

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIG
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

SPORT TURLARNI O'QITISH METODIKASI KAFEDRASI

XAYDAROV KAMOL UKTAMOVICH

**KURASHCHILARNI MUSOBAQAOLDI
YUKLAMALRNINING TAVSIFI**

5112000" - «Jismoniy madaniyat» yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish uchun

MALAKAVIY BITIRUV ISHI

Ilmiy rahbar: o'qituvchi I.R.Turakulov

Malakaviy bitiruv ishi « Sport turlarni o'qitish metodikasi» kafedrasida bajarildi.

Kafedraning 2018 yil 31-may majlisida muhokama qilindi va himoyaga tavsiya etildi (bayonnoma № 10).

Kafedra mudiri:

dots: Z.B.Boltayev

Malakaviy bitiruv ishi YaDAKning 2018 yil _____ majlisida himoya qilindi va ____ foizga baholandi (bayonnoma № ____).

YaDAK raisi:

A'zolari:

Samarqand davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport turlarni o'qitish metodikasi kafedrası
majlisining
№10-son bayonnomasidan
KO'CHIRMA

2018 yil 31-may

Qatnashdilar: kafedraning barcha a'zolari

Majlis raisi: dots: Z.B.Boltayev

Kotib: o'qit.I.Turakulov

KUN TARTIBI:

Sport turlarni o'qitish metodikasi kafedrasida, 2017-2018 o'quv yilida bajarilgan malakaviy bitiruv ishlarining dastlabki himoyasi va ularni himoyaga tavsiya etish haqida.

Eshitildi: 2017-2018 o'quv yili kafedrada bajarilgan malakaviy bitiruv ishlari bilan majlis ishtirokchilarini kafedra mudiri dots: Z.B.Boltayev tanishtirdi va quyidagilarni bayon qildi:

2017-2018 o'quv yilida "jismoniy madaniyat" yo'nalishining bitiruvchi kurs talabasi Xaydarov Kamol Uktamovichning «Kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalrnining tavsifi» mavzusida malakaviy bitiruv ishini yozdi. Ilmiy rahbari Turaqulov I.R.

Talaba ushbu mavzu bo'yicha yozgan ishini kafedraga taqdim etgan. Ish yuzasidan ilmiy rahbarning ijobiy mulohazalari ham bor. Shuning uchun so'zni Xaydarov Kamolga bersak. U malakaviy bitiruv ishining mazmuni bilan tanishtirsa.

Xaydarov Kamol malakaviy bitiruv ishining mazmun-mohiyati haqida gapirib, mavzuning dolzarbligi, o'rganilish darajasi ilmiy va amaliy ahamiyati, amalga oshirilgan ishlar haqida gapirdi.

Shundan so'ng, talabaga o'qituvchi va talabalar tomonidan savollar berildi. Savollarga Xaydarov Kamol qoniqarli javob berdi.

Savol-javoblardan so'ng Xaydarov Kamolning mazkur malakaviy bitiruv ishini YaDAKga himoyaga tavsiya etish haqida fikr-mulohazalar bildirdi.

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Xaydarov Kamol Uktamovichning «Kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalrnining tavsifi» mavzusidagi malakaviy bitiruv ishi talabga javob beradi deb hisoblansin va u YaDAKga himoyaga tavsiya etilsin.

2. Xaydarov Kamolning malakaviy bitiruv ishiga SamOZK murabbiyi A.Raxmonov taqrizchi deb belgilansin.

3. Sport turlarni o'qitish metodikasi kafedrasining ushbu qarorini tasdiqlash fakultet dekanatidan so'ralsin.

Kafedra mudiri:

dots: Z.B.Boltayev

Kotib:

o'qit.I.Turakulov

MUNDARIJA

	Kirish	
I. BOB	KURASHCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGI MIKROSIKLIDA YUKLAMALARNI TUTGAN O'RNI.	
1.1	Mahsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining tashkiliy asoslari	
1.2	Kurashchilarni musobaqaoldi mashg'ulot yuklamalariga tavsif	
1.3	Musobaqaoldi mikrosikllari mashg'ulotlarida yuklamalarni o'rgatib borishhususida	
1.4	Musobaqaoldi yuklamalarining kurashchilar organizmiga ta'siri	
1.5	Musobaqaoldi mikrosikllarida mashg'ulotlarning kurashchilar funksional imkoniyatlarini oshirishdagi ahamiyati	
1.6	Kurashchilarda mashg'ulotlardan so'ng yuzaga keladigan holatlar	
II.BOB	TADQIQOT USLUBLARI VA UNI TASHKIL ETISH	
2.1	Tadqiqot uslublari	
2.2	Tadqiqot tajribadan ilgari kurash mashg'ulotlarini kuzatilishi	
2.3	Tadqiqotni tashkil qilish	
III.BO B.	MUSOBAQAOLDI MASHG'ULOTLAR YUKLAMALARINING HUSUSIYATLARI ULARNING KURASHCHILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI.	
3.1	Kurashchilarning musobaqaoldi mashg'ulotlar yuklamalarining hususiyatlari	
3.2	Pedagogik tadqiqot o'tkazish tartibi va o'rganilgan ko'rsatkichlar	
3.3	Musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarning farqli tomonlari	
3.4	Musobaqaoldi mikrosiklining dastlabki mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar	
3.5	Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish	
	Hulosalar	
	Foydalanilgan adabiyotlar	

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev rahnomoligida O'zbekiston yoshlarini jismonan barkamol, ma'naviy yetuk, ruhan sog'lom intellektual rivojlangan etib tarbiyalash milliy urf-odatlar an'analar qadriyatlarimizni tiklashga doir ulkan ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Ana shunday tarbiyaviy imkoniyatlarga ega bo'lgan bugungi kunda dunyoni 50-ga yaqin mamlakatlari tan olib kelayotgan milliy kurashimizni tiklanishi sharafiga yurtboshimizni halqaro "Kurash" asotsatsiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risidagi qarori tufayli muyassar bo'lib kelmoqdamiz. Milliy madaniyatimizni durdonalaridan hisoblanib kelgan kurashni qanchalik ahamiyatga molik ekanligi milliy qadriyatlarni, mardlik jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashi dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Halqaro "Kurash" assotsatsiyasini Jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlash maqsadida qabul qilingani farmon muqaddimasida ifodalangan. Shuningdek Assotsatsiyaning asosiy maqsadi o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish deb belgilangan. Shunday ekan ushbu masala yoshlarni "Kurash" turiga saralash, mahoratli tajribali polvonlarni yuqori masshtabli musobaqalarga tayyorlashga ilmiy asoslangan yondashuv hamda uni amalga oshirish usullarini yanada takomillashtirishni taqazo etadi. Bunday ma'suliyat malakali (sportchilar) kurashchilar tayyorlash uslublarini shakllantirishga ilmiy yondashuvni talab etadi. Barcha sport turlari mashg'ulotlari yuklamalarini umumiy jismoniy, mahsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari doirasida yuklamalarni me'yorlash dolzarb hisoblansada, u masalani ko'pgina tomonlariga bog'liqdir.

Albatta ushbu masalada yuqoridagi amallarni hisobga olib musobaqaoldi yuklamalari shiddati hajmi muddat dam olish bilan navbatlashuvi imkoniyatlar yaratish ham masalaga ilmiy yondashuvni talab etadi respublikamiz milliy "Kurash" murabbiylari sportni ushbu turi bo'yicha mahoratli kurashchlarni turli halqaro turnir, Prezident sovrini musobaqalariga tayyorlab kelmoqdalar, bu sohada tajriba va mahoratga egadirlar. Lekin ular bu haqda o'quv uslubiy qo'lanmalar

ayniqsa turli bosqichqa shug'ullanuvchi kurashchilarni musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarni dam olish bilan meyorlash, kurashchilarni musobaqa oldidan jangovar tayyorlov holatga keltirish uslub usul va vositalari to'g'risida o'quv uslubiy qo'llanmalar chop etganlar, lekin kam miqdorda, kurashchilarda. Bu esa II-III-bosqich guruhlarida mashg'ulotlar olib boruvchi murabbiylar uchun o'ta zarur. Murabbiy uchun turli bosqichda shug'ullanuvchilarni umumiy mahsus jismoniy tayyorgarliklari, musobaqaoldi tayyorgarligida jismoniy texnik, taktik yuklamalarni hajmi shiddati, dam olish bilan navbatlashuvi kabi masalalarni yoritib berish zarur deb bildim. Mantiqan olib qaraganda kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarliklari ko'pi bilan ikkita aksariyat bitta mikrosikldan iborat bo'ldi. Bularda yuklama bilan dam olish navbatlashuv me'yorini turli tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi kurashchilar uchun o'ta zarur va muhimdir. Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, nafaqat "Kurash" balki sportning boshqa turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun ham musobaqaoldi yuklamalarini me'yorlash iqtidorlilarni bosqichdan-bosqichga, Respublika terma jamoasi umidli zahiralar bilan to'ldirish malakali kurashchilar tayyorlash borasida aytib o'tilgandek tadqiqotlarning dolzarbligi ta'kidlanadi. Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish sportda takomillashuv guvohlarida 2-3-yil tahsil olayotgan 17-18-yoshlilar musobaqaoldi mikrosikllarini rejalashtirish unda yuklamalarni kattalik, jadallik va dam olish bilan navbatlashuvida kurashchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va tayyorgarlikka hos masalalarni o'rganish hamda tegishli tavsiyalar berish kurash shug'ullanuvchilarni navbatdagi bosqichga ya'ni oliy sport mahorati guruhiga o'tib Vatanimiz kurash jamoasini iqtidorlilar bilan to'ldirilishiga hissa qo'shishi shubhasiz. Hech shubha yo'q hozirgi zamonda dunyoni barcha mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport jahon halqlarining yanada sog'lomlashtirish, muayyan ijtimoiy tuzumning manfaatlari yo'lida xizmat qiladigan yoshlarni har tomonlama tarbiyalash ijtimoiy muhim masalalar qatoridan o'rin olib kelmoqda.

Navqiron Respublikamiz yoshlarini jismoniy barkamol, ma'naviy yetuk, ruhan sog'lom intellektual tarbiyalash ustuvor v masalalar qatoridan o'rin olib kelmoqda.

Milliy mustaqillikni qo'lga kiritib uni mustahkamlash ishlari Prezidentimiz rahnomoligida amalga oshirib kelinayotgan ishlardan, jahon sportida erishib kelayotgan g'alabalarimizdan ma'lum.

Respublika birinchi Prezidenti I. A. Karimovga 1996 yil 6-fevral halqaro Olimpiya qo'mitasining Lozannadagi bosh qarorgohida Halqaro Olimpiya Qo'mitasining Olimpiya oltin ordeni topshirilishi bejiz emas albatta. Davlatimiz rahbarining olimpiya g'oyalariga sadoqati, millatni yanada sog'lomlashtirish yo'lida amalga oshirib kelinayotgan ishlarning bosh tashabbuskori ekanligining yorqin dalilidir.

Davlat rahbarining milliy qadriyatlarimiz, milliy urf-odatlarimizni tiklash zarurligi 1996-yil Oliy Majlis yig'ilishidagi ma'ruzasida o'z ifodasini topgan. Ana shu o'rinda 2 ming yildan ziyod dunyo ahliga ma'lum bo'lgan tarixiy-madaniy me'rosimizning durdonalaridan hisoblanib kelgan milliy kurashni tiklashda Davlat rahbarining 1999 yil 1-fevral Halqaro Kurash asotsatsiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risidagi farmoyishi muhim ahamiyat kasb etib kelmoqda. Mazkur farmonni mazmun mohiyati ne maqsadda qabul qilingani uni muqaddimasida qisqa aniq bayon etilgan.

O'zbekiston respublikasi birinchi prezidenti I. A. Karimov rahmanomiligida Milliy kurashimizni jahonni 60-dan ziyod davlatlari tan oldi. Milliy kurashdan dastlabki halqaro musobaqa 1992 yil 12-avgustda Shahrisabzda Amir Temur hotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan. Mustaqil O'zbekiston kubogi 1998 yil 22-24-mayda birinchi ta'sis 22-oktabr "O'zbekiston Prezidenti kubogi" ikkinchi halqaro turnir bo'lib o'tdi. Unga jahonni 20 dan ziyod mamlakat kurashchilari qatnashdilar. Bunday musobaqalar jahonni turli mamlakatlarida o'tkazilib- "Ta'zim", "Halol", "Yonbosh", "Dakki", "G'irrom", "Chala" degan so'zlarimiz musobaqa qoidalarida qo'llanilib kelinmoqda.

Tadqiqot maqsadi: Kurashni sportda takomillashuv guruhlarida shug'ullanuvchilar uchun mahsus va musobaqaoldi bosqichlarida barcha tayyorgarlik turlarini o'zida mujassamlashtirgan musobaqaoldi mashg'ulot yuklamalari rejasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifasi:

1. Kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalarini kichik, o'rta, yuqori hajm va shiddatliklarda bo'lishiga dam olish bilan navbatlashuvini ular organizmiga bir cho'qqili yuklamalar ta'sir doirasini aniqlash. Bir cho'qqili deganda o'rganilgan ko'rsatkichni maksimalga ko'tarilgani.

2. Mikrosiklni turli tiplariga mansub yuklamalar me'yorlashni kurashchilarning musobaqaoldi mahsus qobiliyat holatlariga yuqori ishchanlikka ta'sirini mahsus me'yorlashgan (dazalakga yuklamalar) orqali o'rganish.

3. Haftani 1-4-kunlaridagi mashg'ulotlaridan ilgari va keyingi hamda tiklanishni 10-daqiqasida yurak qisqarish surati (YQS) arteriya qon bosimini (AD) o'zgarish dinamikasini aniqlash va shu asosda musobaqaoldi yuklamalarini optimal ta'sir etish rejasini tuzish.

4. Albatta o'rganilgan yuklamalar samaradorligini amaliy faoliyat natijalari ko'ra baholash, hamda fiziologik ko'rsatkichlar dinamikasini matematik statistika metodi yordamida qayta ishlab chiqish orqali yuklamalar samaradorligini baholash.

Tadqiqot ob'yekti: IBO'SMlarida kurash guruhlarida mashg'ulotlar jarayoni.

Tadqiqotning ilmiy farazi: Ushbu tadqiqotdan shunday faraz qilindiki, kurash sportida takomillashuv guruhlaridagi mikrosikl mashg'ulotlarining musobaqaoldi yuklamalarini, kattaligi, shiddati, dam olish bilan novbatlashuvini hozirgi zamona ilmiy hulosalar bilan taqqoslab ularga asoslab o'smir kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalarini me'yorlash masalalarni bir tomonidir. Yana bir tomoni ular o'smir kurashchilarni nafaqat funksional, ruhan, jangovor holatda bo'lishliklarini ta'minlashni samarali vositalaridan biri bo'lib hizmat qilishi mahsus ish qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:— shundan iboratki kurashchilar tayyorlash tizimida birinchi marta sportda takomillashuv guruhlarida musobaqaoldi turli hajm jadallikdagi yuklamalar tasnifi va ularni ayrim fiziologik ko'rsatkichlarga ta'sir dinamikasini o'rganishga doir tadqiqot ishlari olib borilib natijalarini o'rganish borasida yangi uslublardan foydalanildi.

-Kurashni sportda takomillashuv guruhlarida shug'ullanuvchilarning jismoniy sifat va mahsus qobiliyatlarini rivojlanishiga ta'sir ko'lami o'rganildi;

- Musobaqaoldi mikrosiklida bir cho'qqili yuklamalarni ayrim fiziologik ko'rsatkichlarga ta'sir dinamikasi nazorat etib boriladi.

-Kurashchilarning mahsus musobaqaoldi bir cho'qqili yuklamalarining ta'sir kuchi, ta'sir qilish tasnifini aniqlashga xarakat qilindi.

Mavzuni o'rganilganlik darajasi:

Biz bakalavr ishini yozishda bir qancha qonunlarni, farmonlarni va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rgandik. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmonida (24.10.2002) kadrlar tayyorlash va uni qayta tayyorlashda oliy o'quv yurtlari, ilmiy markaz va muassasalar, malaka oshirish institutlari hamda sport tashkilotlarining o'zaro hamkorligini ta'minlash, ular ishlab chiqqan yangi nizom va shakillarni bolalar sporti rivoji yo'lida keng joriy qilish masalalari alohida ta'kidlangan. Sport mashqlanishiga oid adabiyotlar ko'p va serqirra bo'lgani uchun ham ushbu masalani yuzaga kelishi va shakllanishini uch davrga farqlab o'rganilgan.

Boshlang'ich tasavvurlar sport mashqlanishi davrlariga oid qarashlarni rivojlanishi. sport mashqlanishiga oid boshlang'ich nazariy amaliy tushuncha va tavsiyalar qadimgi yunoniston mutahassislariga taalluqlidir. Ulardan sport trenirovkasini davrlarga bo'lish to'g'risidagi fikrlar, olimpiya o'yinlarida bir oy oldindan tayyorgarlik ko'rish, asosiy bellashuvga bir oy qolganda musobaqa o'tkaziladigan maydonda tayyorgarlikni davom ettirganlar. Bora-bora sport mashqlanishi aniq davrlarga asosan o'tkazilshi samarali bo'lishini tushunib yetganlar. Muallifni A.Atoyev yozishicha musobaqalarga 15-20-kun tayyorgarlik ko'rish yetarli bo'ladi, hattoki 5-6 haftalik mashqlanish yosh organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi degan uslubiy qo'llanmalar chop etilgan. Bugungi kunda F.A.Kerimov (2001) sportchi musobaqa oldidan 8-10 hafta shug'ullansa bo'ladi deb tavsiya bildirgan. U yengil-atletikaning uzoq masofaga yugurish turi bilan shug'ullanuvchilar yilni sovuq faslida mahsus tayyorlov mashqlarini bajarishlari

lozim degan ko'rsatma ham bergan. A. Komov Rossiyalik sport mashqlanishi uzluksiz davom etadigan davrlarga farqlanishi zarur deb bilgan dastlabki mutahassisdir. U sport mashqlanishini "Umumiy", "Tayyorlov", "Mahsus" davrga farqlagan.

Bugungi kunda A. Komov farqlagan Umumiy tayyorgarlik mazmunidan shug'ullanuvchilarni har tomonlama tayyorgarliklari, muayyan sport turlariga saralash. Tayyorlov davrida esa tanlab olingan sport turlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash, maxsus tayyorgarlik uchun asosi yaratish, maxsus davrda esa muayyan sport turiga oid texnik taktik tayyorgarlik amalga oshirib boriladi. Umuman ushbu tayyorgarlik davrlarini aniq vazifalari ularni amalga oshirish vositalarini qo'llash orqali erishiladi.

I BOB. KURHLARNI MUSOBAQAOLDI TAYYOGARLIGI MIKROSIKLIDA YUKLAMALARNI TUTGAN O'RNI MASALALARI.

1.1. Maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining tasjkiliy asoslari.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'plab sport turlarida yuklamalarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari doirasida maqsadli taqsimlash dolzarb masala hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonida mashq turlari, ularning yuklamasini, mashg'ulotda dam olish bilan navbatlashuvi, yuklamalarining turli jadalligi va yo'nalishi kattaligini uyg'unlashtirish musobaqaoldi mikrosikl jarayon samaradorligini, oshirish uchun zarur. Shunday ekan, malakali kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mikrosikl mashg'uloti tuzilishi bir-biridan ancha farq qilishi mumkin.

Sportda takomillashuv guruhi ko'lamchilarining maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikl mashg'ulotlari vositasida sportchilarning ruhiy holatlariga turlicha ta'sir qiluvchi, mashg'ulot samaradorligini oshirishda sportchilarning ruhiy, irodaviy shaxsiy imkoniyatlari muhim ahamiyat kasb etadi.. Demak, mikrosikl mashg'ulotlarining bosh vazifasi-yuklamalarni ta'siri samaradorligini jismonan, ruhan oshirish uchun zarur bo'lgan holatlarni aniqlash va ular tafsilotlarini ishlab chiqishdir.

Mikrosikl mashg'ulotlari davomiyligi o'zgaruvchan holatda (mikrosikllar tizimi) haftalik va ikki haftalik bo'ladi.

Sport mashg'ulotlarining xozirgi zamon tizimida shug'ullanuvchilarni umumiy masxux tayyorgarliklari uchun beriladigan yuklamalar, ularning dam olish bilan navbatlashuvi mashqlanishning tayyorlov xattoki o'tish va boshqa davrlarda xam sport mashqlanishi amalda qo'llanib keladi. Ammo musobaqaoldi mikrosiklida shuni jadallik, hajm, tezlikda bajariladigan yuklamalar orasida ularni dam olish bilan navbatlashuvi boshqa sikllardan keskin farq qiladi. Farqli tomoni shundaki yuklamalar o'rtasidagi dam olish muddatini qisqarib, yuklamalar jadalligini sport turi talab etgan darajada ortib borishdi.

Shuning uchun ham maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlarida mikrosikl yuklamalarini mazmuni va tizimi (tuzilishi) o'zgaruvchan bo'lib, mashg'ulotlar bosqichlari davrlarida o'zgarishlarning o'sishi (dinamikasi) sport tayyorgarligi jarayoniga alohida vazifalari qo'yishni talab etadi.

Bu yo'nalishdagi xulosalar ko'p yillik tadqiqot ishlariga asoslangan bo'lib, ularda yil davomidagi mashg'ulotlar jarayonini uslub, usul va zaruriyati ko'rsatilgan. Ular amaliyotdagi ishlarni rejalashtirishning umumiy prinsiplari uzluksizligi, izchilligi, o'zaro mosligi va boshqalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan. Tadqiqotlar ko'lamini kengayishi mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda mikrosikllar tuzilishi masalasiga ko'proq e'tibor qaratilgan.

Bir qator mualliflarning fikrlariga ko'ra, yuqori malakali kurashchilar tayyorgarligi jarayonida sport mashg'ulotlarining maxsus tayyorgarlik bosqichida, musobaqa oldidan 10-12 kun ilgari yuklamalar hajmini kamaytirib, ular shiddatining yuqori darajasini saqlash zarurligi tavsiya etilgan.

Ko'plab tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, mikrosikllarda yuklamalarni o'stirishning (dinamikasining) to'liqsimon tamoyiliga rioya qilish ijobiy baholangan.

Shu jumladan, haftalik mashg'ulot yuklamalarini yuqori, kichik va o'rtacha kattalikda bajarish, so'ngra yana yuklamalarni ko'tarish ma'qul deb xulosaga kelingan.

Bir qator mualliflar mikrosikllarning quyidagi variantlarini tavsiya qiladilar. Ba'zi mikrosiklda mashg'ulotning birinchi kuni – alohida harakatlar bajarish usullari texnikasini takomillashtirish (yuklama o'rtacha), ikkinchi kuni – dam olish, uchunchi kuni – sport o'yinlari va gimnastika mashqlaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik, to'rtinchi kuni dam olish, beshinchi kuni bellashuvlarda kurash texnikasini takomillashtirish (katta yuklama), oltinchi kuni – sportchilar organizmini tiklash tadbirlari (hammom, sauna, uqalash (massaj) va boshqalar), yettinchi kuni – dam olishni tavsiya etganlar.

Mikrosikllar tuzilishining ushbu varianti tahlilida mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi unchalik yuqori emasligi, uning asta-sekin ko'tarilishini tushunib etish murakkab emas.

Ko'plab mualliflarning fikrlariga ko'ra, kurashchilar mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchilar organizmini to'la tiklanishiga sharoit yaratishni e'tiborga olish muhim hisoblanadi. Aksincha bir guruh mutaxassislar, sportchilarning faol hordiq chiqarishi, dam olishlari uchun imkoniyat yaratib berish lozimligi ko'rsatilgan.

Boshqa mikrosikllarda esa asta-sekin yuklama oshirishga yordam beruvchi turli vositalardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunday mikrosikllar mazmuni asosida maxsus yo'nalishdagi mashg'ulotlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali olib boriladigan mashg'ulotlar bilan almashinib qo'llash yotadi.

Mikrosikllar tuzilishi va mazmuni haqida turli xil kurashlar mashg'ulot yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi to'g'risidagi fikrlarning xilma-xilligini ko'rsatadi. Bu tafovutlar shundan dalolat beradiki, turli mualliflarning fikrlaricha, mashg'ulotni rejalashtirishda mikrosikllarda turli yo'nalishdagi va ketma-ketlikdagi vositalarni turlicha qo'llash ko'zlangan natijani beradi.

Bundan tashqari, ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan mikrosikllar katta-kichik yuklama bilan olib boriladigan mashg'ulot soniga e'tiborni qaratish lozimligi ta'kidlanadi.

Mualliflarning fikrlariga tayangan holda shunday xulosa qilish mumkin: mikrosikllarning tuzilishiga har xil omillar ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun bajariladigan ishni dam olish bilan almashtirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular organizmda yuz beradigan tolish va tiklanish qonuniyatlariga asoslangan bo'lishi kerak.

Shuni ta'kidlash lozimki, mikrosikllarda mashg'ulotlarni rejalashtirish samaradorligini oshirish uchun sportchilar organizmining turli hajmdagi va yo'nalishdagi yuklamalarga javobini hisobga olish va o'rganish zarurdir. Buning uchun mikrosikl mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda quyidagi vazifalarning bajarilishi talab qilinadi:

-organizm ish qobiliyati pasayganda yuklama shiddati kun tartibidagi faoliyat turiga musbat emotsional ta'sirlar kiritish;

-bir necha mashg'ulotlarda har xil yo'nalishdagi yuklamalar hajmining organizmga har tomonlama ta'sirini aniqlash;

Kurashchilar ish bajarish qobiliyati pasaygan holatlarda, ular organizmining tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kichik va o'rta yuklamalardan foydalanish. Yuqoridagilardan, shunday xulosa qilish mumkinki, kurash mikrosikli jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamali mashg'ulotlarni rejalashtirishga xos ularni tavsiflovchi aniq tavsiyalar yetarli emas.

Shuning uchun ham ushbu muammoning asosiy masalalarini aniqlash zaruriyati mavjud bo'lib, boshqa sport turlaridagi tekshiruvlar natijalarini o'rganib chiqish lozimdir. Bizning tadqiqotimiz ana shu muammoga bag'ishlangan.

1.2. Kurashchilarni musobaqaoldi mashg'ulot yuklamalariga tavsif.

Soxaga doir adabiyotlarda musobaqaoldi mikrosikllarda yuklamalarni mutaxassislar tomonidan turli tavsiflanishi masalani xal etish kerakligini talab etadi. Mantiqan olib qaraganda ko'pgina sport fani murabbiy nazariyotchilari sportchiga yuklama berishni turli yo'l-yo'riqlari to'g'risida tadqiqot olib borsalarda funksional nazorat to'g'risida umumiy so'z yuritilgan xalos. Ular kundalik yuklamalarni yetarli deb bilmay, kuniga ikkitadan mashg'ulot o'tkazishni tavsiya etib amalda qo'llab kelmoqdalar.

Keyingi yillarda turli yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanib, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish muammolarini o'rganish bo'yicha ko'pgina ishlar qilindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatadiki, kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlashda musobaqaoldi jismoniy sifat va fazilatlarini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan urma, kichik, katta yuklamalar imkoniyatlardan foydalanish yo'l yo'riqlari, ularni yordamida aerob va anaerob quvvat hosil bo'lishga xos vositalar bilan dam olish muddatini navbatlashuvi uchun aniq ko'rsatma tavsiyalar berishni zarur deb bildim. Ushbu o'rinda yana shuni aytish lozimki kurash bilan shug'ullanuvchilarda dastlabki, boshlang'ich,

sportda takomillashuv, hattoki oily sport mahorati guruhlarida shug'ullanuvchilar uchun dastur, iqtidorlilarni kurash turiga saralashga doir aniq tavsiya va ko'rsatmalar ayrim mualliflarnigina o'quv uslubiy qo'llanmalarda o'z ifodasini topgan. Respublikamizning yetakchi mutaxassisi so'z yuritilgan masalada aniq ko'rsatmalar bergan. Muallif aerob, anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishda:

1. Maxsus chidamlilikni o'stiradigan uzoq, qisqa davomiylikka ega bo'lgan shiddatli yuklamalar qo'llash, ularni dam olish bilan navbatlashuvini ta'minlashga yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanish.
2. Musobaqaoldi mikrosiklida maxsus tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

3. Musobaqaoldi mikrosikliga xos bo'lmagan mikrosiklida umumiy jismoniy maxsus tayyorgarlikni oshirish vositalaridan foydalanishni sport bioximiyasi nuqtai nazardan kurashchi organizmida quvvat xosil bo'lishini aerob anaerob imkoniyatlari ortib boradi. Anaerob quvvat xosil bo'lish evaziga sut kislotasini ($C_3H_6O_3$) ortishiga ham kurashchi organizmi konikib boradi. Anaerob quvvat xosil bo'lishi deganda glyukozani ($C_6H_{12}O_6$) kislorodsiz fazoda parchalanishi evaziga xosil bo'lgan geskozamonofofatni (GMF) birnecha bioximik stadiyalardan so'ng Adenozin uch foforga aylanishi (ATF) undan xosil bo'lgan quvvatni muskul ishi uchun sarflanishi tushuniladi. Mualliflar quvvat hosil bo'lishi bunday yo'lini anaerob ishlab chiqarish deb nomlaganlar. Bunday quvvat qisqa lekin, tez, shiddatli yuklamalar ta'siridan yuzaga keladi. Kurashchini texnik taktik tayyorgarligi jarayonida anaerob yo'l bilan quvvat xosil bo'lishi, musobaqaoldi musobaqalar davomidagi bellashuvlarda rivojlanib boradi. Quvvat hosil bo'lishini yana bir yo'li organizmni aerob ishlab chiqarishi deb nomlanib unda glyukoza hujayra va to'qimalarda kislorod ishtirokida to'liq parchalanadi. Glyukozani aerob va anaerob yo'l bilan parchalanishdan xosil bo'lgan quvvatdan bir necha bioximik stadiyalarni o'tab adenozin uch fosfor (ATF) xosil bo'lib, u parchalanganda xosil bo'lgan quvvat muskuli uchun sarflanadi. Aerob quvvat bilan ta'minlanish yurak qisqarish sur'atini minutiga 120-160 gacha bo'lgan qarshiliklarsiz turli texnik-taktik faoliyat bajarishlari davomida ortib boradi. Demak, aerob quvvat yuzaga

kelishidagi asosiy vositalar qarshiliklar o'rta jadallikda teknik-taktik harakatlarsiz sodir etishdir.

Anaerob quvvat xosil bo'lishi qisqa tez fursat, aerob esa uzoqroq vaqt ichida yuzaga keladi. Shuning uchun ham anaerob qisqa, shiddatli chidamli ishlarga aerob aksincha. Sportchilar organizmning quvvati anaerob mehanizmning aerob mehanizmdan farqi u tez jadal suratlarda boshqariladigan harakatlar uchun hos bo'lsa. Kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish uchun anaerob va aerob quvvat ta'minlash mexanizmini rivojlantirishga e'tobor qaratish lozim xisoblaydi, shu jumladan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish, mashg'ulot musobaqa bellashuvlari sonini oshirishni tavsiya qilgan. Natijada k'zda tutilgan texnik taktik harakatlarni rivojlanishiga erishish taminlanadi.

Sport trenirovkasi davomida kurashchi tomonidan maxsus mashqlarni yuqori jadallik va hajmda bajarish, kislorod yetishmagan nerv muskul to'qima va hujayralari bunday sharoitga ko'nikib boradi. Kurashchi aytilgan jadallikda u yoki bu teknik usullardan bir nechasini qarshiliklarsiz 15 martagacha yuqori jadallikda bajarish mumkin so'ng 3 daqiqagacha dam olishi mumkin. Agar yuklamalar o'rtasida dam olishda tiklashni jadallashtiruvchi ilg'or usullardan foydalanilsa dam olish muddatini 2:30 va asta sekin undan kamaytirib borish anaerob quvvat xosil bo'lishi, kurashchini chidam kuchini ortirib borish yo'llaridan biri xisoblanadi.

Fiziologik bioximik tadqiqotlarga ko'ra bir seriya jismoniy yuklama qaysi bir jismoniy sifatini rivojlantirishni nazarda tutib aniq belgilangan muddat yuqori jadallikda ma'lum miqdorda takrorlangandan keyin dam olishga o'tilganda quyidagi farazlar yuzaga keladi ma'lum ish bajarilgandan keyin:

- a) Ish qobiliyatini pasaygan fazasi.
- b) Ish qobiliyatini oshgan fazasi.
- c) Ish qobiliyatini ishdan oldingi xolatga qaytgan fazasi

Aytilgan fazalarni yuzaga kelishi va davomiyligi kurashchini umumiy maxsus jismoniy tayyorgarligi, takrorlanishiga bog'liqdir. Kurashchini chidamlilik sifatini tarbiyalash uchun ish qobiliyatini oshgan II fazasida navbatdagi yuklama

berilsa nerv tizimidan tortib muskullar, vegetative tizimlarda o'sha faoliyatga nisbatan ko'nikish anaerob quvvat xosil bo'lishi ortib boradi.

Yuqorida aytib o'tilganlardan quyidagi xulosaga kelish maqsadga muvofiq bo'ladi: jumladan kurashchi uchun qanday jismoniy sifatni rivojlanishi zarur bo'lsa uni makro mezo mikro sikllar davomida tarbiyalab boriladi. Bunda yuklamani jadalligi, kattaligi, dam olish bilan navbatlashuvi qat'iy nazoratda bo'lib imkoni boricha yuklamalar o'rtasidagi dam olish muddatini kamaytirib, imkoniyatini ishdan oldingi xolatdan yuqori darajada bo'lishi zarur. Mikrosiklni musobaqaoldi mashg'ulotlarida muayyan sport turiga xos sifatlarni rivojlantirishni mazmun va moxiyati murabbiylarni asosiy e'tiborini talab qilishligi nafaqat kurash balki uni sportni boshqa turlari uchun ham zarurligi ko'plab adabiyotlarda qayd etilgan. Ayniqsa tezkorlik sifatini rivojlantirishning asosiy vositalari sport turi xususiyatlaridan kelib chiqib, 1-2 daqiqa davomida eng baland tezlikda u yoki bu texnik harakatni sodir etishlik bilan tavsiflanadi. Mualliflar makro, mikro sikllarda og'irlikdagi yuklamalarni izometrik rejimda ko'plab marta dam olish vaqti mo'tadil bo'lgan tartibda bajartirishlikni, musobaqaoldi mikrosiklida esa faqat raqib qarshiligi bilan amalga oshirib borishni tavsiya etganlar.

Ayrim mutaxassislarni fikricha, bunday holdagi ishlarning samaradorligini oshirishda turli vazndagilar bilan oqilona almashtirib boorish lozimligi ta'kidlanadi. Ma'lumki, ko'rsatilgan talablarga asosan bajarilayotgan ish shiddatining maksimal darajasiga erishish uchun mazkur faoliyatning 85-100% iga harakat imkoniyatini berish mumkin ekan.

Lekin yuqorida ko'rsatilgan yuklamalarning maksimal darajadagi samaradorligi sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish borasida teskari natijani berish mumkin.

Agar mashg'ulotda past shiddatdagi ishlar qo'llansa, bu tezlik sifatlarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

A.A. Kerimov, tadqiqotlariga ko'ra, qo'llanilayotgan maksimal shiddatdagi ishlarni qattiq nazorat qilish lozim, aks holda tezkorlikni rivojlantirishga qarshilik qiluvchi to'siq shakllanishi mumkin.

Tezkorlik sifatlarini shu tarzda rivojlantirish uchun quyidagi hususiyatlarga ega bo'lgan yuklamalarning qo'llash nazarda tutiladi: bunda mashqlardan so'ng, charchash paydo bo'lishidan oldin, yuqori ish qobiliyatini saqlash va charchash paydo bo'lganda – ish to'xtatilganidan so'ng organism ish qobiliyatining uchta fazasi kuzatiladi (va pasaytirilgan dastlabkidan yuqori, dastlabki holatlarning inobatga olinishi zarurligini ko'rsatiladi).

Ko'pgina mualliflarning fikriga ko'ra shunday dam olish oraliq'ini saqlash lozimki, u qayta ish boshlash oldidan asab tizimi imkoniyati dastlabkisidan yuqori darajaga olib keladigan bo'lsin. Biroq organizmning jismoniy harakati va biokimyoviy harakat jarayonlari o'z me'yoriga tushishi kerak. Buning uchun sport dzyudo turlarida maxsus tayyorgarlik mashqlari va bir daqiqa davom etadigan qisqa muddatli bellashuvlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Shu jumladan, maksimal tarzda usulni 10-15 bajarish uchun zarur bo'lgan dam olish oraliq'ida yurak qon aylanish tizimi faoliyati bir daqiqa 110-120 zarba darajasida bo'lishi mumkin.

Kurashchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar. Kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligi bilan bog'liq bo'lgan, musobaqa bellashuvlarida eng ko'p yuklama tushadigan mushak guruhlariga ta'sir qiluvchi mashqlar tanlanadi. Bu esa eng zarur shartlardan biri hisoblanib, sportchilarning kuch sifatini oshirish quyidagi usullarga rioya qilishni taqazo etadi: ish tartibi, ishning davomiyligi, qarshilik ko'rsatish darajasi, mashqlar orasida dam olish maromi, mashg'ulot davomida mashqlar va mashqlar turlarining qaytarilish miqdori.

Kurashchilarda sifati vazifasini yechish vositalaridan biri mashg'ulot hisoblanadi, turli og'irlikdagi raqib bilan mustaqil bajarish va h.k. bunday vositalarni tanlashda tanlangan usulning asosiy harakatga nisbati hisobga olinadi va kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bellashuvlardan foydalanish, bir yoki bir necha harakat elementidan iborat kombinatsiyali amallar tanlash, shu jumladan, kuch bilan bellashuv orqali kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash mumkin.

Kun tartibiga ko'ra ikkita mashg'ulot o'tkazilgan holatda kuch sifatini rivojlantirish mashqlar maksimal darajasining 90-100% ga yetkazilgan doimiy shiddatda va kuchlanish maksimalga nisbatan 50% darajasidagi o'zgaruvchan shiddatda bo'lishi tavsiya qilinadi. Ushbu mashg'ulot vositalari: birinchidan, tezkorlik – chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi hamda mashqlarni bajarish davomiyligida kurashchilarning toliqmasligi uchun dam olish oralig'i yetarli darajada bo'ladi; ikkinchidan, kuchlanish – tezkorlik holatlarining yetarli ta'minlanishi nazarda tutiladi. Mashqlarni takrorlash 50% gacha bo'lgan qarama-qarshilik bilan 3-5 daqiqagacha bellashuv (YuQS ga nisbatan dam olish oralig'ida 110-120 marotaba), maksimal holatning 90-100% darajasiga ko'tariladi hamda mashqlarni bajarish jarayonida dam olish oraligi 1-2 daqiqaga teng bo'lishi tiklanish uchun optimaldir.

Mashg'ulotlarning kompleks ta'siri ikki yo'nalishda qo'llaniladi. Bunda kurashchilarning maxsus va umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish doirasida, mashg'ulotlarning farqlovchi xususiyatlari bir vaqtda va navbat bilan qo'yilgan tarzda bajariladigan vazifalar sonini oshirib boorish bilan belgilanadi. Shu jumladan, mashg'ulot dasturida galma-gal bajarish davomida izchil tarzda yoki bir vaqtda mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar hal etildi.

Birinchi holatda mashg'ulot shartli ravishda bir necha bo'limlarga bo'linadi. Masalan, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish ustida ishlash, so'ngra shiddatli va qisqa muddatli ishlarni bajarish asosida maxsus chidamlilikni rivojlantirish, keyinchalik uzoq muddatli mushak faoliyati uchun zarur bo'lgan umumiy chidamlilikni rivojlantirish.

Soxaga doir adabiyotlarda kurashchilarga kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlarda texnik-taktik tayyorgarligi vazifalarini hal qilish va yuqori malakali kurashchilar tayorlash tizimida maxsus va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, so'ngra kuch sifatini tarbiyalash vazifalarini hal qilish nazarda tutilgan.

Tadqiqotchi ma'lumotga ko'ra, yuqori darajadagi yuklamalardan so'ng organizmning tiklanish jarayoni bir hafta-o'n kungacha davom etishi ham mumkin,

lekin past darajadagi yuklamalardan so'ng u, odatda bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etadi. Yuklamalarning turli xillari to'g'risidagi tadqiqotlari bo'yicha sport kurashida beriladigan yuklamalarni 5 guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir, bular: katta, sezilarli, o'rtacha, o'zgaruvchan va past

Yuqorida qayd etilgan yuklamalarning tasnifi, yuklamaning kattaligi bo'yicha ma'lum darajada qo'llanishi bir necha ilmiy-tadqiqot ishlarida ta'kidlangan.

Katta yuklamalar bu yuqori samarali jismoniy ish – harakat natijasi bo'lib, ish jarayonida ko'zga ko'rinarli siljishlar sodir bo'ladi.

Shu nuqtai nazardan, toliqishning paydo bo'lishi organism funksional ko'rsatkichlarining oraliq o'zgarishi asosida sodir bo'lishi bilan tavsiflanadi. Demak, o'tkazilgan mashg'ulot hajmini aniqlash uchun kurashchilar tayyorgarligi, mashg'ulot yo'nalishi, uslubi va boshqa omillarni hisobga olish kerak.

Mashg'ulotlarning sezilarli yuklamalar bilan bajarilishi sportchi organizmining funksional ko'rsatkichlarida sodir bo'lgan ayrim o'zgarishlarga qaramasdan, uning ish qobiliyatining keskin pasayishiga olib shuning uchun xam kelmaydi. Shuning uchun ham shu guruhdagi mashqlar sezilarsiz charchash davrida bajarilishi mumkin.

Past yuklamali mashg'ulotlar organizmning turli funksional tizimlari faolligini oshiradi. Bu vaqtda charchash jarayoni sodir bo'lmaydi. Chunonchi, son ko'rsatkichlarida past yuklamali mashq, katta yuklamali mashqlar umumiy hajmining 20% idan 30% gacha tashkil qiladi.

Mikrosiklllarni noto'g'ri rejalashtirish asosida bir necha barobar katta yuklamali mashqlarning o'zaro ta'siri organizmga haddan tashqari salbiy ta'sir qiladi. Ko'pgina mutaxssislarning, ma'lumotlariga ko'ra, bunday yuklamalarning berilishi organizm qon aylanish tizimi ish faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

1.3. Musobaqaoldi mikrosikllari mashg'ulotlarida yuklamalarni o'zgartirib borish xususida.

Kurash soxasida tadqiqot olib boruvchi mutaxassis va murabbiylar musobaqaoldi mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlaridan muhimi yuklamalar yangi texnik harakatlarga o'rgatishga yo'naltirilgan bo'lmasdan, o'zlashtirib olingan texnik taktik harakatlarni benuqson musobaqa talab etgan darajadagi jadallik, kattalik yo'nalishlarda olib borishlikni talab etishidir. Tajribali murabbiy kurashchi yuqori mashshtabli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda muayyan vazndagi raqib uni qanday texnik taktik harakatlar olib borish san'ati qaddi qomati, gavda tuzilishi u tomonidan qo'llaniladigan eng yuksak darajada avtomatlashgan texnik (Karonniy) usullar raqibga ruhiy ta'sir o'tkazishi kutilmagan hatti harakatlarni musobaqaoldi mikrosikllari mashg'ulotlarida hisobga olishlikni talab etadi. Kurash mutaxassisi raqibini to'satdan hujumga o'tishi, chalg'itishi, harakatlari oqibatida muvozanatdan chiqishga kelish holatlarini tushunib yetish va sekundni ulushi ichida raqibga nisbatan hujumga o'tishga kurashchini tayyorlash zarurligi tadqiqotchi erkin kurashga doir o'quv uslubiy qo'llanmasidan o'rin olgan. Mahoratli kurashchilarning bellashuvlarini video kassetaga yozib olib yuqori masshtabli musobaqalar oldidan bir emas bir necha marotalab ko'rish tahlil etish yaqin kundagi raqib faoliyatini tushunib yetishning samarali vositalaridan bo'lib, xizmat qilib kelmoqda. So'z yuritilayotgan masala sportda takomillashuv guruhida shug'ullanayotgan nafaqat o'smir kurashchilar balki boshqa sport turi shug'ullanuvchilar uchun ham xosdir.

Demak musobaqaoldi yuklamari keng qanday kattalik jadallikda rejalashtirilishi yaqin kundagi raqibni texnik taktik tayyorgarligini hisobga olishlikni ham talab etadigan omillardan ekan.

Ko'pgina sport fani mutaxassisligi ilmiy ishlarida, mashg'ulotlarda ko'proq turli kattalikda va yo'nalishdagi yuklamalarni almashib o'tishga ko'proq urg'u berilgan. Bunday holni ayrim tadqiqotchilar kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalarini to'laqonli o'rganilmagan deb baholaydilar. Mantiqan olib qaralganda I. Alixanovni erkin kurash texnika va taktikasi nomli qo'llanmasida har

bir tehnik harakatlarni sodir etish amalga oshirishlikni o'ntadan 20 taga Kerimovni "Kurash tushaman" nomli o'quv uslubiy qo'llanmalarida har bir tehnik harakatni 4-10 taga yaqin usullari borligi o'rin olgan. Shuning uchun ham nafaqat musobaqaoldi mikrosiklda yuklamalarni almashtirib turish zarur. Albatta ushbu masala yuklamani shiddati, kuch talab etishi musobaqa talabiga xos tarzda bo'lishligi zarur. Soxaga doir adabiyotlarda musobaqaoldi yuklamalarini almashlashni to'g'ri bo'lishi uchun kuniga 2 martadan mashg'ulotlar o'tkazish zarur deb xulosaga kelganlar .

Ular masalani 2-tomonini hisobga olishlik ya'ni muayyan musobaqaga tayyorgarlik va unda ishtirok etib yuqori natijaga erishish organizm uchun qanchaga tushushini hisobga olmaganlar. Sport tibbiyoti mutaxassislari sportchi bugungi musobaqada erishgan g'alabasi sovrinlar o'rinlarini organizm uchun qanchaga tushish uni bilish zarurligi o'qtirganlar. Agar sportchi yuksak natijani o'tgan musobaqadan past bo'lmagan masshtabdagi bellashuvda takrorlasa yaxshilansa dastlabki g'alaba sportchi organizmi uchun arzonga tushgan deb baholanadi aks holda qimmatga tushadi. Sport tibbiyoti mutahassislarning ta'kidlashicha sportchini yoshi 25 dan oshmagan bo'lsa natijasi oldingidan past bo'lsa u o'tgan musobaqadagi yuqori natijani mo'tadil holatdan mo'tadil bo'lmagan holatga o'tish arafasida ko'rsatgan bo'lishi mumkin. Sababi organizm yosh kompensatsiya qilish funksiyasi kuchli anashu evaziga u mo'tadil holatdan mo'tadil bo'lmagan holatga o'tish va yuqori natija ko'rsatadi va shu bilan uning ko'rsatkichlari pasayib ketadi . Ayrim sport tayyorgarligi mutahassislari. Mashg'ulotlarni ertalab 6-7 gacha kechqurun 20-22 larda olib borilgan mashg'ulotlar samaradorligi biologik soat xos tarzda past bo'ladi deb baholaganlar. Haqiqatan ham bioritm (biologik soat) mutaxassislarning yozishlariga ertalab barcha fiziologik ko'rsatgichlar past bo'lib, kunduzi 12-16 lar o'rtasida yuqori kun botishga ketishi qorong'u tusha boshlashi bilan barcha fiziologik ko'rsatgichlar pasayib boradi. Organizm himoyaviy tarmoqlanishga o'tadi. Ayrim sport fani mutaxassislari biologik soatni salbiy ko'rsatgichlaridir ularni yo'qotish haqida fikr bildirganlar. Ushbu fikr biologik qonuniyatlarga mutlaqo to'g'ri kelmaydigan

xulosadir. Sir emas aksariyat musobaqalar ertalab yoki kunning ikkinchi yarmida boshlansa shu tariqa keyingi kunlarda ham davom etadi. Sport mashg'ulotlari esa ko'proq kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladi.

O'tgan asrni 70-yillaridan sport trinirovkasini kunni har xil vaqtlarda o'tkazishga doir tavsiya va ko'rsatmalar ham berilgan. Insonni kundalik funksional tizimlari faoliyati biologik soati deb atalmish biologik qonuniyatga xos tarzda bo'laveradi buni hech kim o'zgartira olmaydi. Inson anashu soatga moslashish kerak. Shunday ekan nafaqat musobaqaoldi banki, mikrosikl yuklamalari ham sport mashg'ulotlari uni maqsad va vazifalariga qarab rejalashtirilishi lozim.

1.4. Musobaqaoldi yuklamalarining kurashchilar organizmiga ta'siri.

Ayrim mualliflar sportchilar funksional imkoniyatlarining yuqori ko'rsatkichlari mikrosiklda va kunda o'tkazilayotgan mashg'ulot vazifasini hal qilish uchun organizmning zahiradagi imkoniyatlari unga zarur bo'lgan darajada saqlanadi, deb hisoblaydilar.

Sport fani nazariyasi, psixologiyasi mutaxassislari va boshqalar asosan ikkita asosiy omilni: kurashchilar holatiga yuklamalarning ta'sirini va mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi yuklamalarning ratsional almashlab olib borish ruhiy, jismoniy jixatdan samarali deb baholaydilar.

Mavjud manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zlarining ilmiy ishlarida kurashchilarning maxsus chidamlilik komponentlariga tanlov asosida ta'sir qilish zarurligini ta'kidlaydilar.

Murabbiy tadqiqotchi maksimal yuklamalarning kurashchilar organizmi tiklanishiga ta'siri ustida ish olib borganlar.

Bioximik tadqiqotlarda kurashchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini ko'tarish yo'llari ochib berilgan hamda uni amalga oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Shu jumladan, ilmiy ishlarida bu muammoni hal qilish boshqa nuqtai nazardan qaraladi. Mashg'ulotlarda maxsus iqtisoslashtirilmagan o'rtacha kattakdagi yuklamalardan foydalanish, navbatdagi yuklamalar ta'siri pasayishini 2-3 kunga uzaytirgan. Xuddi shunday kattalikdagi maxsus tavsifdagi yuklamadan foydalanish organizmning tiklanish davrini 4-5 kunga uzaytiradi, muallifning

fikricha, maxsus chidamlilik tiklanishining davomiyligi uning yo'nalishiga emas, navbatdagi yuklamaning kattaligiga bog'liq ekan.

Boshqa sport turlarida olib borilgan eng yangi tadqiqot ishlariga ko'ra, xususan, sport kurashida katta yuklamalarni qo'llash so'ng organizm tiklanish davrining qisqarishi yuklamalarning kattaligi va yo'nalishiga ko'ra farq qiladi va qo'shimcha mashg'ulotlardagi yuklamalar kattaligi va yo'nalishi asosiy mashg'ulotdagi yuklamalardan farq qilsagina tiklanish jarayonining samaradorligi oshadi.

1.5. Musobaqa oldi mikrosikllardagi mashg'ulotlarning kurashchilar funksional imkoniyatlarini oshirishdagi ahamiyati.

Yuqori malakali sportchilarning ish qobiliyatini ko'tarishda katta yuklama mashg'ulotlar asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Muallifni ta'kidlashicha, sportchi ma'lum darajadagi chiniqish cho'qqisiga yetgan lahzadan so'ng uning jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirishga shaxsiy funksional xususiyatlariga mos holda eng yuqori yuklamalarni qo'llash bilangina erishish mumkin deb qat'iy xulosa bildirgan.

Ko'p sonli mualliflar katta yuklamali mashg'ulotlardan musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida foydalanish katta foyda berishini ta'kidlaydilar. Shu bilan birgalikda, boshqa tadqiqot natijalariga muvofiq katta yuklamali mashg'ulotlarning noto'g'ri rejalashtirilishi turmush tarzi, ovqatlanish, ish va dam olish maromining buzilishiga olib boradi va sportchi organizmda o'ta zo'riqish sodir bo'lishi kuzatilgan.

Pedagogik nuqtai nazardan bunday o'ta zo'riqish holatining paydo bo'lishiga mashg'ulotlarning yakka tartiblashtirilishi tamoyilining buzilishi ham ta'sir qiladi deb ko'rsatadilar.

Sport fani nazariyotchilarining fikricha, sportchilar organizmi funksional imkoniyatlarning oshishi sportchining chiniqish darajasini oshirish bilan bog'liq bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikrlarga muvofiq shunday xulosa qilish mumkin: mashg'ulotlar jarayonida katta yuklamali mashqlarning bajarilishi sportchilar

organizmiga ta'sir darajasini ko'rsatuvchi asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Oqibatda sportchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarining tezligi va shiddati qancha yuqori bo'lsa, yuklamalar kattaligi ham shuncha yuqori bo'lib boradi.

Qayd etilgan ilmiy xulosalargamuvofiq shunday xulosa qilish mumkin: mashg'ulotlar jarayonida katta yuklamali mashqlarning bajarilishi sportchilar organizmiga ta'sir darajasini ko'rsatuvchi asosiy omil bo'lib, hisoblanadi. Natijada sportchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarining tezligi va shiddati qancha yuqori bo'lsa, yuklamalar kattaligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Katta yuklamali mashg'ulotlar organizmning quyidagi funksional-ruhiy ko'rsatkichlarini o'zgartiradi: mushaklarda toliqish, nafas olishning qiyinlashishi, ish qobiliyati va faollikning, sezgirlikning pasayishi, umumiy toliqishning paydo bo'lishi, xomushlik, diqqatning susayishi, fikrlash jarayonlarini qiyinlashishi va boshqalar.

Ayrim ilmiy kuzatuv xulosalariga ko'ra fikrlariga ko'ra, katta yuklamalar qo'llanganidan so'ng, organizm tiklanish davrining davomiyligi 3 kundan 8 kungacha cho'ziladi.

Tadqiqotlari natijasi shuni ko'rsatadiki, katta yuklamalarni qo'llashdan so'ng, 2 kundan keyin organizmda buzilgan muvozanatning birmuncha tiklanish (superkompensatsiya) samarasi paydo bo'lishi mumkin, lekin birinchi kun davomida organizm ish qobiliyatining kuchli pasayishi kuzatiladi.

Katta yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlardan so'ng maxsus chidamlilik fazasining yaxshilanishini uzoq vaqt davomida o'rgangan. Muallifning fikricha, mashg'ulotning uzoq davom etgan bosqichida yuklamalarning ta'siri kelgusi bajariladigan ish tavsifiga bog'liq.

Sport fani mutaxassislari bunday faza zimmasiga alohida mashg'ulotlarda bajariladigan umumiy ish hajmi 30-50% gacha bo'lgan katta yuklamalar tushadi, deb hisoblaydi.

Yuklamalar shiddati ta'sirining keyinchalik saqlanishi organizmdagi harakat kuchlanishlari va uning vegetativ funksiyalariga bog'liq bo'ladi

1.6. Kurashchilarda mashg`ulotlardan so`ng yuzaga keladigan holatlar hususida.

Jismoniy mashqlar fiziologiyasi fanidan ma'lumki, jismoniy tarbiya mashqlari tufayli sporthi organizmida turli holatlar yuzaga keladi. Muayyan mashg`ulot yakunida tolish tiklanishlar yuzaga kelib, ularni kechishi ko`pgina omillarga yuklama hajmi, jadalligi, kurashchilar umumiy maxsus tayyorgarligi va yuklamalarni o`zlashtirib olganlik darajasiga bog`liqdir. Fiziologik, bioximik tadqiqotlarga ko`ra tiklanishni yuzaga kelishini ishdan oldingidan yuqori tiklanish tiklanish hamda oldingi holatga qaytishikabi fazalari bor.

Sport fiziologiyasi, tibbiyoti tadqiqotchilari mashg`uloti mutaxassisleri o`ta tiklanish holatini bilish unda navbatdagi yuklamalarni bajartirish kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun zarur deb ta'kidlaganlar. Bioximik (53) yuklamalar ta'siridan organizm ichki muhitida kislorodga muhtojlik, sut kislotasi bartaraf etilmasdan navbatdagi yuklamalar berish somatik vegetativ tizimlar sharoitda faoliyatini murakkab ish bajarishga ko`niktirib boradi. Bu esa hozirgi zamon fiziologiyasi sport fanida adaptiv reaksiya deb nomlanib kelmoqda.

Ushbu reaksiya mashg`ulot jarayonida sportchilar organizmi funksional imkoniyatlarini kengayib borishini anglatadi. Akademik V. Vedenekiyning ta'limotiga ko`ra ilgari organizm uchun mutanosib bo`lmagan ta'sirlar mutanosib bo`lib borishning natijasidir.

Turli yuklamalardan so`ng tiklanish jarayonini o`rgangan (33) va boshqalar o`zlarining tadqiqot natijalari bo`yiha organizmning tiklanish fazasini bir-biriga bog`liq bo`lgan 2 fazaga bo`lishni taklif qiladilar: 1 faza – dastlabki tiklanish, bu bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi mumkin. Bu holat (somatik va vegetativ funksiyalarning o`zgarishi hisobiga organizm ish qobiliyatining tiklanishi homeostazis yo`nalishga ega bo`ladi); 2 faza – organizm tizimlarida va to`qimalarida konstruktiv o`zgarishlar (javob reaksiyasining hosil bo`lishi uchun sharoit yaratadi). Ikkinchi faza organizmning katta jismoniy yuklamalarni ko`tara olish imkoniyatlarini yaratishda asoiy rol o`ynaydi. Shuning uchun ham musobaqaoldi mikrosikllar tuzilishida bajarilayotgan ish va dam olishlar alohida

ahamiyatga egadir. Sport tayyorgarligini o'tish va musobaqa davrlarida katta yuklamalarsiz mashqlanganlik darajasini tasavvur etish qiyin.

Sport fani nazariyotchisi tiklanish jarayonlari vaqtida organizmning alohida ish funksiyalari to'la tiklanmasa ham mashg'ulot yuklamalarini takrorlash uhun unumli sharoit yaratiladi, deb hisoblaydi. Bu ma'lumotlar asosida ishning turi va organizmning funksional tizimlari faoliyatiga uning ta'sirini hisobga olgan holda toliqishni aniq tavsiflashni taklif qilgan.

Mavjud ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalrni tahlil qilish, ish bajarish va dam olishni ratsional almashlab olib borish mikrosikl mashg'ulotlarining eng samarali rejalashtirilishi bo'lib hioblanadi. Mashg'ulotlardagi bir necha yuklamalar uyg'unligi, organizm alohida tizimlarining to'la tiklanmaganligi sportchini toliqishga olib kelishi mumkin. Ushbu katta yuklamalar uyg'unligi mashg'ulot takrorlarida shakllantirilmasligi, aniq nazorat qilinmasligi oqibatida o'ta zo'riqish va toliqish sodir bo'lishidan ehtiyot bo'lish ta'kidlanadi

Tadqiqotchining fikricha, mashg'ulotlarda odingi ko'rinish holatida yuklamalarning takrorlanishi yo'lga qo'yilsa, organizmning ish qobiliyati anha oshirishga erishish mumkin. V.N.Platonov esa mashg'ulotlarda kichik va o'rta yuklamalarni qo'llash katta yuklamalar berishdan keyingi tiklanish davrini qisqartiradi deb hisoblatdi.

Yuklamalar yo'nalishini o'zgartirish yo'li bilan organizmning tiklanish davrini qisqartirishga erishish mumkin, deb ta'kidlanadi. Demak, yangi berilgan yuklama organizmga berilgan dastlabki yuklamalardan toliqqan funksional tizimlarga ta'sir qiladi. Tiklanish jarayoni dastlabki yuklama ta'sirida talab darajasida tezlashadi.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlash amaliyoti kuniga ikki marotabalik mashg'ulotlar o'tkazish ilmiy uslubiy jihatdan asoslangan bo'lishi lozimligini ta'kidlaydi.

Kurash mashg'uloti shiddatini oshirish sportchilar organizmidagi charchash va tiklanish jarayonlarida, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni ratsional almashlab olib borilishi samaralidir. Bu qoidalarga rioya qilish, katta yuklamalar

bilan o'tkaziladigan mikrosiklda mashg'ulot sonini oshirish yuqori sport natijalariga erishishda asos hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida beriladigan yuklama mashg'ulotlarning 4 ta turidan foydalanish (katta, ahamiyatli, o'rtacha, past) quyidagi tartibda turlarga bo'linadi: a) uzoq va qisqa muddatli, lekin maxsus chidamlilikni shiddatli rivojlantiruvchi mashg'ulotlar; b) maxsus kuch va tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar; v) bir necha jismoniy sifatlarni birin-ketin bir vaqtda kompleks rivojlantiruvchi mashg'ulotlar. Demak, mashg'ulot yuklamalarini kattaligi va yo'nalishiga ko'ra oqilona almashlab olib borish asosida mashg'ulot jarayonini shiddatini va samaradorligini ancha oshirish mumkin.

Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uhun yuqori malakali kurashchilar holatiga va organizmiga bir kunda beriladigan bir necha turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning ta'sirini, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifini chuqur o'rganish talab qilinadi. Mazkur masalani yechish mikrosiklda turli mashg'ulotlarni almashlab o'tishning optimal tizimini ishlab chiqish va kurash bo'yiha malakali sportchilarni tayyorlashda uning samaradorligiga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

II BOB. Tadqiqot ishining tashkil etish uslubiyati va uni amalga oshirish bosqichlari

2.1. Tadqiqot uslublari

A. Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili.

B. Pedagogik kuzatish

V. Kurashchilarni musoboqaoldi tayyorgarligini tayyorgarligini aniqlash.

2.2. Pedagogik kuzatish

O'quv yilining boshida va oxirida maxsus rejasi asosida tajriba va nazorat sinflari o'quvchilarning bilimi, jismoniy tayyorgarligi, rivojlanish darajalari, maxsus testlar orqali aniqlandi. Sport mashg'ulotlarni tashkil etishda. Samarqand davlat universiteti 2017 yil 6 sentyabrdan boshlab Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida 2017-2018 o'quv yilida olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarini tekshirildi, oldingi olingan natijalar solishtirildi hamda matematik statistika usullari bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

2.3. Tadqiqot usullari

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish uchun IBO'SMlarida pedagogik eksperiment –tajriba ishlari olib borildi. Bunda ikkitadan sinf eksperimental bo'lib, sport mashg'ulotlar nagruzkasi oldindan ishlab chiqilgan me'yor bo'yicha berildi. Nazorat qilingan guruhlarda mashqlar yuklamasini me'yorlashda murabbiyning mashg'ulot rejasi asosida o'tkazildi. Tajribada jami 15 dan ziyod kurashchilar qatnashdi.

Tadqiqodni tashkil qilish.

Ushbu pedagogik uch bosqichda 2017 – 2018 o'quv yili davomida olib borildi.

Birinchi bosqichda Samarqand shahar IBO'SM ni kurash bo'limida sportda takomillashuv guruhida shug'ullanuvchi guruh mashg'ulotlari bir hafta davomida kuzatildi, murabbiyni mashg'ulot rejasi o'rganib chiqildi.

Ikkinchi bosqichda haftalik mashg'ulotlarda qo'langan bir ikki seriyali yuklamalardan so'ng navbatdagi faoliyatga tayyor bo'lishlikda A. Yarotskiy

tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish usulidan foydalanildi va uni samaradorligi aniqlandi.

Uchinchi bosqichda haftalik mikrosiklni uch kunida berilgan bir cho'qqili yuklamalarga kurashchilar organizmini ko'niktirib boorish (adaptive reaksiyasi) o'rganildi.

III bob. Musobaqa oldi mashg`ulotlar yuklamalarining hususiyatlari ularning kurashchilar organizmiga ta'siri.

1.1 Kurashchilarning musobaqaoldi mashg`ulotlar yuklamalarining hususiyatlari

Sport turlari bo'yicha musobaqaoldi tayyorgarligi mikrosiklida yuklamalar hajmi chidamligi va ularni dam olish bilan navbatlashuvi me'yorlariga doir taklif tavsiyalar ko'p va serqirradir soxa mutaxassisleri musobaqa oldi mikrosiklida yuklamalar hajmi jadalligi dam olish bilan navbatlashuvi jihatlari bilan farq qilishi kerak deb ta'kidlaganlar. Yuklamalar musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mikrosikl mashg'ulotlari bir-biridan farq qilishi kerakligi qayd etilgan. Lekin dastlabki yuklamalar qanday vositalar yordamida tabaqalashtirib yoritib berilmagan. Yangi asrni dastlabki o'n yili ichida chop etilgan darslikda yuklamalarni bir cho'qqili, ikki cho'qqili bo'lishi mumkin deb qat'iy xulosa bildirgan. Bir cho'qqili xaftadagi mashg'ulotlardan birida barcha fiziologik ko'rsatkichlar maksimal darajada ko'tariladi. Ikki cho'qqilida xaftada ikki marta. Ular musobaqaga tayyorlashni umumiy vositasi deb xulosa bildirilgan. Keyingi beshinchi oltinchi kundagi fiziologik ko'rsatkichlarning yuklamalarsiz ko'tarilishi start oldidan oldingi holat deb bilib musobaqaoldi yuklamalarini hajm, jadallik jihatlardan pasaytirishni maqsadga muvofiq debbilish kerakligini tavsiya etgan. Shunday savol tug'ilishi tabiiy. Mikrosiklni beshinchi oltinchi kungi mashg'ulotlarida qanday harakatlar amalgam oshiriladi? Javob shuki ko'pgina murabbiy va tadqiqodchilar bunday mashg'ulotlarda u yoki bu texnik – taktik harakatlardagi mohiyatli bo'lmagan xatolarni bartaraf etish, kurashchini o'zini – o'zi nazorat etish kerak bo'lsa u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish kabilarni qamrab olmog'i zarur. Mutaxassislar musobaqaoldi mikrosiklni oxirgi ikki kunida, musobaqa talab etadigan darajadagi yuklamalar berishni no o'rin deb qat'iy xulosaga kelganlar. Adabiyotlarda tavsiya etilmagan. Aksincha tiklovchi vositalar: dush qabul qilish, dam olish, vitamanga boy ovqatlar iste'mol qilish kabi vositalardan foydalanish zarurligini albatta ertalabki gimnastika kompleksini

bajarish kerakligi tavsiya etilgan. Tadqiqodlarni aytib o`tilgan xulosalari fiziologik, bioximik sport fani nazariyasi va musobaqa amalida asoslangan.

Kurashchilar mashg`ulotlarini kuzatish.

Mashg`ulotlarni kuzatish davomida asosiy e`tibor quyidagilarga qaratildi.

1. Mashg`ulotlarni badan qizdirish qismida umum rivojlantiruvchi va kurashchilarga xos bo`lgan badan qizdirish mashg`ulotlarini tutgan o`rni.
2. Kurashchilarni mazkur faoliyat turiga bo`lgan munosabatlarini harakatlari, ular tarkibidan muvofiqlashtiruvchi mashqlarni tutgan o`rni.
3. Badan qizdirish mashqlarini kattaligi, shiddati, antogenist muskullarni proporsional yuklamalar olishi , bo`yin, yelka, qopqoq, bilak, tirsak, uzun panja bo`ginlarini hamda pastki kamar qismlarining faoliyatturlariga bardoshligini ta`minlashga yo`naltirilgan mashqlarni tutgan o`rni.
4. Kurash faoliyatida gavda qo`l, gavda pastki kamar, gavda bo`yin qismlarini asosiy faoliyatga tayyorlashda qo`llaniladigan yuklamalarga bardoshlilik uchun zarur bo`lgan harakatlarni tutgan o`rni.

Sportda tayyorgarlik guruhida mashg`ulotlar badan qizdirish qismini kuzatishdan ma`lum bo`ldiki kurashchilar ushbu qismda aytib o`tilgan yuklamalarni mazmun va mohiyatini tushunib yetganlari uchun ham ularni shug`ullanuvchilardan biri boshqarib, murabbiy vaqti – vaqti bilan uslubiy tavsiya va ko`rsatmalar berib bordi.

Men kuzatgan mashg`ulot vazifalari:

1. Tik turish holatiga qarama – qarshi qo`l gavgani qo`ltiq ostidan ushlab beldan oshirib jamlashni takomillashtirish.
2. Parterda kalit usulida ag`darishni mashq qilish.
3. O`quv mashg`uloti olishuvlari.

Berilgan vazifalarni 10 marta bir seriya 30 sekund ichida bajarildi, (qarshiliklarsiz) kurash harakati tehnikasini takomillashtirish xususiyatlariga ko`ra, bunday seriyali bellashuvlarda kurashchilardan biri faol bo`lmagan qarshilik ko`rsatdi, navbatdagi seriyada vazifa almashib bajarildi. Yuklamalarni almashishi bilan, navbatlashuvi bir – bir juftlik harakatni 2 seriya bajargandan so`ng 2

minutgacha dam berildi. Xuddi birinchi vazifadagidek mashg`ulotlarning ikkinchi vazifasi ham 2 seriya sodir etilgandan so`ng 2 minut dam berildi. Parterda har bir juftlik 3 minutdan bellashdi va o`shancha minutdan dam olishga o`tildi.

Mashg`ulotlarni yakuniy qismi odatdagidek organizmni tiklashga doir harakatlarni o`z tarkibiga oldi.

Musobaqaoldi mikrosikli uchun mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirish.

Sohaga doir adabiyotlarni o`rganib chiqish mashg`ulotlarni kuzatish asosida musobaqaoldi mashg`ulot yuklamalari rejalashtirildi.

1. Avvalo tarkibidan u yoki bu teknik – taktik harakatlarga o`rganish nazarda tutilmadi, asosiy e`tibor mashg`ulotlar davomida o`zlashtirib olingan malakalarni takomillashtirishga qaratildi.

2. Kunlik mashg`ulotlar uchun rejalashtirilgan yuklamalar kattaligi, yo`nalishi, shiddati, dam olish bilan navbatlashuvi nazarda tutildi.

3. Yuklamalar o`rtasidagi dam olish, ya`ni tiklanish muddatini kamaytirib borildi.

4. Ikki tomonlama bellashuvda uchrashi extimoldan holi bo`lmagan nuqsonlarni bartaraf etib berishga nafaqat murabbiy, kuzatuvchi kurashchilar ham maxsus topshiriq asosida jalb etildi.

Dissertatsiyaga ilova etilgan 5/2 formulada tuzilgan mashg`ulotlar tayyorgarlik qismida bajarilishi kerak bo`lgan URM lar hamda maxsus tayyorlov mashqlari umumiy tarzda berildi. Sabablari:

1. Kuzatilgan kurashchilar guruhi badan qizdirish mashqlarini sidqidildan ularning ahamiyatini tushunib yetganlari deb bildim.

2. Bular murabbiyni kurashchilar ongiga tayyorlov qism mazmun mohiyatini singdira olganlik natijasidir deb tushundim.

Haftalik mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirish quyidagi tartibda bo`ldi.

I kun – birinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot fazifalari:

1. Raqibni belidan oshirib otish teknik harakatini takomillashtirish.

2. Raqibni dumalatib irg`itishni mashq qilish.

3. Ayrim texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish.

Musobaqaoldi mikrosiklini ushbu mashg`ulotida:

- musobaqaoldi mashg`ulotlarini ahamiyati;
- o`zini – o`zi nazorat etish;
- jarohatlanishni oldini olish;
- mashg`ulotdan so`ng tiklanishni jadallashtiruvchi vositalar va ulardan

foydalanish yo`l – yo`riqlari to`g`risida ko`rsatmalar berish asosiy e`tborda bo`ldi.

II kun – ikkinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

1 Uzatilgan oyoqni ilib olish yo`li bilan raqibni ag`darish.

2 Parterda ishlash.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

III kun – uchinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

1 Bukilib turib ag`darish usulini takomillashtirish.

2 Raqibni belidan yoki govdasini boshqa joyidan mahkam ushlab ag`darish usulini takrorlash.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

IV kun – to`rtinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

1 Raqibni tegirmon toshidek aylantirib otish usulini takomillashtirish.

2 Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

V kun – beshinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

1 Raqib oyoqdan ushlaganda orqaga to`ntarilib uni ag`darishni takomillashtirish.

2 Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

Musobaqaoldi mikrosikli mashg`ulot kunlarining har birida I kun birinchi mashg`ulotda bayon etilgankor`rsatma va tavsiyalarni eslatib boorish nazardan chetda qolmadi.

Mashg`ulot yuklamalari tarkibidan o`rin olgan eng baland kattalik, sur`atda bajariladigan bir cho`qqili yuklamalar ta`siridan YKS dinamikasi A. Yarotskiy (1967) tavsiya etgan faol va faol bo`lmagan dam olish samaradorligini mashg`ulotlar davomida o`rganib borildi.

3.2 Pedagogik tadqiqod o`tkazish tartibi va o`rganilgan ko`rsatgichlar.

Tadqiqodni maqsad va vazifalariga ko`ra musobaqaoldi mikrosiklini mashg`ulot davomida YuKS i arteriya (AB) bisimi mashg`ulotlardan ilgari va katta shiddatli yuklamalrda keyin darxol, A.Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo`lmagan dam olish va navbatdagi yuklamalar ta`siri mashg`ulotlar tugashi bilan yakuniy qismi oxirida o`rganildi, haftalik mikrosiklni ikkinchi – beshinchi mashg`ulotlarida kuchli maksimal bir cho`qqili yuklamalar ta`siridan YuKS AB o`zgarishi,. Har mashg`ulotda 3 nafar kurashchida yuklamalar ta`siridan qon aylanishi tizimining nazarda tutilgan ko`rsatkichlarini (YuKS AB) hamda dam olishni faol va faol bo`lmagan usullaridan foydalanildi. Navbatdagi kun mashg`ulot yuklamalariga organizmni to`liq tayyor bo`lishi ta`siroti qolmasligi uchun ko`rsatmalar kunda ertalabki gimnastika bajarish zarurligi ham tushuntirib borildi. Kurashchilarni YKS ko`rsatkichi musobaqaoldi yuklamalari ta`siridan o`zgarish dinamikasi, matematik statistika metodi yordamida hisoblab chiqildi. Bir cho`qqili yuklamalar ta`siridan o`rganilgan yurak qisqarish sur`ati A.Yarotskiyni faol va faol bo`lmagan dam olish hisobiga tiklanish jarayonini jadallashuvi foiz hisobida taqqoslandi baholandi. Musobaqaoldi mikrosiklini har kunida YuKS va arteriya bosimi mashg`ulotlardan ilgari kurashchilar sport kiyimi kiyishlaridan ilgari o`rganilib, ularniko`rsatkichlarni jismoniy yuklamalar ta`siridan o`zgarishi 3.1 jadvalda ifodalandi. Pedagogik tadqiqod oldiga qo`yilgan vazifalardan biri mikrosikl mashg`ulotlarida bir cho`qqili jadallik va shiddatda bajarilgan yuklamalar ta`siridan kuchaygan YKS va AB ko`rsatkichlarni tiklasnish jarayonini

jadallashuviga A.Yarotskiyni faol va faol bo'lmagan dam olish usuli ta'sir doirasini o'rganish edi.

Turli jadallikdagi yuklamalar ta'siridan ayrim vegetativ o'zgarishlar

1.2 – jadval

Tekshirish kunlari	Yuklamalar kattaligi, jadalligi, tezligi	Tinch holatda	Mashg'ulotda asosiy yuklamalardan keyin	Mashg'ulot yakunida
I kun	Tehnik – taktik harakatlarni raqib qarshilgisiz bajarish	YKS 63.1 ± 0.8 AD (120.5 ± 1.1)/ (68.5 ± 0.9)	150 ± 1.4 (145.1 ± 1.8)/ (60.2 ± 2.2)	80.3 ± 1.1 (126.3 ± 1.9)/ (65.2 ± 1.7)
II kun	Katta hajm va shiddatli yuklamalarni o'rta jadallikda tolish yuzaga kelguncha bajarish	YKS 62.1 ± 0.7 AD (118.5 ± 0.9)/ (70.2 ± 1.1)	147.3 ± 1.2 (144.1 ± 1.6)/ (66.1 ± 1.6)	130.4 ± 1.7 (190.1 ± 2.3)/ (70.2 ± 1.2)
III kun	O'z vazniga to'g'ri keladigan manekeng raqib bilan maksimal jadallikda ishlash	YKS 63.2 ± 0.8 AD (120.2 ± 1.3)/ (69.4 ± 0.8)	158 ± 2.1 (160.2 ± 2.3)/ (60.3 ± 2.1)	106.2 ± 0.9 (130.2 ± 1.5)/ (66.1 ± 1.1)
IV kun	Ikki tomonlama bellashuvni musobaqaga xos jadallik	YKS 63.4 ± 0.9 AD (120.1 ± 1.2)/ (70.2 ± 1.0)	150.1 ± 2.5 (160.2 ± 1.8)/	96.3 ± 0.9 (131.3 ± 1.3)/

	shiddatda bajarish		(60.2±1.4)	(65.1±0.9)
V kun	Tavsiya etilgan barcha texnik – taktik harakatlarni maksimal shiddat va jadallikda bajarish	YKS 62.5±2.3 AD (160.2±2.4)/ (60.3±1.0)	144.2±2.1 (160.1±1.9)/ (60.3±1.1)	90.2±1.5 (130.3±1.6)/ (65.1±1.0)

Ko'rsatgichlar musobaqaoldi mikrosikli yuklamalarini turli kattalik va jadallikda bajarilishini vegetativ tizimlarga ta'siri va ularni faol vafaol bo'lmagan dam olish usulini tiklanish jarayoniga ijobiy ta'sir etib navbatdagi yukalmalarga tayyor bo'lishi 3.2 jadvalda ifodalandi. 3.2– jadval

Kunlar	Yuklamalar	Yuklama tugashi bilan darhol	Yarotskiy usuli qo'llanganda		Yuklama tugashi	Yarotskiy usuli qo'llanmagan da	
		YKS	YKS	Tiklani sh foizi	YKS	Tiklanish foizi	
I	Past jadallik	140.5±1.4	110.5±1.3	14.5	144.7±1.6	132.1±1.5	10.9
II	O'rta jadallik	150.3±1.2	112.3±1.1	13.9	139.1±1.2	129.2±1.3	10.1
II I	Yuqori jadallik	158.1±2.1	118.2±1.9	13.3	157.3±1.5	133.5±1.7	11.2
I V	O'rtachadan yuqori	150.1±1.6	114.2±1.5	13.1	148.2±1.7	134.2±1.6	11.0

V	Katta yuklama o`rtacha jadallik	144.2±2.1	106.2±1. 3	13.5	140.1±1. 9	126.2± 1.4	11.2
---	------------------------------------	-----------	---------------	------	---------------	---------------	------

3.3. Musobaqaoldi mikrosikli mashg`ulotlarida yuklamalarni tutgan o`rni va asoslari

Mavzuni talab darajasida yoritib berish uni oldiga qo`yilgan vazifalarni asosli hal etishda sportda takomillashuv guruhleri mikrosiklni haftalik yuklamalarini me`yorlanishini o`rganish va tegishli taklif va tavsiyalar berish yuklamalar o`rtasida dam olish masalalari yoritilmagan

Avvalo shuni aytish lozimki so`z yuritilayotgan kurashchilar guruhida mashg`ulatlarni mikrosiklda o`tkazilishi, musobaqaoldi yuklamalarini me`yorlash tartibi, dam olish kunlari uchun ham ma`lum vazifalar berilishini taqozo eradi

Bir necha yillik tajribaga ega bo`lgan kurash murabbiylari bilan suhbatlashish mashg`ulotlarni kuzatishdan ma`lum bo`ldiki musobaqaoldi mikrosiklini, ya`ni haftani birinchi e`tibor maxsus qobiliyat ya`ni yuqori kattalik va jadallikdagi yuklamalar qo`llashga.

Hafta o`rtasidagi mashg`ulotlarda yuklamalar hajmini jadalligini oshirish navbatdagsida esa milliy kurashni tehnika, taktik harakatlari ko`p sonli takrorlashlar yordamida maxsus chidamlilik, ishonchlikni oshirish tavsiya etilgan. Sportda takomillashuv guruhlarida haftani ohirgi mashg`ulotidagi asosiy yuklama faqat maxsus tehnika, taktik harakatlardan iborat bo`lmog`i kerak. Ayrim mutahassislar haftalik mikrosiklda kuniga 1 martadan mashg`ulot o`tkazish yaxshi samara bermaydi, kuniga 2 martadan bo`lishini tavsiya etganlar. Bunday ko`rsatmalar albatta mahoratli kurashchilar uchundir. Lekin nafaqat kurash balki sportni boshqa yakka tartibli raqib bilan yuzma-yuz olishuvni talab etgan sport turlarida musobaqa oldidan kuniga 2 martadan trenirovka o`tkazish sportchi organizmiga qimmatga tushishi- sport tibbiyoti mutahassislarining kuzatuvlarida aniqlangan, kabi sport psixologiyasi taraqqiyotchilari bunday faoliyat turini psixologik nuqtai nazardan ham ma`qul emas deb xulosa bildirganlar. O`smir sportda takomillashuv guruhida shug`ullanuvchi kurashchilar uchun mikrosiklda

haftasiga 5 marta trenirovka uhun musobaqaoldi yuklamalarini rejalashtirish kerak. Bunda kuch-chidamliligi, hujum va himoyaga hos texnik, taktik harakatlar uchun zarur bo'lgan kuch tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga hos yuklamalarni me'yorlash muhimdir.

Tajribali murabbiylar bilan o'tkazilgan suhbat, savol javoblar ularni ish rejalari va mashg'ulotlarini kuzatishdan ma'lum bo'ldiki musobaqaoldi mikrosiklida katta yoshdagi o'smir kurashchilar uchun yuklamalarni me'yorlashda quyidagi omillarni hisobiga olish kerak ekan:

- 1.Hujum va himoya uhun zarur bolgan raqibni muvozanatdan chiqarishga yo'naltirilgan harakatlarni ta'minlovchi.

- 2.Raqib qarshiligini kuch-tezkorlig yordamida bartaraf etish. Shuning uchun ham haftalik mikrosiklni dastlabki 1-3 kunlgi mashg'ulotlarida shiddatli hujum harakatlari uchun zarur bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi dam olish soniyalarini kamaytirib borish zarur.

Musobaqaoldi mikrosiklini haftalik mashg'ulotlarida musobaqaoldi shiddatli yuklamalari orasidagi dam olish muddatini o'zgartirib borish dinamikasi. 2.1. jadvalda ifodalandi.

Yuklamalarda dam olish muddatini o'zgartirib boorish.

2.1. Jadval

№	Tehnik- taktik harakatlar	Takrorlash- lar soni		Hafta kunlari				
				Dam olsh bilan navbatlashuv sekund				
		1-3	4-5	D	S	Ch	P	J
I	Hujumga doir harakatlar							
1	Raqibni muvozanatdan chiqarishga doir (tortishlar)	10	20	60'	50"	40	70	110
2	Beldan oshirib otish	12	2-4	60	50	40	80	110
3	Engashib turib oshirib otish	1	4-6	70	50	40	80	120
4	Burulib turib og`darish	21	2-4	50	40	40	80	110
5	Raqibni dumalatib irg`itish	10	2-4	50	40	40	60	90
6	Tegirmon toshidek aylantirib otish	8	2-4	60	50	40	80	120
7	Hujumga doir boshqa harakatlar	12	4-6	70"	60"	40	80	110

Jadvalda ko'rsatilgan harakat seriyalaridan biri orqama-orqa kurashchilar tezkorligiga oid shiddatda bajarilgandan so'ng dam olishga o'tiladi. Uni muddati 2.1 jadvalda ifodalangan.

Muayyan musobaqaoldi mashg'ulotlar jarayonida oxirgi mikrosiklni dastlabki ikkita mashg'uloti davomida dam olish muddatini kamaytirib mashg'ulotlar uzaytirib borish kurashchilarni start oldidan oldingi holatini yuklamalarda orqali boshqarilishini tomonlaridan biri deb baholanadi. F.Kerimov, A.Folin ayitb o'tilgan masalani o'rganish mashg'ulotlarni kuzatishlar davomida ikki faoliyat turini aniqlashga doir ilmiy fikr yuzaga keldi, amalda qo'llandi. U ham bo'lsa tadqiqot olib boruvchi kurash guruhida shug'ullanuvchilarni bir seriya hujumga doir tehnik-taktik harakatlarni bajarib navbatdagi turkum harakatlarga o'tish chog'idagi dam olishda tiklashni jadallashtiruvchi vositalardan foydalanishdir. Ana shu masalani samarali hal etishda Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish usulidan foydalanishini maqsadga muvofiq deb bildim. Uni mazmuni - sportchi qisqa muddat gilam yoki to'shakka oyoq va qo'llarni bo'shashtirib ko'zlarini yumib chalqancha 50-60 sekund yotsa, tiklanish jarayonini tezlashishi aniqlangan. Afsuski sport faniga doir adabiyotlar, yuklamalar o'rtasida dam olish to'g'risida so'z yuritiladiyu, A.Yarotskiy tavsiya etgan vositadan foydalanish samaradorligi to'g'risida darslik, o'quv uslubiy qo'llanma, respublika anjuman materiallarida Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish to'g'risida tadqiqot ishlari kam olib borilgan. Shuning uchun ham ushbu masala mening ilmiy ishim rejamdan o'rin olgan edi. So'z yuritilgan tiklanish jarayoni jadallashtiruvchi usul o'smir kurashchilar "Raqibni dumalatib, irg'itish", "tegirmon toshidan aylantirib otish", "Beldan oshirib otish" texink harakatlarni har biri 60-90 sekund ichida 6-8 marta takrorlangandan keyin puls an'anaga aylanib qolgan usulda sanaladi. 5 nafar kurashchilar 60-90 sekund qo'l va oyoqlarini bo'shashtirib chuqur-chuqur nafas olish va nafas chiqarish hrakatlarini bajarib yurdilar. Navbatdagi 4-6 nafari esa har bir tavsiya etilgan tehnik-taktik harakatlarni bajarganlaridan keyin 10 soniya ichida A.Yarotskiy tavsiya etgan usulni 1 minut bajardilar. Tadqiqod natijalari 2.2 jadvalda ifodalandi. Unda pulsni tiklanish

jarayoniga Yarotskiy tavsiya etgan tiklanish vosita samaradorligini individual ko'rsatgichlarni aniq tasavvur qilishlik uchun olingan natijalar marematik statistika metodi yordamida qayta hisoblab chiqilmadi.

Musobaqaoldi mikrosiklida A.Yrotskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish samaradorligi.

2.2-Jadval

A.Yarotskiy vositasidan foydalanilganda

№	Kurashchilar soni	I seriya haraktlar tugashi bilan	A.Yarotskiy usulidan foydalanganda	Tiklanish fozi
1	4	114	96	18.8
2	6	108	90	20
3	6	120	102	20
4	4	102	84	21
5	4	107	90	20

2.3-Jadval

A.Yarotskiy usulidan foydalanilmaganda

№	Kurashchilar soni	I seriya haraktlar tugashi bilan	A.Yarotskiy usulidan foydalanganda	Tiklanish fozi
1	6	120	108	11
2	6	114	102	11.1
3	4	108	102	5.8
4	4	108	90	12.4
5	4	114	108	5.5

Jadvalni 2.2 dan o`rin olgan raqamli dalillar tiklanish foizi A.Yarotskiy vositasidan foydalanilganda 18.8dan 21 gacha qo`llanmaganlarda 5.5 dan 12.4 foizgacha tiklandi.

Kurashni barcha turlarida mazosiklni haftalik mashg`ulotlarida 20-30 foiz balki musobaqaoldi mikrosiklida ham umumiy tayyorgarlik ilk vositalarning hajmi mashqlanishni 25-30 foizini, maxsus mashqlar esa 70 foiz va undan yuqoriroq bo`lishi sport amalida o`zini oqlab kelgan. Lekin musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarni turli hajmda bo`lishi jadallikda, dam olish bilan navbatlashuvi masalani bir tomoni bo`lsa, yana bir muhimi o`smir kurashchilarda jismoniy sifatlari tarbiyalangani, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olishlikdir. Sport mashqlanishga oid adabiyotlarda mazkur e`tibor berish sport mashqlanishini asosiy tomonlaridan deb qarab kelingan. Lekin jonsarak murabbiylar o`z o`quvchilarini musobaqalarda ko`z o`ngidan birma bir o`tkazib chiqadi. Va ulardan birida tezkorlik, kuch yana qaysi birida chidamlilik muvofiqlashgan, yoki bo`g`inlar harakatchanligidagi u yoki bu teknik harakatlarni sodir etishdagi kamchiliklarini ko`z oldiga keltirib aksariyat ularni bartaraf etish niyyatida bo`lib o`shandek kurashchilarga ko`proq individual yondashadi.

3.4. Musobaqaoldi mikrosiklida dastlabki mashg`ulotlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar

Sportni qanday turi bo`lmasin musobaqaoldi mikrosiklida umumiy, teknik-taktik tayyorgarlikni ilmiy asoslangan sport amalida o`zini oqlab kelgan sport turi hususiyatlariga monand yuklamalarni rejalashitirish va qo`llashni talab etadi. Ammo mikrosiklida mazkur vositalardan foydalanish bir necha talablar qo`yadi. Jumladan:

1. Muayyan sport turning hususiyatlariga to`g`ri kelishi.
2. Maxsus vositalardan foydalanish uchun organizmni fiziologik imkoniyatlarini kengaytirish.
3. Jarohatlanishni oldini olish.
4. Albatta yaqin kundagi musobaqani sportchi kelajagi uhun ahamiyati.

5. Antoganist, sineagest muskullarni proporsional yuklamalar olishini ta'minlashi.
6. Bioximik talablarga ko'ra organizmni aerob, anaerob mashq bajarish imkoniyatlarini kengaytirish, fiziologik nuqtai nazardan esa umumiy ishchanligini oshirishdir.

F. Kerimov umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini ma'lum ketma-ketlikda bo'lishini tavsiya etgan: yuqori va pastki kamar, gavda ularni muvofiqlashgan faoliyatini ta'minlashga yo'naltirilgan, muskullarini ixtiyoriy bo'shashtiruvchi vositalar musobaqaoldi mikrosiklini umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari tarkibidan albatta o'rin olishi zarur.

Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda mashqlar o'rin olmog'i zarur. Quyida ana shuvositalar bayon etildi.

Mashg'ulot yuklamalari 3.1, 3.2 jadvallarda ko'rsatilgandek mikrosiklini 5 kuni uchun texnik – taktik harakatlari bir – biridan farqli va shuning bilan birga bajarish tezligi kattaliklari, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgani bilan farqlanganligi uchun ham qon aylanishni o'rganilgan ko'rsatkichlarga haqqoniy ishonarli darajada ($t > 3$) ta'sir ko'rsatgan. Bir seriya texnik harakatlarni belgilanhan muddatda aniq seriya takrorlanishi so'ng dam olishga o'tish, navbatdagi yuklamalarga tayyorligi ushbu ishni navbatdagi bo'limida bayon etishni o'rinli deb bildim.

3.5. Tadqiqod natijalari va ularni muhokama qilish.

Kurash yuklamalarini vegetativ tizimlarining ayrim ko'rsatkichlariga ta'sirini namoyon etuvchi dalillardan biri YKS va AD jismoniy mashqlar fiziologiyasining mutaxassislari jismoniy yuklamalar ta'siridan tinch holatda pulsni 60 va undan kam bo'lishini bradikardiya deb nomlaganlar. U sportchi organizmini tinchlik paytida iqtisod bilan ishlashining natijasidir deb xulosa bildirilgan. Men 15 nafar kurashni takomillashuv guruhida shug'ullanuvchilarni YKS ko'rsatkichlarini aniqlab matematik statistika uslubi yordamida hisoblab chiqqan bo'lsam ushbu ko'rsatkich o'rtacha 65.5 ± 0.8 ga teng bo'lib 7 nafar kurashchida minutiga 60 ta va undan kam bo'ldi. Ushbu holat kurashdagi texnik – taktik harakat yuklamalarini

qon aylanish tizimi faoliyatiga samarali ta'siri natijasidir. Kurashga doir texnik – taktik faoliyat bilan bog'liq katta hajm, jadallik va tezkorlik bilan bajarilgan yuklamalar kurashchilarda balan qon bosimini biroz ortishiga olibkelgan. Bunday ko'rsatkich sportchi uchun mo'tadil bo'lgan holat deb tushuniladi.

Tadqiqodda qo'llanib kelgan turli kattalik va yo'nalishdagi kurash yuklamalari YuKS va AB ni sezilarli darajada o'zgarishiga olib kelgani 3.1 jadvaldan ma'lum. Musobaqaoldi yuklamalari o'rganilgan barcha ko'rsatkichlarda ishonarli, haqqoniy o'zgarishlarga olib kelgani $t > 3$ dan katta bo'lganidan ma'lum. YKS va AB ni turli yo'nalish va jadallikdagi, maksimal tezlikdagi yuklamalardan so'ng navbatdagi faoliyat turi uchun tiklanishini jadallashuvi kurashchilar ishchanlik qobiliyatini kuchayishining natijasi deb tushunish o'rinli bo'ladi. Ayniqsa bir cho'qqili maksimal ishlardan keyin tiklanish jarayoni jadalashuvi eng samarali reaksiya deb baholash o'rinli bo'ladi. Ushbu o'rinda A.Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish usulidan foydalanish kurashchilar organizmini muayyan sport turi musobaqaoldi tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan aerob anaerob ishlarga organizmni tayyorlash uchun zarur.

Ma'lum seriya yuklamalardan so'ng navbatdasisiga tayyor bo'lish uchun kurashchilarga A.Yarotskiy tavsiya etgan usul samaralidir. Ayniqsa kurashchiga zarur bo'lgan yuklamalar navbatdagi seriya yuklamalarga tayyorgarlikni oshirish tiklanishjarayonini tezlashtirishda faol va faol bo'lmagan dam olish usulidan foydalanish samara berib kelgan.

Tiklanish navbatdagi yuklamalarga tayyor bo'lishda A.Yarotskiy usulining samarali tomoni 3.2 jadvalda o'z ifodasini topgan. Yana shuni aytish lozimki ushbu usulni mashg'ulotlarda yuklamalar orasida qo'llash kurash uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir etishi aniq. Musobaqaoldi mikrosikli mashg'ulot kunlarida (5.2 formula) da har kuni va qon bosimi o'rganilib bordi.

Musobaqaoldi mikrosikli mashg'ulot kunlarida (5.2 formula) da YuKS va AB yuklamalardan ilgari o'rganib borildi. Kuzatuv natijalari 3.1 jadvalda

ifodalangan. O`rganilgan ko`rsatkichlarni o`rtacha arifmetik qiymatini hisoblash hafta davomidagilarni taqqoslashdan ma'lum bo`ldiki:

1 yuklamalar jismoniy sifat va fazilatlarni rivojini nazarda tutib qaysi bir tezlik, hajm va yo`nalishda berilgan bo`lmasin navbatdagi nomashg`ulot kuni va hafta davomida to`liq tiklanib borishi kuzatildi.

Xulosalar.

1. Sport mashqlanish tanlab olingan sport turidan yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan, tayyorlov musobaqa, o'tish davrlarini qamrab olgan pedagogik jarayondir. Muayyan maqsadni nazarda tutib mazkur jarayonda jismoniy yuklamalarni mashqlanish davrlari va ularning xususiyatlaridan kelib chiqib rejalashtirish va amalgam oshirish barcha sport turlari shu jumladan kurash uchun xam muhim ahamiyatga molikdir.
2. Ushbu masalani samarali hal etishda musobaqaoldi mikrosikli mashg'ulotlari mezzo, makrosikl mashg'ulotlaridan ko'p jihatlari bilan farq qiladi. Jumladan:
 - a) Sportda takomillashuv guruh kurashchilarga yangi texnik-taktik harakatlar o'rgatilmagan, o'zlashtirib olinganlarni aksariyat ikki tomonlama bellashuvlarvositasida yanada takomillashtirib, mohiyatli bo'lmagan xatolarni bartaraf etib boorish musobaqaoldi mikrosikli mashg'ulotlarini e'tibor berilishi lozim bo'lgan tomonlaridandir.
 - b) Mazkur mikrosiklni ushbu tomoni kurash talab etgan darajada jismoniy sifatlarni rivojlantirishni taqazo etadi..
3. Shuning uchun xam musobaqaoldi yuklamalarning yo'nalishi kattaligi, shiddati, davomiyligi dam olish bilan navbatlashuvi jihatlardan kurashchilarni yaqin kundagi musobaqani murakkab vaziyatlarida kurashchi g'alabasini ta'minlashga yo'naltirilgan bo'lishi zarur.
4. Masalani ko'zlangan maqsad yo'lida xal etishda musobaqaoldi mikrosiklidagi yuklamalar jadalligi kattaligi va davomiyligi, dam olish bilan navbatlashuvi tomonlaridan musobaqa talab etgan darajada jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.
5. MUsoqaoldi mikrosikli 5/2 formulada o'tkazilsa 1-3 kunlaridagi mashg'ulotlarda bajariladigan texnik-taktik harakatlarga doir yuklamalar o'rtasida dam olish muddatini kamaytirib 4-5 kunlarda biroz uzaytirib boorish sport oldidan oldingi xolatni samarali kechimi uchun muhim deb xulosa bildirish o'rinlidir. Musobaqaoldi mikrosikli tarkibidan maksimal tezlik muddatda bajariladigan yuklamalarni kungi mashg'ulotlardan o'rin olishi barcha funksional ko'rsatgich

(bizni tadqiqotimizda YKS, AB) larni yung yuqori ko'tarilishiga ushbu holda A. Yaroskiy (1968) tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish usullaridan foydalanish, chidamlilikni oshirib tiklanish jarayonini jadallashtirib, navbatdagi yuklamalarni samarali ijrosini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni Toshkent 2015 y 4-sentyabr
2. I.A.Karimov. Barkamol avlod orzusi Toshkent. Sharq 1999 y.
3. I.A.Karimov. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch Toshkent 2008 y.
4. I.A.Karimov. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish yeng oliy soadatdir Toshkent 2015 y.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031qonuni Toshkent 03.07.2017 y.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4749 sonli farmoni Toshkent 04.02.2017 y.
7. A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent O'qituvchi 2005y.
8. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent O'zDJTI 2005y
9. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent Zar qalam 2004y.
10. Sh.A.Arslonov Dzyudo.-Toshkent. 2017y
11. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Toshkent Iqtisod-moliya 2015 y
12. O.E.Toshmurodov. Milliy kurashning nazariy asoslari Samarqand 2017y
13. Yu.M.Masharipov. Sport psixologiyasi Toshkent 2010 y
14. A.A.Absatorov, A.A.Istomin. Dzyudo kurashi. T. 1993 y.
15. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005 y.
16. Истомин А.А. Методика воспитания физических качеств борца. Т.1990 г
17. Kerimov F.A. Kurash tushaman. Toshkent 1990 y. 174 b.
18. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozashtirish va modellashtirish. T. 2005 y.
19. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса. 1998.

20. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. Toshkent, 1993 y. 207 b.
21. Nurshin J.M. Rasulov S., Mirzakulov Sh.A., Kubayev S. Milliy kurash. Toshkent, 1997 y.
22. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T. 2005 y.
23. T.S. Usmonxo'jayev. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T. 2005 y.
24. K.T. Yusupov Kurash. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish xalqaro qoidalari. Texnikasi va taktikasi Toshkent, 2005 y.
25. www.ziynet.uz
26. www.pedagog.uz
27. www.istedot.uz
28. www.sport.uz
29. www.ziyoUz.uz
30. www.matbuot.zn.uz
31. www.fan.zn.uz
32. www.jamiyat.zn.uz
33. www.ursu.uz
34. www.dissertant.uz