida zaxarli moddalarning ko'payishi.
- 3) Kislorod etishmasligi.

Turli xil mashqlarni bajarganda yuzaga keladigan charchashning kelib chiqishida yuqoridagi mexanizmlarning ahamiyati turlicha.

Anaerob mashqlarni bajarganda muskul charchashining rivojlanishi muskullardagi fosfogenlarning miqdori kamayishi muxim ahamiyatga ega. Maksimal va maksimal oldi quvvatli ish bajarganda ishning oxirida AUF ning miqdori 30-50%, KF – 80-90% ga pasayadi. Bundan tashqari ishlayotgan muskullarda va jigardagi

glikogenning miqdorini kamayishi anaerob va maksimal aerob quvvatli mashqlar bajarganda charchashning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Maksimal va maksimal oldi quvvatli og'irlikdagi aerob mashqlar bajarganda energiya manbai uglevodlar xisoblanadi. Submaksimal quvvatli aerob mashqlarni bajarganda muskul glikogenini ishni bajarishni asosiy energiya manbai xisoblanadi. Muskul glikogeni miqdorining kamayishi charchashni keltirib chiqarsa, ish bajarishdan voz kechishga olib keladi. O'rta va kichik quvvatli aerob mashqlarni bajarganda muskullardagi glikogen bilan birga yog'lar xam energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Shunday kilib, turli sport mashqlari bajarganda charchash qaerda rivojlanadi va uni mexanizmi xar xil yo'l bilan tushuntiriladi. Maksimal anaerob quvvatli mashqlarni bajarganda charchashning rivojlanishida markaziy nerv tizimi nerv muskul tizimidagi jarayonlarning axamiyati katta. Juda tez ishlayotgan muskullarda fosfogenlarning miqdori kamayadi va natijada charchash sodir bo'ladi.

Ishni energiya bilan ta'minlashda fosfogenlar bilan birgalikda ishlayotgan muskullardagi glikogen xisoblanadi. Glikogenning sut kislotasiga parchalanishi va uning qonga o'tishi markaziy nerv tizimi faoliyatiga yomon ta'sir ko'rsatib, charchashning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Submaksimal anaerob quvvatli mashqlarni bajarganda charchashning kelib chiqishi asosan sut kislotasining muskullarda va qonda ko'payishi natijasida, qonni va muskullarni pH pasayishiga olib keladi. Bu esa markaziy nerv sistemasi faoliyatining buzilishi va charchashning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Maksimal aerob quvvatli mashqlarni bajarganda charchash asosan kislorod transporti tizimining imkoniyatlari bilan bog'lik. Kislorod etishmasligi charchashni keltirib chiqaradi. Maksimal oldi anaerob quvvatli mashqlarni bajarganda xam kislorod ta'minoti charchashning yuzaga kelishida asosiy rol uynaydi. Charchash yurak-qon tomir sistemasi faoliyatining susayishiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Glikogemoliz natijasida qonda va ishlayotgan muskullarda sut kislotasi miqdorining ortishi xam charchashning kelib chiqishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'rta aerob quvvatli mashqlar bajarish xam asosan kislorod transporti tizimiga katta talablar ko'yadi. Muskul va jigar glikogenining ko'p sarflanib ketishi natijasida

konda glyukozaning mikdori kamayib, markaziy nerv tizimi faoliyati buziladi. Tana xarorati ortishi teri orqali qon aylanishining ko'payishi va ishlayotgan muskullardan qon oqishining kamayishiga olib keladi. Natijada muskullarga kislorod etishmasligi ularning charchashiga sabab bo'ladi.

Kichik aerob quvvatli mashqlarni bajarganda, charchash asosan o'rta quvvatli mashqlarni bajargandagi sabablarga ko'ra kelib chiqadi. Faqat keltirilgan sabablar sekinroq rivojlanadi. Asosan ko'p miqdorda yog'lar parchalanadi va uning natijasida to'la oksidlanmagan moddalar xam charchashning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Qayta tiklanish mashqlarini bajarib bo'lgandan keyin, ularni ta'minlagan funktsional tizimlar faoliyatida susayish yuzaga keladi. qayta tiklanish natijasida keraksiz moddalar chiqarib tashlanadi, energiya zaxiralari, oqsillar, fermentlarning etishmayotgan qismi tiklanadi. Kayta tiklanish organizmni ish oldi xolatiga qaytaribgina qolmasdan, organizmning funktsional imkoniyatlarini orttiradi, ya'ni chiniqtiruvchi samara ko'rsatadi.

Ish to'xtashi bilan turli xil funktsional tizimlar faoliyatida o'zgarishlar yuzaga keladi. qayta tiklanish davrini 3 fazaga bo'lish mumkin:

- 1) Tez qayta tiklanish.
- 2) Sekin qayta tiklanish.
- 3) Superkompensatsiya (o'ta qayta tiklanish).
- 4) Uzoq qayta tiklanish.

Qayta tiklanishning umumiy qonuniyatlari quyidagilardan iborat bo'ladi. Maksimal anaerob ishdan keyin tiklanish bir necha minut davom etsa, marafoncha yugurishdan keyin bir necha kungacha davom etishi mumkin. Ikkinchidan xar xil funktsiyalarning qayta tiklanishi bir vaqtda bo'lmaydi, ya'ni ayrim funktsiyalar tez tiklansa, ayrimlari juda sekin tiklanadi. Uchinchidan, qayta tiklanish davrida mexnat qobiliyatchanlik ishdan avvalgi xolatga qaytibgina qolmasdan, undan ortib ketishi xam mumkin. Muskul ishi vaqtida organizmning kislorod zaxirasi, fosforli moddalari, uglevodlari va yog'lari sarflanadi. Ishdan keyin ular tiklanishi kerak. Yog'lar qayta tiklanmaydi. Kislorod karzini tiklash, organizmning kislorod iste'molini ko'paytirish xisobiga bo'ladi. Ish tugagandan keyin, kislorod

iste'molining tezligi dastlabki 2-3 min yuqori bo'lib, keyin sekinlashadi va taxminan 30-60 minutdan so'ng dastlabki xolatga qaytadi. Kislorod qarzining tez kismi ishlagan muskullardagi fosfogenlarni qayta tiklash, vena qonidagi kislorod miqdorini o'rniga keltirish va mioglabinni kislorod bilan to'yintirishga yo'naltiriladi. Kislorod qarzining sekin davri qondagi va to'qima suyuqligidagi sut kislotasini tugatishga qaratiladi. Iste'mol qilinayotgan kislorod jigarda sut kislotasidan glikogen sinteziga xamda skelet va yurak muskullarida sut kislotasining oksidlanishiga sarflanadi. Ish to'xtashi bilan, bir necha sekund muskullar va qondagi kislorod zaxiralari tiklanadi.

Fosfogenlardan AUF juda tez tiklanadi, sarflangan AUF, KF 70% ish tugagandan keyin 30 sekund ichida, qolgan kismi bir necha minutda qayta tiklanadi. Bu jarayon kislorod yordamida amalga oshadi, agar muskulga qon kelishi to'xtatib ko'yilsa, KF qayta tiklanmaydi. Chiniqmagan erkaklarda kislorod qarzining tez qismining maksimal kattaligi 2-3, chiniqqanlarda 7 litrgacha bo'ladi. Glikogenning qayta tiklanishi, dastlabki ma'lumotlarga ko'ra, sut kislotasidan ish tugugandan keyin 1-2 soat ichida amalga oshadi. Ammo xozirgi vaqtda glikogenni qayta tiklash 2-3 kungacha davom etishi aniqlandi. Uning qayta tiklanishi ish davomida qanchalik ko'p sarflanganligiga va iste'mol qilinayotgan ovqatlarning tarkibiga bog'liq. Masalan, Ishlayotgan muskullarning tarkibidagi glikogen miqdorining s qismi yoki to'la tugallanganda uning qayta tiklanishi doimiy ovqatlanish tarkibida 70% uglevodlardan iborat bo'lganda bir kunda tamomlanadi. Keyingi 2-3 kun davomida glikogenning miqdori dastlabki xolatga nisbatan 1,5-3 marta ortiq bo'lishi mumkin.

Sut kislotasini – qayta tiklanish davrida ishlagan muskullardan, qondan va to'qima suyuqligidan tozalanadi. Sut kislotasi qancha oz xosil qilingan bo'lsa, shuncha tez tozalanadi.

Masalan, maksimal og'irlikdagi ish bajargandan keyin xosil bo'lgan sut kislotasini yo'q qilishga o'tirib dam oladigan bo'lsak 60-90 min ketadi. Lekin tiklanish vaqtida engil ish bajarilsa (sekin yugurib), sut kislotasini yo'qotish sezilarli darajada tezlashadi.

Sut kislotasi quyidagi yo'llar orqali yo'qotiladi:

- 1) Karbonat angidrid va suvgacha oksidlanadi, taxminan 70% shu yo'l bilan amalga oshadi.
- 2) Muskullar va jigarda qaytadan glikogenga aylanadi.
- 3) Oqsillar sintezlanadi (10%).
- 4) Siydik va ter orqali organizmdan chiqarib tashlanadi.

Kislorod qarzining sekin qismi asosan sut kislotasini yo'qotishga sarflanadi. Chiniqmagan odamlarda bu qism 5-10 litrga, sportchilarda 15-20 litrga etadi.[20.22]

II BOB. TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKILLASHTIRISH

2.1. Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Tadqiqot maqsadi: sambochilarning Sambo mashg'ulotlari jarayonlarida jismoniy yuklamalarni organizmiga ta'sirining fiziologik va psixologik asoslari ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi: Oldinga qo'yilgan Sambo mashg'ulotlari jarayonlarida jismoniy yuklamalarni organizmiga ta'sirining fiziologik va psixologik asoslari mavzusi bo'yicha o'quvchi yoshlarni harakat, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

2.2. Tadqiqot uslublari

Bajariladigan ishni amalga oshirish uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilishda quyidagi tadqiqot uslublari qo'llanildi:

1. Ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
2. Pedagogik kuzatishlar, va tashkil etish bo'yicha materiallarni tahlil qilish.;
3. Pedagogik tajriba;
4. Pedagogik nazorat testlari.
5. Matematik statistik uslublari

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish

Ushbu uslub ishning hamma vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi va tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yish hamda olingan natijalarni muhokama etishda asosiy uslub bo'lib xizmat qiladi. Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida trenirovkani tashkil etishning qonuniyatlari, MF xususiyatlari, trenirovka tuzulmalaridagi yuklamalarini taqsimlash uslublari. Sambochilarning o'quv mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va ratsional holda almashlab o'tish asosida optimallashtirish borasida mashg'ulot va musobaqa faoliyatini nazariy-uslubiy xususiyatlarini o'rganish.[15.16]

2.2.2. Pedagogik kuzatishlar, va tashkil etish bo'yicha materiallarni tahlil qilish.

Pedagogik kuzatishlari sambochilar tayyorgarligi dinamikasini tahlil qilish maqsadida, Sambo mashg'ulotlari jarayonlarida jismoniy yuklamalarni organizmiga ta'sirining fiziologik va psixologik asoslari samaradorligini baholash.

Mazkur holda yillik tsikl bosqichlarida sambochilarning tayyorgarligini takomillashtirish uslubini ishlab chiqish xususiyatlari aniqlandi. Kurashga qatnashuvchi sportchilarni tayyorgarlik darajasini baholash, testlar orqali amalga oshirildi.

2.2.3. Pedagogik tajribalar

Tadqiqot vazifalarini hal etish uchun pedagogik tajribalar o'tkazildi.

Asosiy pedagogik tajriba sambochilarda jismoniy va texnik tayyorgarlik uslubi ishlab chiqilgan va trenirovka yuklamalarini tezkor, kundalik va bosqichli amalga oshirildi.

2.2.4. Pedagogik nazorat testlari

Tadqiqotlar jarayonida sambochilarda qo'llaniladigan asosiy mashklarini aniqlab tayyorgarlik darajasini baxolash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi.

Maxsus tezkor-kuch chidamliligi (1 daqiqa mobaynida «Kurashish», 10 ballik sistema asosida)

Maxsus tezkor-kuch (10 soniya ichida «Elkadan oshirib tashlash» usulini bajarish, umumiy soni)

Tezkorlik sifati (30 metrga yugurish, soniya)

Egiluvchanlik sifati («Oldinga egilish», sm)

Chidamlilik sifati (1000 metrga kross yugurish, daqiqa, soniya)

Chaqqonlik sifati (4x10 metrga mokisimon yugurish, soniya)

Qo'lning elka bukuvchi mushaklari kuchi «turnikda tortilish» (marta)

Maxsus tezkor-kuch (soniya ichida «Beldan oshirib tashlash» usulini bajarish, umumiy soni)

Maxsus tezkor-kuch (10 soniya ichida «Oldindan chalish» usulini bajarish, umumiy soni)

2.2.5. Matematik statistik uslublari.

Tadqiqot natijalari matematik-statistik uslubi va Microsoft Office «EXSEL» dasturi orqali foydalanildi, unda sambochilarning ko'rsatgan ko'rsatkichlari xisoblandi, shuningdek matematik-statistik farazlar:

1. $\bar{X}$ - o'rtacha arifmetik xisobi (iks o'rtacha)
2. b - o'rtacha arifmetik xisobidan og'ish darajasi (sigma)
3. $V\%$ - o'rtacha arifmetik xisobidan foiz og'ish darajasi (variatsiya)
4. Shuningdek ($R < 0,05$) - ishonchli, ($R > 0,05$) - ishonchlili emas, $R < 0,05$ ishonchli va $R > 0,05$ ishonchlili emas darajasi, statistik faraz t_{st} – st'yudent mezon bo'yicha tekshirildi.

2.3. Tadqiqotni tashkillashtirish

Malakali sambochilarning o'quv mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va ratsional holda almashlab o'tish asosida optimallashtirish maqsadida qiyosiy tajriba o'tkazildi, nazorat va tajriba guruhi tarkibida o'rtacha hisobida 16 yoshli sambochilar ishtirok etdi. Asosiy pedagogik tadqiqot 2016 yilning 29 fevral oyidan 2016 yilning 4 may oyigacha o'tkazilgan tadqiqotlar davomida 30 ta sambochilar qatnashdi. Ushbu pedagogik tadqiqotda nazorat guruxida 15 sambochi va tajriba guruxida 15 ta sambochi ishtirok etdi. Asosiy pedagogik tajriba Andijon davlat universiteti qoshidagi 4-akademik litseyida bo'lib o'tdi.

Tajriba guruhi sambochilari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan uslubiyat bo'yicha shug'ullandi.

Nazorat guruhi sambochilari OSMM dasturlarida belgilangan an'anaviy uslubiyat bo'yicha shug'ullandi. Tajriba davomida jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi dinamikasi baholandi.

Shug'ullanuvchilar tajriba boshida deyarli barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ahamiyatli darajada farq yo`q edi. Tajriba oxirida tajriba guruhining ko'rsatkichlarining ustunligi va farqlar ishonchliligi va samarali ekanligini tasdiqladi.[11.13]

III. BOB. O`tkazilgan tajribani samaradorligi

3.1. Sambo kurashi bo'yicha kurashchilarni psixologik (ruhiy) tayyorgarlik asoslari

Umumiy ruhiy tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi

lozim. Trenirovka jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi - trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniklanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashklarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chmdash va o'zini tuta bilish - kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakaab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvi-ning har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaka mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish

malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini engillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.[5.6]

3.2. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan

bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositalari hamda uslublaridan foydalanish;[11.12]

3.3. Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat

Texnik-tatitk mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror - bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda "kelishilgan" va "kelishilmagan" tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip - hatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida "qo'lga tushirish"ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytning kelishini poylab turadi

hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

SHunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar

sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pul'sometriya hamda harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funktsional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning etakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini

oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vakt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashklari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir trener etarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli usublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy usublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT), ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maksadi - zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobakalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaktdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va

trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning ruhiy zo'riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar kontsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan balik ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidagina kerak.[5.17]

Xulosa

Bitiruv malakaviy ishda sambo kurash usullarini yosh avlod tarbiyasidagi roli hamda uni bolalar oʻrtasida ommaviylashtirish muammolari oʻrganib chiqildi. Bolalar oʻrtasida sport kurash usullarini ommaviylashtirish va yosh kurashchilarni kurash usullariga yoʻnaltirish tadbirlari bolalarni yosh, jins hamda jismoniy qobiliyatlariga va shaxsiy qiziqishlarga muvofiq tashkil etiladi.

Sambo kurash usullari sport trenirovkasining ushbu tamoyili mashgʻulot yuklamalarining toʻlqinsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Yuklamalarning toʻlqinsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham trenirovka jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar, tsikllar) uchun xosdir. Yuklamalarning toʻlqinsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) yuklamalarning kichik toʻlqinsimon tuzilishi, bir necha kundan (koʻpincha haftadan) iborat trenirovka mikrotsikli, deb nomlanadi.

b) yuklamalarning oʻrtacha toʻlqinsimon tuzilishi, u bir nechta mikrotsikllarni oʻz ichiga oladi xamda bitta oʻrta tsiklni tashkil etadi. U mezotsikl deb nomlanadi.

v) trenirovka bosqichlari yoki davrlari uchun yuklamalar- ning katta toʻlqinsimon tuzilishi, u bir qancha oʻrta tsikllarni oʻz ichiga oladi va trenirovka makrotsikli deb nomlanadi.

Zamonaviy trenerning pedagogik mahorati koʻp jixatdan mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllardagi trenirovka yuklamalari hajmi hamda shiddatini toʻlqinsimon tuzish malakasida namoyon boʻladi. Trenirovka yuklamalari dinamikasi toʻlqinsimonligi uchta fazaga boʻlinadi:

4. Yuklama yigʻindisining oʻsib borish fazasi
5. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi
6. Nisbatan “engillashish” fazasi.

Ushbu fazalar asosida trenirovka mashgʻulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanish mumkinligini yoʻqqa chiqarishga imkon beradi.

O‘rganilgan va foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. И.А.Каримов. Юксак маънавият – енгилмас куч..Тошкент. 2010
2. А.П.Купцова Спортивная борьба. Учебник для ИФК Под.ред. 1978.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
4. Атаев А.К. Кураш. Ўқув қўлланма. - Т., 1987.
5. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т., 1990.
6. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. “Ўзбекча миллий спорт кураши” - Т., 1993.
7. Атаев А К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. 2003 й. Тошкент.
8. Керимов Ф А., Юнусов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. 2004 й. Тошкент.
9. Югай Л.П., Утенов У.У., Таймурадов О.О., Абдиев А.Н. Самбо. 2000 г. Ташкент.
10. Тастанов Н. А., Абдиев А. Н., Боймуродов И. Х. Греко-римская борьба. 2001г. Ташкент.
11. Керимова Ф. А., Нуруллаев А. К. Вольная борьба. Ташкент. 2004 г.
12. Арсланов Ш. Дзюдо. 2002 г. Ташкент.
13. Керимов Ф. К. Спорт кураш назарияси ва усулияти. Тошкент 2005
14. Я.М. Котса Спортивная физиология. Под ред М. 1986
15. Н.В. Зимкина Физиология человека. Под ред. ФиС, 1970
16. Н.А. Фомин. Физиология человека. – М., Просвещение, 1982
17. Н.А. Бернштейн. Физиология движений активности. М., 1990
18. Ю.В. Верхошанский. Основы силовой подготовки спортсмена. М., 1970
19. Н.В.М.Зимкин. Физиологическая характеристика силы быстроты и
20. выносливости. ,1966
21. Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов (10-12 лет): Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993, 24с.

22. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
23. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
24. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
25. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
26. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма хисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
27. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
28. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 1984, 144с. ил.
29. Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960,
30. Хўжаев Ф., Усманхўжаев Т.С. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т. “Ўқитувчи”, 1996.
31. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.
32. 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.
33. Итнернет материаллари 1978-2016 йил

Sambo kurashda ushlab turish shakllari

