

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

UDK: 378.291.3:796.81
093.434.6-053-81



**ATAJONOVA GULYAR KOMILJON QIZI
18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI SIKLIK
TAYYORGARLIK HOLATI**

**Mutaxassislik: 5A112001 "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi"**

Magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan

DISSERTATSIYA

Ilmiy rahbar:

 dos.S.U.Ko'palov

Urganch – 2020



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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Fakul'tet: Jismoniy madaniyat

Magistratura talabasi: G.Atajanova

Kafedra: Jismoniy madaniyat

nazariyasi va metodikasi

Ilmiy rahbar: dots.S.U.Ko'palov

O'quv yili: 2019-2020

Mutaxassisligi: Jismoniy madaniyat

Atajanova gulyorning "18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik
tayyorgarlik holati" mavzusidagi

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI ANNOTATSIYASI

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kun sport amaliyotida iste'dodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug'dirmoqda. Ushbu zaruriyat ayniqsa kurashda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o'rinlarni saqlab qolish uchun trenirovka jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo'ladi.

Kurashchilar va zahira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog'liq. Bunda kurashchilarning tayyorgarligini samaradorligini oshirish zaruriyati mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda nazorat qilishni taqozo etadi. Aynan shu jihatdan trenirovka jarayoni tuzilmalarida kurashchilarning yillik tayyorgarlik tsiklining turli bosqichlarida yuklamalarni me'yorlash masalasini hal etish muhim ahamiyatga ega.

Kurashchilarni tayyorlashda o'quv trenirovka yuklamalarni nazorat qilishning aniq uslublarini rejalashtirishda mashq yuklamalarini me'yorlash hamda nazorat qilish, trenirovka mashg'ulotlarida tanlangan yo'nalishdagi jamlangan yuklamalarni qo'llash uslublari eng samarali hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: 18-20 yoshli kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari jarayonida maxsus ish qobiliyati o'rganish, maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va mashg'ulotlarda rivojlanish samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotning ob'ekti: 18-20 yoshli kurashchilarning- trenirovka - mashg'ulotlari jarayonlari.

Tadqiqot predmeti: 18-20 yoshli kurashchilari uchun musobaqa oldi bosqichlarida mashg'ulot vositalarining optimal nisbatini o'rganish, maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va uslublari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: kurashchilar tayyorlash tizimida organizmga katta va turli yo'nalishdagi yuklamalarning ta'siriga talluqli tadqiqot natijalari olinib, yosh kurashchilar guruhlarida mashq yuklamalarining samaradorligini oshirishda quyidagi yangi uslublardan foydalanildi:

- 18-20 yosh kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarining rasional mikrotuzilmalari: mashg'ulot izchilligi, kunlari, kunlik va haftalik mikrosikllar (MS);

- kurashchilar organizmga mashg'ulotlar jarayonida harakat mexanizmining ta'siri samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarning uygunligi, mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida maxsus ish qobiliyati samaradorligi o'rganildi;

- kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarining bajarilishini nazorat qilish, yuklamalarning turli kattaligi yo'nalishi, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifi o'rganildi;

- kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari davomiyligining o'zgaruvchan holatiga va haftalik mikrosikl tizimida turli yo'nalishlarda bajarilgan yuklamalarning natijalari samaradorligiga baho berildi;

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali musobaqa faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarish.

- tadqiqot jarayonida kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarining tuzilishi, turli yuklamalar va yo'nalishdagi usullarda o'rganildi va samaradorligi tadqiqotda isbotlab berildi.

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati: 18-20 yoshli kurashchilarning ish kobiliyatini oshirish borasida mavjud bo'lgan omillarning biri sifatida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg'ulotlar sonini izchillik bilan, zo'r bermasdan oshirish uslublari ishlab chiqilib, yuklamalarning amaliy mashg'ulotlarda keng qo'llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi; mashg'ulotlarni rasional almashlash asosida kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli kattaligi va yo'nalishiga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish borasida tajribaviy ko'rsatkichlar olindi.

Yosh kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv trenirovkasida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

Dissertasiya ishining tuzilishi va xajmi: Kirish, uchta bob, xulosalar va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib 67 betda bayon etilgan.

Xulosa va takliflarning qisqa umumlashgan ifodasi:

Xulosa o'rnida shuni takidlaymizki, Ishimizda 18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik holati bo'yicha birinchi bobda Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o'rganilgan va tahlil qilingan. Ikkinchi bobda mavzuning vazifalari tadqiqot ishini olib borish uslublari tashkil qilinishi batafsil yoritilgan. Uchinchi bobda Kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan katta yuklamali mashgulotlarning o'zaro bogliqligi organilgan hamda Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlil qilingan. Ish ilmiy jixatdan yoritilgan bo'lib ishni mazmuni to'liq ochib berilgan.

Ilmiy rahbar:



dots.S.U.Ko'palov

Magistrant:



G. Atajanova



Republic of Uzbekistan the ministry of higher and secondary education
Urgench State

Faculty: Physical culture

The student of master's: G. Atajanova

Department: The theory and
professor candidate of science

Research adviser: dots. S. U. Ko'palov

Academic years: 2019-2020

Specialty: Physical culture

Thema: "Precompetition cycling state of 18-20 year old wrestlers".

ANNOTATION OF MASTERS' DEGREE DISSERTATION

Topicality of the research: Today in sports practice there is a need for a new approach to the training of talented athletes. This need is especially evident in the struggle.

Our wrestlers are gaining important victories on world sports arenas. However, in order to maintain the high positions achieved, it is necessary to continue research aimed at improving the training process.

Improving the training of wrestlers and reserves is associated with the rational planning of new training loads, the solution of the problem of control. At the same time, the need to increase the effectiveness of the training of wrestlers requires the planning and control of training on a scientific basis. In this regard, it is important to address the issue of load balancing at different stages of the annual training cycle of wrestlers in the structure of the training process.

In the training of wrestlers, the most effective methods of planning and control of training loads in the planning of specific methods of training load control, the use of combined loads in the selected direction in training sessions.

Purpose of the research: To study the special working ability of 18-20-year-old wrestlers in the pre-competition stages, to determine the qualities of special agility and strength, and to analyze the effectiveness of development in training.

Objective of the research: Processes of training of 18-20-year-old wrestlers.

Subject of the study: To study the optimal ratio of training equipment for wrestlers aged 18-20 in the pre-competition stages, the means and methods of developing special agility.

Scientific novelty of the work: The results of research on the effects of large and different loads on the body in the system of training wrestlers were obtained, and

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I bob. Masalaning adabiy manbalar bo'yicha holati.....	8
1.1. Kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik boskichlarining tashkiliy asoslari	8
1.2. Tayyorgarlik boskichlarida musobaqaoldi yuklamalari kattaligi va yo`nalishlarining o`zaro ta'siri bo'yicha mashg`ulotlarning tasnifi.....	13
1.3. Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining mikrosikllari mashg`ulotlarida yuklamalarning turli kattaligi va yo`nalishini almashlash	20
1.4. Hajm, shiddati va yo`nalishi turlicha bo`lgan yuklamalarining kurashchilar organizmiga ta'siri	22
1.5. Tayyorgarlik mikrosikllaridagi katta yuklamali mashg`ulotlarning kurashchilarga funksional imkoniyatlarini ko`tarishdagi ahamiyati	24
1.6. Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish	27
II bob. Tadqiqot vazifalari uslublari va tashkil etilishi.....	34
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	34
2.2. Tadqiqot uslublari.....	34
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish	34
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar	35
2.2.3. Pedagogik tajriba.....	35
2.2.4. Matematik statistik hisoblash metodi.....	36
2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi.....	36
III bob. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili.....	38
3.1. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan katta yuklamali mashg`ulotlarning o`zaro bog`likligi.....	38
3.2. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan katta yuklamali mashg`ulotlarning o`zaro bog`liqligi	47
3.3. Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili	54
Xulosa.....	59
Foydalanilgan adabiyotlar.....	61

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrda yangi tahrirda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” qonunida o'sib kelayotgan yosh avlodni salomatligini asrash va mustaxkamlash, yosh avlodni har tomonlama rivojlangan inson qilib tarbiyalash ustuvor maqsad va vazifalardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031 sonli Qarori mamlakatimizning barcha xududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, hamda maqsadli saralab olish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan.

O'zbekiston respublikasi prezidentining 2017- yil 2-oktyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi PQ -3306-son Qarorida asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi — “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Yuqoridagi ushbu qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi, shuningdek O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yuqori sifat bosqichiga ko'tarilishiga yordam beradi. Vatanimiz sportchilari Osiyo va jahon sport maydonlarida bo'lib o'tgan ko'pdan-ko'p musobaqalarida haqli ravishda muvaffaqiyat qozondilar va tan oldilar. Ular qatorida yosh kurashchilarning o'rnini ham beqiyosdir.

Mazkur qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi, shuningdek O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yangi sifat bosqichiga ko'tarilishiga yordam beradi. Yuqorida bayon

etilganlardan ko`rinib turibdiki, yosh kurashchilarni jismoniy tayyorgarligida, ularning jismoniy rivojlanishini, jismoniy sifatlarini oshirish hamda takomillashtirish masalalari dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kun sport amaliyotida iste'dodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug'dirmoqda. Ushbu zaruriyat ayniqsa kurashda yaqqol ko`zga tashlanadi.

Kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo`lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o`rinlarni saqlab qolish uchun trenirovka jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo`ladi.

Kurashchilar va zahira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg`ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog`liq. Bunda kurashchilarning tayyorgarligini samaradorligini oshirish zaruriyati mashg`ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda nazorat qilishni taqozo etadi. Aynan shu jihatdan trenirovka jarayoni tuzilmalarida kurashchilarning yillik tayyorgarlik tsiklining turli bosqichlarida yuklamalarni me'yorlash masalasini hal etish muhim ahamiyatga ega.

Kurashchilarni tayyorlashda o`quv trenirovka yuklamalarni nazorat qilishning aniq uslublarini rejalashtirishda mashq yuklamalarini me'yorlash hamda nazorat qilish, trenirovka mashg`ulotlarida tanlangan yo`nalishdagi jamlangan yuklamalarni qo`llash uslublari eng samarali hisoblanadi.

**Muammoning o`rganilganlik darajasi:** Sport fani sohasining taniqli olimlari ta'rificha, sport tayyorgarligi jarayonida mashg`ulotlarni rejalashtirishda, ayniqsa, sport kurashida mahoratli sportchilar zahiralarini va malakali sportchilarni tayyorlashda mashg`ulotlar shiddatini, mashq samaradorligini kuchaytirish mazmuni bo'yicha har xil nuqtai nazardagi fikrlar farki kuzatilmoqda. Shu nuqtai nazarlarda mavjud kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan ilmiy-uslubiy yondashish natijasida sportchilarning xalkaro musobaqalardagi ishtirokini va yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlashda sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan

biri hisoblanadi. Shu jumladan, mutaxassislar tomonidan o'rganilgan va ishlab chiqilgan maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik mashg'ulotlari yuklamalari kattaligi va yo'nalishi ilmiy asoslangan mashg'ulotlarga bo'lgan etiyojni ko'rsatmoqda.

Sport mashg'ulotlari jarayonida rasional yuklamalarni bajarish, ish hajmini oshirish borasida mikrosikllarga asoslangan optimal dasturlar tuzilishi, har bir mashg'ulot vazifasi samaradorligini takomillashtirish masalasi sport amaliyotida katta o'rin tutadi. Shu singari, malakali kurashchilar guruhlariga rejalashtirilgan mashg'ulotlarni, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni rasional darajada muvofiqlashtirish, kuniga bir yoki ikki marta mashg'ulot o'tkaziladigan mashg'ulotlar bosqichlarining asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan.

Kurash mashg'ulotlarida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning qo'llanilishi mazkur masalani hal etishda katta ahamiyatga ega bo'lishidan qat'i nazar, ularning sportchilar organizmiga ta'siri to'g'risidagi muammo hal qilinmagan.

Mavjud manbalarda, hattoki ilgor tajribalarga suyangan holda boshqa sport turlarini o'rganish natijalari ham ushbu muammoning yechimini topmaganligi, shu jumladan, kurash bo'yicha ham malakali sportchilar tayyorlash borasida shu kabi tadqiqotlarning dolzarbligi ta'kidlanadi. Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish yuqori malakali kurashchilar organizmiga bir kunda beriladigan bir necha turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning ta'siri, mashg'ulotlar turlarining kuchi va muvoffiqligi tavsifini chuqur o'rganishni taqozo qilmoqda.

Mazkur savollarni yechish kurash bo'yicha sportchilarni tayyorlashda kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlarining optimal tizimi samaradorligini oshirish va mashg'ulot shiddatini ko'tarishga ilmiy asoslangan imkoniyat yaratib berishi aniq.

Tadqiqotning maqsadi: 18-20 yoshli kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari jarayonida maxsus ish qobiliyati o'rganish, maxsus

tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va mashg'ulotlarda rivojlanish samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotning ob'ekti: 18-20 yoshli kurashchilarning- trenirovka - mashg'ulotlari jarayonlari.

Tadqiqot predmeti: 18-20 yoshli kurashchilari uchun musobaqa oldi bosqichlarida mashg'ulot vositalarining optimal nisbatini o'rganish, maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va uslublari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: kurashchilar tayyorlash tizimida organizmiga katta va turli yo'nalishdagi yuklamalarning ta'siriga talluqli tadqiqot natijalari olinib, yosh kurashchilar guruhlarida mashq yuklamalarining samaradorligini oshirishda quyidagi yangi uslublardan foydalanildi:

- 18-20 yosh kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarining rasional mikrotuzilmalari: mashg'ulot izchilligi, kunlari, kunlik va haftalik mikrosikllar (MS);

- kurashchilar organizmiga mashg'ulotlar jarayonida harakat mexanizmining ta'siri samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarning uygunligi, mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida maxsus ish qobiliyati samaradorligi o'rganildi;

- kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarining bajarilishini nazorat qilish, yuklamalarning turli kattaligi yo'nalishi, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifi o'rganildi;

- kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari davomiyligining o'zgaruvchan holatiga va haftalik mikrosikl tizimida turli yo'nalishlarda bajarilgan yuklamalarning natijalari samaradorligiga baho berildi;

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali musobaqa faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarish.

- tadqiqot jarayonida kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarining tuzilishi, turli yuklamalar va yo`nalishdagi usullarda o`rganildi va samaradorligi tadqiqotda isbotlab berildi.

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati: 18-20 yoshli kurashchilarning ish kobiliyatini oshirish borasida mavjud bo`lgan omillarning biri sifatida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg`ulotlar sonini izchillik bilan, zo`r bermasdan oshirish uslublari ishlab chiqilib, yuklamalarning amaliy mashg`ulotlarda keng qo`llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg`ulotlardan so`ng tiklanish holatlariga faol ta`sirlari aniqlandi; mashg`ulotlarni rasional almashlash asosida kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli kattaligi va yo`nalishiga qaratilgan mashg`ulotlarni tashkil etish borasida tajribaviy ko`rsatkichlar olindi.

Yosh kurashchilar bilan olib boriladigan o`quv trenirovkasida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

Tadqiqot farazi: 18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida mashg`ulotlar kattaligi va yo`nalishi tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish borasida qo`shimcha mashgulotlarni uyg`unlashtirishda mikrosikl mashg`ulotlarini rasional almashlab o`tkazish, katta yuklamali mashg`ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida kurashchilarning maxsus ish kobiliyatini samarali rivojlantiradi.

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali trenerovkadagi yuklamalarini optimal rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi.

Dissertasiya ishining tuzilishi va xajmi: Kirish, uchta bob, xulosalar va foydalanilgan adabiyotlar ro`yxatidan iborat.

I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO`YICHA HOLATI

1.1. Yakkakurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining tashkiliy asoslari

Sport mashg`ulotlarini rejalashtirishda ko`pchilik sport mashg`ulotlari turlarida yuklamalarni maqsadli musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari doirasida maqsadli taqsimlash dolzarb masala hisoblanadi. Mashg`ulot jarayonida mashqlar turlarini, ularning yuklamasini, mashg`ulotdan so`ng dam olish tavsifi mashgulot sonini, yuklamalarning turli kattaligi va yo`nalishini uyg`unlashtirish hamda mikrosikl jarayoni qaytarilishi me`yorini, yo`nalishini o`zgartirish imkoniyatlari mavjud . Shunday ekan, kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik boskichlarida mikrosikl mashg`uloti tuzilmasi bir-biridan ancha fark qilishi (variasiya) mumkin (23.26).

Kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikllar mashg`ulotlari yordamida sportchilarning ruhiy holatlariga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni yo`qotishda, mashg`ulot samaradorligini oshirishda sportchilarning shaxsiy imkoniyatlaridan keng foydalanib kelinmoqda. Demak, mikrosikllar mashg`ulotlarining bosh vazifasi - mashgulot ta'siri samaradorligini oshirish uchun zarur bo`lgan holatlarni aniqlash va ular tafsilotlarini ishlab chiqishdir.

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

Sport mashgulotlari jarayonlarining zamonaviy tizimida sportchilarning umumiy shug`ullanishi, dam olishi hamda tiklanishiga moslashgan haftalik mikrosikllar keng tarqalgan. Amaliyotda shuning uchun ham ko`proq haftalik mikrosikllardan foydalaniladi.

Lekin haftalik mikrosikllarda zamonaviy mashg`ulotlar oldiga qo`yilgan talablarga etarli darajada javob bermaslik holatlari uchramoqda.

Ular faqatgina mehnat ko`nikmasi va dam olish jarayonlari talablari bilan cheklangan, xolos.

Shuning uchun ham musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari mikrosikllarining mazmuni va tizimi (tuzilishi) siljuvchan bo`lib, mashg`ulotlar bosqichlari davrlarida o`zgarishlarning o`sishi (dinamikasi) sport tayyorgarligi jarayonining alohida vazifalarini qo`yishni taqozo etmoqda.

Bu yo`nalishdagi tajribalar ko`p yillik tadqiqot ishlariga ega bo`lib, ilgari bajarilgan tadqiqot ishlarida yil davomidagi mashg`ulot jarayonini o`tkazishning zaruriyati ko`rsatilgan. Amaliyotdagi ishlar rejalashtirishning umumiy prinsiplari uzluksizligi, izchilligi, o`zaro mosligi va boshqalarni ishlab chiqishga bag`ishlangan keyinchalik mikrosikllarning mashg`ulot jarayonlarini rejalashtirishda umumiy tavsiyalarga e`tibor berilib, mikrosikllar tuzilishi masalasiga ko`prok e`tibor qaratilgan .

Bir qator mualiflarning fikrlariga ko`ra, yukori sportchilar tayyorgarligi jarayonida sport mashg`ulotlarining maxsus tayyorgarlik bosqichida, musobaqa boshlanishidan oldin (musobaka oldidan 10-12 kun) yuklamalar hajmini kamaytirib, ular shiddatining yuqori darajasini saqlash zarurligi aniqlangan (32.65).

I.V.Vrjesnevskiy, V.N Platonov va D.I.Fominlarning ta`kidlashicha, mikrosikllarda yuklamalarni o`stirishning (dinamikasining) to`lqinsimon namoyshga rioya qilish ijobiy baholanadi, (36,73). Shu jumladan, haftalik mashg`ulotni yuqori, kichik va o`rtacha kattalikdagi yuklamali mashqlar bilan bajarish, so`ngra yana yuklamani ko`tarishga mo`ljallangan mashg`ulotlarni almashtirib olib borish tatbiq etilgan (14.18.).

Shunga qaramasdan, mutaxassislarning mikrosikllar mazmuni bo`yicha har xil qarashdagi fikrlari farqi kuzatilmokda.

Ba`zi mikrosikllarda mashg`ulotning birinchi kuni - alohida harakatlar va usullar texnikasini takomillashtirish (yuklama o`rtacha), ikkinchi kuni - dam olish, uchinchi kuni - sport o`yinlari va gimnastika mashqlaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik, to`rtinchi kuni dam olish, beshinchi kuni - kurash bellashuvlarida kurash texnikasini takomillashtirish (katta yuklama), oltinchi kuni -

sportchilar organizmini tiklash tadbirlari (hammom, sauna, uqalash (massaj) va boshqalar), ettinchi kuni - dam olish tavsiya etiladi.

Mikrosikllar tuzilishining ushbu varianti tahlilida mashg`ulot yuklamalarining umumiy hajmi unchalik yuqori masligi, uning asta-sekin ko`tarilishini ko`rishimiz mumkin.

Yuqoridagi mualliflarning fikrlariga ko`ra, sportchilar mashg`ulotlarini rejalashtirishda mashg`ulotlar mikrosikllari o`rtasida sportchilar organizmini to`la tiklanishiga sharoit yaratishni e`tiborga olish muhim hisoblanadi. Boshqa mutaxassislarning fikrlarini tahlil qiladigan bo`lsak, mikrosikldagi yuklamalarning umumiy hajmi ancha yuqori bo`lib, sportchilarning faol hordiq chiqarishi, dam olishdan foydalanishi lozimligi ko`rsatilgan.

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

Lekin mikrosikllar tuzilishi va mazmuni haqida turli xil fikrlar mashg`ulot yuklamalarining kattaligi va yo`nalishi to`g`risidagi fikrlarning xilma-xilligini ko`rsatadi (22,34,47). Bu tafovutlar shundan dalolat beradiki, turli mualliflarning fikrlaricha, mashgulotni rejalashtirishda mikrosikllarda turli yo`nalishdagi va birin-кетинlikdagi vositalarni turlicha qo`llash ko`zlangan natijani berdi.

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

Mikrosikllarning tuzilishiga har xil omillar ta`sir ko`rsatadi, shuning uchun bajariladigan ishni dam olish bilan almashtirish alohida ahamiyatga ega bo`lib, organizmda yuz beradigan toliqish va tiklanish konuniyatlariga asoslangan bo`lishi kerak.

Shuni ta`kidlash lozimki, mikrosikllarni rejalashtirish samaradorligini oshirish uchun sportchilar organizmining turli hajmdagi va yo`nalishdagi

yuklamalarga javobini maqsadli yo`naltirilgan holda hisobga olish va o`rganish zarurdir. Buning uchun mashg`ulot jarayonlarini rejalashtirishda quyidagi vazifalarning bajarilishi talab qilinadi:

- organizm ish qobiliyati pasayganda mashg`ulot shiddati kun tartibini aniqlash;

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

- kurashchilarning ish bajarish qobiliyati pasaygan holatlarda, sportchilar organizmining tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kichik va o`rta yuklamalardan foydalanish.

Yuqoridagilardan, shunday xulosa qilish mumkinki, kurash mikrosikllari jarayonida turli kattalikdagi va yo`nalishdagi yuklamali mashg`ulotlarni rejalashtirish va almashlash yuzasidan aniq tavsiyalar yo`q.

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. Tayyorgarlik bosqichlarida musobaqa oldi yuklamalari kattaligi va yo`nalishlarining o`zaro ta'siri bo'yicha mashg`ulotlar tasnifi

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

Biroq mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko`rsatdiki, kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlashda mashg`ulotlar jarayonida maxsus tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan mashg`ulotlarni ilmiy asoslangan holda olish bugungi kunda sport kurashi amaliyotida talab darajasida yo`lga qo'yilmagan. SHuning uchun boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalari tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan ba'zi yangi usullarni kiritish lozim (9,23,24,32).

Kurash bo'yicha malakali sportchilar tayyorgarligida uchrayotgan bu kamchilikni bartaraf etish maqsadida ilg`or tajribali mutaxassis va sportchilar o`rtasida so`rovnoma olib borildi va savollarga javob olindi. Shu bilan birgalikda pedagogik kuzatish va mashg`ulot jarayonida kurashchilarning o`z-o`zini nazorat qilishi doirasida amaliy ishlar olib borildi.

Sport amaliyotidagi ilg`or tajribalarni o`rganish natijasida kurash mutaxassislari tomonidan mashg`ulotlarni rejalashtirish yo`nalishidagi kompleks ta'sir qiluvchi mashg`ulotlardan foydalanish masalasi ko`rib chiqilib, mashg`ulotlarning birinchi variantida vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi va ikkinchi variantida hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Yuqorida qayd etilgan ilg`or murabbiylar va sportchilar tajribalari, sport kurashi hamda boshqa sport turlari bo'yicha o`rganib chiqilgan adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo`ldiki, mashg`ulotlarning asosiy yo`nalishi sifatida quyidagi turlarni kiritish mumkin:

1. Maxsus chidamlilikni o`stiradigan uzoq davom etuvchi va qisqa davomiylidagi shiddatli mashg`ulotni qo`llash, tezkorlik va kuchlilik sifatini rivojlantirish yo`nalishiga qaratilgan mashg`ulotlar.
2. Bir vaqtda yoki birin-ketin maxsus (ba`zi umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan) bajariladigan mashg`ulotlar.

Bu esa kurashchilar organizmining quvvatlilik imkoniyatini aerob ish qobiliyatida uzoq davom etuvchi chidamlilik sifatini oshirishga yo`naltirilgan mashg`ulotlar hisoblanib, umumiy chidamlilikni rivojlantirishda zarur ahamiyatga ega. Mikrosikllarni bunday rejalashtirishda sportchilar mushak faoliyatini aerobik ta`minlash asosida organizmdagi yog` va uglevodlarni harakat jarayonlari imkoniyatlarning eng yukori ko`rsatkichi, kuchli jismoniy faoliyatni birinchi daqiqalarida paydo bo`lib, uzoq vaqt davomida saklanib turishi ko`zda tutiladi.

Misol tariqasida kurashchilarning bir kunda kichik dam olishlar (tanaffus) bilan sakkiz marotabagacha bellashuvda ishtirok etish holatlarini ko`rsatishimiz mumkin. SHu nuktai nazardan musobaqa qoidasiga asosan yoki mashq tarzidagi bellashuvlar musobaka koidasi bo`yicha 30-40% mashg`ulot jarayonida olib borilishi nazarda tutiladi. Ba`zi ma`lumotlarga qaraganda o`zgaruvchan shiddatli yuklamalardan foydalanish sportchilarning nafas olish jarayonlarini faollashtiradi. Bunga bellashuvlar orasidagi tanaffusni qisqartirish va o`zgaruvchan shiddatli kurashdan foydalanish yo`li bilan erishiladi.

Aerobik jarayonlar mexanizmidan unumli foydalanish harakatlarni raqib qarshiligisiz takomillashtirish usuli bo`lib, tomir urishi sur`atini (chastota) 130-160 zarbada saqlash asosida erishiladi.

Anaerob ish qobiliyatida qisqa oralikda ko`llaniladigan, chidamlilikni oshirishga yo`naltirilgan mashg`ulotlar, anaerobik tavsifdagi yuklama qisqa va shiddatli ish faoliyati uchun zarur bo`lib, maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan bo`ladi.

Masalan, mushakning ish faoliyati, organizmning quvvat bilan ta`minlanishi alaktat va laktat mexanizmlar orqali amalga oshiriladi.

Birinchi holatda mushaklar harakatining kuvvat bilan ta'minlanishi to'qimalardagi zahira fosfat (TZF) birikmalari hisobiga eng past oralik vaqt davomida ro'y beradi.

Ikkinchi holatda mushaklar va qondagi gemoglobin tarkibida mavjud kislorodning reaksiyaga kirishishi hisobiga ro'y beradi.

Organizm quvvatini ta'minlashning bu mexanizmi shiddat bilan ellik soniyagacha davom etuvchi ish faoliyatida eng samarali usuldir.

V.N.Platonov organizmning quvvati anaerobik mexanizmning aerobik mexanizmdan farki uning kam sarflanishida ekaniga e'tiborni karatgan bo'lsa, V.M. Volkov kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun ikkala, ya'ni anaerob va aerob quvvatni ta'minlash mexanizmini rivojlantirishga e'tibor karatish lozim deb hisoblaydilar, shu jumladan, maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish, mashg'ulot va musobaka bellashuvlari sonini oshirishni tavsiya qiladilar. Natijada, bajarilayotgan ishlar bir necha soniyadan boshlab ma'lum daqiqagacha davom etishi mumkin.

Bunday holatda organizmning kislorodga bo'lgan etijoji va uning sarf qilinishi orasidagi nomuvofiklik alohida o'rin egallaydi va bajarilgan vazifalarni qaytarish uchun maromida dam olishning davomiyligi uch daqiqagacha bo'lishi tavsiya qilinadi. Natijada, belgilangan vaqt davomida organizmda fiziologik moddalarni almashuvi jarayonining oxirgi mahsulotlari hali organizmda to'liq amalga oshirilib ulgurmaydi. Demak, maksimal maromda 25-30 tagacha usulni bajarish ishlarini kiritish mumkin.(24,31)

Uchinchi holatda kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar.

Bunday turdagi mashg'ulotlarda 1-2 daqiqa davom etadigan mashqlardan foydalaniladi.

Bunday holdagi ishlarning samaradorligini oshirishda organizmga analitik va sintetik ta'sir qiluvchi vositalarni oqilona almashtirib qo'llash 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.

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

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

A.A.Kerimov (23), 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 ko`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 organizm 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. Birok organizmning jismoniy harakati va biokimyoviy harakat jarayonlari o`z meyoriga tushishi kerak. Buning uchun sport kurashi turlarida maxsus tayyorgarlik mashqlari va bir dakika davom etadigan qiska muddatli bellashuvlardan foydalanish tavsiya qilinadi. SHu jumladan, maksimal turda 10-15ta usulni bajarish uchun zarur bo`lgan dam olish oraligida yurak qon aylanish tizimi faoliyati bir daqiqada 110-120 zarba darajasida bo`lishi mumkin.

**To`rtinchi holatda** kurashchining kuch sifatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan mashg`ulotlar. Biroq kurashchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligi bilan bogliq bo`lgan, musobaka 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 taqozo etadi: ish tartibi, ishning davomiyligi, qarshilik ko'rsatish darajasi, mashklar orasida dam olish maromi, mashg'ulot davomida mashqlar va mashqlar turlarining qaytarilish miqdori.

Sport kurashida kuch tayyorgarligi vazifasini yechish vositalaridan biri mashg'ulot hisoblanadi, turli og'irlikdagi raqib bilan mustaqil bajarish va h.k. Bunday vositalarni tanlashda tanlangan usulning asosiy harakatlarga nisbati hisobga olinadi va kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bellashuvlardan foydalanish, bir yoki bir necha harakat elementidan iborat kombinasiyalı amallar tanlash, shu jumladan, kuch bilan bellashuv orqali kuch sifatini rivojlantirishga karatilgan mashklarni qo'llash mumkin.

Kun tartibiga ko'ra ikkita mashg'ulot o'tkazilgan holatda kuch sifatini rivojlantirish mashqlari maksimal darajaning 90-100%iga etkazilgan doimiy shiddatda va kuchlanish maksimalga nisbatan 50% darajasidagi o'zgaruvchan shiddatda bo'lishi tavsiya qilinadi. Ushbu mashg'ulot vositalari: birinchidan, kurashchining tezkorlik - chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi hamda mashklarni 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-karshilik bilan 3-5 daqiqagacha bellashuv (YUQSga nisbatan dam olish oralig'ida 110-120 marotaba), maksimal holatning 90-100% darajasigacha etkaziladi hamda mashqlarni bajarish jarayonida dam olish oraligi 1-2 daqiqaga teng bo'ldi.

Mashg'ulotlarning kompleks ta'siri ikki yo'nalishda ko'llaniladi. Bunda kurashchilarning maxsus va umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish doirasida, mashgulotlarning farqlovchi xususiyatlari bir vaqtda va navbat bilan qo'yilgan tarzda bajariladigan vazifalar sonini oshirib borish bilan belgilanadi. Shu jumladan, mashgulot dasturida galma-gal bajarish davomida izchil tarzda yoki bir vaqtda mashgulot 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 faoliyatini bajarish uchun zarur boʻlgan umumiy chidamlilikni rivojlantirish (52).

Natijada, kurashchilarga kompleks taʼsir qiluvchi mashgʻulotlarda barobar holda kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi vazifalarini hal qilish va yuqori kurashchilarni tayyorlash tizimida maxsus va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, soʻngra kuch sifatini tarbiyalash vazifalarini hal qilish nazarda tutiladi.

Mashgʻulot yuklamalarining kattaligi sport kurashida mashgʻulot davomida bajarilgan mashqlarning sportchilar organizmiga taʼsiri hisoblanadi. Yuklamaning kattaligi sportchilarning ish qobiliyatini tiklash davomiyligini belgilaydi.

Yuqori darajadagi yuklamalardan soʻng organizmning tiklanish jarayoni bir hafta - oʻn kungacha davom etishi ham mumkin, lekin past darajadagi yuklamalardan soʻng u, odatda bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etadi. Sport kurashida beriladigan yuklamalarni 5 ta guruhga boʻlish maqsadga muvofikdir, bular: katta, sezilarli, oʻrtacha, oʻzgaruvchan va past.

Katta yuklamalar bu yukori samarali jismoniy ish - harakat natijasi boʻlib, ish jarayonida organizmda koʻzga koʻrinarli siljishlar sodir boʻladi.

Shu nuqtai nazardan, tolikishning paydo boʻlishi organizm funksional koʻrsatkichlarining oraliq oʻzgarishi asosida sodir boʻlishi bilan tavsiflanadi. Demak, oʻtkazilgan mashgʻulot hajmini aniqlash uchun kurashchilar tayyorgarligi, mashgʻulot yoʻnalishi, uslubi va boshqa omillarni hisobga olish kerak.

Mashgʻulotlarning sezilarli yuklamalar bilan bajarilishi sportchi organizmining funksional koʻrsatkichlarida sodir boʻlgan ayrim oʻzgarishlarga karamasdan, uning ish qobiliyatining keskin pasayishiga olib kelmaydi. Birok shu guruhdagi mashqlar sezilarsiz charchash davrida bajarilishi mumkin.

Ushbu ish faoliyati jarayonida sezilarli yuklamalarning son koʻrsatkichlari hajmi umumiy yuklamalarning hatto 70-80% qismini tashkil qiladi. Oʻrtacha yuklamali mashqlarni bajarishda organizmda sezilarli yoki sezilmas charchash jarayoni namoyon boʻlmaydi va oʻrtacha yuklama hajmi katta yuklamaning 50%ini

tashkil kiladi. O`rtacha yuklama katta yuklamaga nisbatan 50%ni tashkil etishi bilan tavsiflanadi.

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

Mikrosikllarni noto`g`ri rejalashtirish asosida bir necha barobar katta yuklamali mashqlarning o`zaro ta`siri organizmga haddan tashqari salbiy ta`sir qiladi. Ko`pgina mutaxassislar, jumladan L.P.Matveevning (33) ma`lumotlariga ko`ra, bunday yuklamalarning berilishi organizm qon aylanish tizimi ish faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

1.3. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining mikrosikllari mashg`ulotlarida yuklamalarning turli kattaligi va yo`nalishini almashlash

Ko`pchilik tadqiqotlar (23,24,31,32.) bir xil toifaga tegishli bo`lgan mikrosikllar mashg`ulotlari tuzilishini aniklashga qaratilgan bo`lib, kurash bo`yicha malakali sportchilarni tayyorlashda doimiy ravishda yuklamalar kattaligini oshirib borish bilan bogliq bo`lgan bir kunda o`tkaziladigan bir necha mashg`ulotlarda bajariladigan ishlar xususida so`z boradi. Agar bu mikrosikllarning, mashg`ulot vositalari va ularni almashtirib o`tkazish tartibiga ko`ra bir xil toifaga mansub emasligi tahliliy taqqoslansa, bu holda ko`zda tutilgan natijalarni ko`rish mumkin bo`lmasligi aniq.

A.A.Novikovning va boshqalarni (42) ilmiy ishlarida mashg`ulotlarda ko`proq turli kattalikdagi va yo`nalishdagi yuklamalarni almashlab o`tish imkoniyatlariga alohida urg`u beriladi.

Bu esa yana bir marta bu ishlarda ushbu muammoning etarli darajada ilmiy asoslanmaganligini tasdiklaydi (42). Ayni paytda shuni ham e`tirof etish lozimki, ushbu muammo boshqa sport turlarida muvaffaqiyatli ravishda o`z echimini topgan.

Ushbu turdagi yuklamalarni qo`llash samardorligi boshqa sport turlarida bu muammoni hal qilish bo`yicha olib borilgan tadqiqot ishlarida ko`rsatilgan (27,32,65.).

Shuni ta`kidlash joizki, bugungi kunda yuqori kurashchilarni tayyorlash amaliyotida turli kattalikdagi va yo`nalishdagi mashg`ulotlarni almashlab o`tish tizimi takomillashtirishni talab qiladi.

Butun mikrosikl davomida mashg`ulotlar sonining oshganligi bilan bu muammoning dolzarbligi yanada ortib boradi, chunki yaxshi tayyorgarlik darajasiga ega bo`lgan kurashchilar bilan bir kunda ikki marta katta yuklamali mashg`ulotning rejalashtirilishi barobar olib boriladi. Bir kunda ikki martali o`tkaziladigan mashg`ulotlarning vazifasi biri-biridan farq qiladi. Shu nuqtai nazardan organizm ish qobiliyatining tiklanish jarayonlari xususiyatlariga ko`ra

yuklamalarni talab darajasiga muvofiq kamaytirish va yo`nalishlarini o`zgartirish zarurati ham mutaxassislarining yana bir bor o`ylab ko`rishlariga sabab bo`ladi.

Ushbu muammo yuklama hajmini o`rtacha va past darajada oshirmasdan ikkita qo`shimcha mashg`ulot rejalashtirish yo`li bilan unumli hal qilinmoqda. Ko`p sonli mashg`ulotlar davomida kurashchilar holatini nazorat qilishda pedagogik va tibbiy nazoratning roli muhim. L.P..Matveev va boshqalar (33), fikrlariga ko`ra, sportchilar organizmi kunlik bioritmining kayta shakllanishi tufayli ertalab soat 6-7da o`tkazilgan mashg`ulotlarning va kechki soat 21-22larda olib boriladigan mashg`ulotlarning samaradorligi kunning boshqa vaqtlarida o`tkazilgan mashg`ulotlarga nisbatan sezilarli darajada pasayadi.

Turli kattalikdagi va yo`nalishdagi mashg`ulotlar aloqadorligiga rasional yondashish kunlik bioritmning qayta shakllanishi sababli paydo bo`ladigan salbiy ko`rinishlarni yo`qotishi haqida fikrlar bildirilgan. Bir kunda bir necha mashg`ulotlar o`tkazilganda ularning har birining yuklamalari hajmi bir kunda bir marta o`tkaziladigan mashg`ulot yuklamalari hajmidan past bo`lishi kerak.

Birok bir kunda ikkita mashg`ulot o`tkazishning sportchilar organizmiga ta`siri samarali bo`lishiga qaramay, bu mu`ammo mikrosikllarda yuklamalarni rasional almashlab o`tishning chuqur ilmiy asoslanishini talab qiladi.

1.4. Hajm shiddati va yo`nalishli turli mashg`ulotlar yuklamalarining kurashchilar organizmiga ta'siri

L.P.Matveev sportchilar funksional imkoniyatlarining yuqori ko`rsatkichlari mikrosiklda va kunda o`tkazilayotgan mashg`ulotlar soniga to`g`ridan-to`g`ri bogliq bo`lib, asosiy va qo`shimcha mashg`ulotlar vazifasini hal qilish uchun organizmning zahiradagi imkoniyatlari unga zarur bo`lgan darajada saklanadi, deb hisoblaydi (33).

A.V..Dadayan (12) va boshqalar asosan ikkita asosiy omilni: kurashchilar holatiga yuklamalarning ta'sirini va mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi yuklamalarni rasional almashlab olib borishni ilgari suradilar.

Bugungi kunda sport amaliyotida sport kurashi bo'yicha kurashchilar holatiga turli kattalikdagi va yo`nalishdagi yuklamalarning ta'siri to`grisidagi muammolarga oid ilmiy asoslangan ko`rsatmalar va tavsiyalar etarlicha emas. Mavjud manbalar tahlili shuni ko`rsatdiki, Kurashchilarning maxsus chidamlilik komponentlariga tanlov asosida ta'sir qilish zarurligini ta'kidlaydilar.

Kurashchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini ko`tarish yo`llari ochib berilgan hamda uni amalga oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Shu jumladan, M.YA.Nabatnikova (40) ilmiy ishlarida bu muammoni hal kilish boshka nuqtai nazardan qaraladi. Mashg'ulotlarda maxsus iqtisoslashtirilmagan o`rtacha kattalikdagi atamalardan 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.

Boshqa sport turlarida olib borilgan eng yangi tadqiqot ishlariga ko`ra, xususan, sport kurashi turlarida katta yuklamalarni qo`llashdan so`ng organizm tiklanish davrining qisqarishi yuklamalarning kattaligi va yo`nalishiga ko`ra farq qiladi va ko`shimcha mashg`ulotlardagi yuklamalar kattaligi va yo`nalishi asosiy

mashg`ulotdagi yuklamalardan fark qilgan sharoitdagina tiklanish jarayonining samaradorligi oshadi.

Kurash mashg`ulotlarida turli kattalikdagi va yo`nalishdagi yuklamalarning qo`llanilishi muammoni hal etishda juda ahamiyatli bo`lishiga qaramasdan, ularning sportchilar organizmiga va holatiga ta`siri to`g`risidagi muammo hal qilinmagan. Shu jumladan, mavjud manbalarda ham bu muammo bo`yicha to`la ma`lumot yo`q. Bu o`rganilayotgan muammoning naqadar dolzarbligidan darak beradi. Bizning tadqiqotimiz ham shu muammoga bag`ishlangan.

1.5. Tayyorgarlik mikrosikllaridagi katta yuklamali mashg`ulotlarning kurashchilar funksional imkoniyatlarini ko`tarishdagi ahamiyati

Yuqori malakali sportchilarning ish qobiliyatini ko`tarishda katta yuklamali mashg`ulotlar asosiy omil bo`lib hisoblanadi. Sportchi ma`lum darajadagi chiniqish cho`qqisiga etgan lahzadan so`ng uning jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirishga shaxsiy funksional xususiyatlariga mos holda eng yuqori yuklamalarni qo`llash bilangina erishish mumkin (27,32,65.).

Ko`p sonli mualliflar katta yuklamali mashg`ulotlardan musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida foydalanish katta foyda berishini ta`kidlaydilar. SHu bilan birgalikda, boshqa tadqiqot natijalariga muvofik (27,32,65.). 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`ladi.

Bunday o`ta zo`riqish holatining paydo bo`lishiga mashg`ulotlarning yakka tartiblashtirilishi tamoyilining buzilishi ham ta`sir qiladi deb ko`rsatadilar.

Biroq F.A.Kerimov (25,27.) fikricha, sportchilar organizmi funksional imkoniyatlarining oshishi sportchining chiniqish darajasini oshirish bilan bog`liq bo`ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikrlarga muvofiq shunday xulosa qilish mumkin: mashg`ulotlar jarayonida katta yuklamali mashklarning 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`ladi.

Ko`p sonli mualliflar katta yuklamali mashg`ulotlardan musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida foydalanish katta foyda berishini ta`kidlaydilar. SHu bilan birgalikda, boshqa tadqiqot natijalariga muvofik (27,32,65.).

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`ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikrlarga muvofiq shunday xulosa qilish mumkin: mashg'ulotlar jarayonida katta yuklamali mashklarning 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'ladi.

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

Yuqoridagi belgilarni tahlil qilish asosida xulosa qilish mumkinki, yuklama xususiyatini, organizmning javob harakatiga muvofiq mashg'ulotlarda yuklamaning kattaligini aniqlab bo'lmaydi.

V.P.Filin (14) ta'kidlashicha, mashg'ulotda o'ta yuqori yuklamalarni qo'llashdan so'ng, 4-6 kungacha organizm ish qobiliyati dastlabki holatidan (darajasidan) yuqori bo'ladi. Xuddi shu kunlarda yuklamalarning takrorlanishini rejalashtirish yaxshi natija beradi. Futbolchilar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarda esa shunday ish qobiliyati 7 kungacha saklanib qolgan.

Sh.Shaxov (73) 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 (superkompensasiya) 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 vakt davomida o'rgangan. Muallifning fikricha, mashg'ulotning uzoq davom etgan bosqichida yuklamalarning ta'siri kelgusi bajariladigan ish tavsifiga bog'likdir.

Organizmida buzilgan muvozanatning tiklanish samarasini ancha oshirish bilan bir qatorda, kelgusi mashg'ulotlarda ma'lum darajadagi tiklanishga yordam beruvchi yuklamalarni qo'llashga kerak deb hisoblaydilar.

Boshqa bir necha tadqiqot ishlarida ham bu mavzu rivojlantiriladi. Mualliflar ko'proq sport natijalarini oshirishga etarli bo'lmagan tiklanish holatida olib boriladigan katta yuklamali mashg'ulotlarga ahamiyat beradilar. Ular organizmida buzilgan muvozanatning hali birmuncha tiklanish holati vujudga kelmasdan avval - charchash fazasidagi katta yuklamali ish bajarish holatiga bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar.

G.S.Tumanyan (66) bunday faza zimmasiga alohida mashg'ulotlarda bajariladigan umumiy ish hajmining 30-50%gacha bo'lgan katta yuklamalar tushadi, deb hisoblaydi.

Yuklamalar shiddati ta'siring keyinchalik saqpanishi organizmdagi harakat kuchlanishlari va uning vegetativ funksiyalariga bogliq bo'ladi. Ushbu boskich mashg'ulot jarayonida sportchilar organizmi funksional imkoniyatlarini oshirishning zarur lahzasidir.

1.6.Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish

Tezkor-kuch kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi (17,27,32,65.).

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taaluqli bo'lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashchilarning kuch bellashuvlarda muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining bir kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini engib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daqiqa.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 daqiqa

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 daqiqa. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Trenirovka va musobaqalarda mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini

biroz bukkani holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 daqiqa. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishda mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan o'rta 10-12 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 daqiqa. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 soniya davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir

mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Sportchilarning chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

13-14 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

yoshdagi kurashchilarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim o'rtacha yuklamalar, kichik me'yori yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar. Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda bir daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda

trenirovka vaqtini o`zaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o`tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo`lini topishga o`rgatadi.

Kurashchilarning 13 yoshda bo`g`imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo`ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko`rsatkichlari kamayadi. SHu sababli o`smirlik yoshida egiluvchanlik va bo`g`imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo`g`imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og`riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to`ldirma to`plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. SHuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko`p qo`llaniladi.

Kurashchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko`pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi. Kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurash o`quv-trenirovka jarayonida saf mashqlar qo`llaniladi. Ularning maqsadi- kurash mashg`ulotini tashkil etish, to`g`ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o`zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek yuklamadan so`ng zo`riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga qo`llar, oyoqlar, gavda, og`irliklar bilan, og`irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan mashqlari hamda og`ir atletika, eshkak eshish, sport o`yinlari kabi sport turlaridagi ba`zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati

va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emosional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajariga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo`shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlash va zo`riqishdan holi bo`lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1. Tadqiqotning vazifalari.

1.Kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarida sportchilar organizmiga turlicha kattalikdagi yuklamali va har xil yo`nalishli mashg`ulotlarning ta`siri xususiyatlarini o`rganish.

2.Kurashchilar guruxlarida musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirishda mashg`ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo`nalishdagi yuklamalarni almashlab berish xususiyatlariga bog`lik samaradorlikni aniqlash.

3.Kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini tuzishda mashg`ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo`nalishdagi yuklamalarni almashlab o`tish xususiyatlariga bog`liq samaradorlikni aniqlash.

4.Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyotini aniqlashda o`quv-trenirovkalaridagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish.

6.Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyoti bo`yicha trenirovka jarayoni o`rganish.

2.2. Tadqiqot uslublari.

2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o`rganish va tahlil qilish.

2.2.2. Pedagogik kuzatish.

2.2.3 Pedagogik tajriba.

2.2.4 Matematik-statistik usullar.

2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o`rganish va tahlil qilish.

Ilmiy manbalardagi kurashchilarni mashg`ulotlarda turli kattalik va yo`nalishdagi yuklamalardan foydalanib, mikrosikl mashg`ulotlarini tuzish tajribalariga karatildi. SHu bilan bir qatorda, sport mashg`ulotlari yuklamalarining

sportchilar ogranizmiga ta'siri samaradorligi amaliyotda, sport faoliyatidagi fiziologik va tibbiy asoslarga bog`lab o`rganib chiqildi.

Yosh kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish bo`yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilishda kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish uslubiyatiga alohida e'tibor qaratiladi.

2.2.2. Pedagogik kuzatish.

Pedagogik kuzatishlar kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish va baholash maqsadida o`tkazildi.

Mazkur holda kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka yuklamalarini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

Bizning ishimiz davomida kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish va o`rganishimizda malakali murabbiylarning ish tajribasi hamda kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka mashg`ulotlari jarayonlari o`rganildi.

2.2.3. Pedagogik tajriba.

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun mushak, pay, bo`g`imlarni cho`zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo`llash kerak bo`ladi.

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish mashqlarni qo`llash uslubiyati samaradorligini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalanildi.

1. Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).
2. Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o`z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).

3. 20 soniya yotgan holatdan gavgani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).
4. 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).
5. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).

Pedagogik tajriba har qanday ilmiy–pedagogik tajribaning asosi hisoblanadi. Uning yordamida ilmiy farazning ishonchliligi tekshiriladi, pedagogik tizimning alohida elementlari o'rtasidagi bog'liqliklar va nisbatlar aniqlanadi.

Pedagogik tajribalar natijalarining samaradorligini quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

1. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami;
2. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishni aniqlovchi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami aniqlandi.

2.2.4. Matematik-statistik usullar:

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishni samarasini tahlil qilish maqsadida matematika statistika uslublari yordamida ko'rsatkichlari hisoblandi (O'rtacha arifmetik qiymati va boshqalar).

2.3. Tadqiqotlarni tashkillash va o'tkazilishi.

Tadqiqot 2018-2020 o'quv yillarda Urganch shaxar Olimpiya zaxiralari maktab-internatida olib borildi.

Birinchi bosqichda kurashchilar organizmiga katta yuklamali turli yo'nalishdagi mikrosikl mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqot olib borildi. SHuningdek kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini

rivojlantirish yo'llari bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Tadqiqot natijasida yuklamalarning yo'nalishi va kattaligiga qarab mikrosikl mashg'ulotlarining turlari tizimlashtirildi. Ikkinchi bosqichda bir kunlik mashg'ulot kunida katta yuklamali mashg'ulotlar va qo'shimcha mashg'ulotlarni kurashchilar organizmiga ta'siri o'rganildi. Uchinchi bosqichda pedagogik tadqiqot o'tkazilib, kurash bo'yicha mikrosikl mashg'ulotlarining tuzilish samaradorligi, mashg'ulot yuklamalari va yo'nalishini farq qiluvchi mashg'ulotlarni almashlab o'tishning rasional asosi aniqlandi. Barcha tadqiqot ishlari mashg'ulot jarayonining maxsus tayyorgarlik va musobaqa bosqichida olib borildi.

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1.Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan katta yuklamali mashg'ulotlarning o`zaro bog`liqligi

Sport amaliyotida kompleks yo`nalishdagi mashg`ulotlar keng ko`llaniladi. Saralangan yo`nalish turidagi mashg`ulotlarni o`rganish natijasida olingan ko`rsatkichlar mashg`ulotlarni kompleks rejalashtirishda sportchilar organizmiga har xil yo`nalishdagi ishlar reaksiyasi to`grisida aniq ma'lumotlar beradi, shu sababli mashg'ulotlarni kompleks rejalashtirishda e'tiborga olinishi mumkin. Mashg'ulot dasturlarini tanlash tekshiriluvchi sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos holda amalga oshirildi. SHuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullari to`g`risidagi ma'lumotlar ham hisobga olingan. Mashg`ulotlar dasturi 3-ildovada ko`rsatilgan. Kurashchilar organizmiga tajribaviy dasturning ta'siri, ularning funksional imkoniyatlari mashg`ulotgacha dastlabki holatda, mashg`ulotdan so`ng har xil oralikda tiklanish davrida qayd qilindi (6, 24, 48, 72 soatdan keyin).

Tadqiqotni o`tkazish tartibi va qo`llanilgan ko`rsatkichlar

3.1-jadval

Tekshirish o`tkazish vakti	Tadqiqot ko`rsatkichlari
1-kun ertalab.	Antropometrik o`lchovlar, tibbiy nazorat, test faoliyatning latent vaqti, ta'sir vaqti, tezlik testlarida tashlashlarning sifati (tezkorlik qobiliyatini aniklash). elka mushaklari-ning maksimal kuchlanish kattaligi (kuch qobiliyatini aniqlash), kompleks testda tashlashlarni bajarish (qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish qobiliyati), kompleks testda tashlashlar sifati (uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati)
2-kun ertalab.	Tadqiqot dasturi bo'yicha katta yuklamalarni o`z ichiga olgan Mashg'ulot o`tkazish.
2-kun kechqurun.	Antropometrik ko`rsatkichlardan tashqari barcha ko`rsatkichlarni qayd qilish.
3, 4, 5-kunlar ertalab.	Antropometrik ko`rsatkichlardan tashqari barcha ko`rsatkichlarni qayd qilish.

Biz tadqiqotda tekshiriluvchilar ish qobiliyatlarining turli tomonlarini izohlab beruvchi uslublar majmuasidan foydalandik, ya'ni tezkorlik sifatlarini o'rganish, harakat faoliyati vaqtini va latent vaqtini o'lchash, shuningdek, tezkorlik testi orqali tashlash amalining sifatini aniqlash hamda axborotlarni tezkorlik bilan ishlab chiqish, elka qismlari mushaklarining maksimal kuchlanishi, kuch sifatlarini o'lchash. Kompleks test (tashlash sifati), ya'ni maxsus chidamlilikni o'rganish amalga oshirildi.

Ushbu tadqiqot dasturiga kurashchilarning barcha asosiy jismoniy harakat sifatlari to'g'risida xulosa chiqarish mumkin bo'lgan barcha ko'rsatkichlar kiritildi.

Kurashchilarning funksional ish kobilyatini o'rganishga kompleks yondashish har bir dasturning alohida ta'sirini tadqiq qilish imkoniyatini berdi. Tekshiriluvchi kurashchilarning sport bilan shug'ullanish staji 4-9 yil, toifasi sport ustaligiga nomzoddan to xalqaro toifadagi sport ustasigachadir. Tadqiqotni tashkil qilish va ko'rsatkichlarni hisobga olish tartibi 3.1-jadvalda aks ettirilgan

Asosiy tadqiqot sinovi boshlanguncha to'la tiklanishga yordam beruvchi mashg'ulot kun tartibiga rioya qilishdan foydalanildi, barcha sportchilar bir xil sharoitda va tadqiqot oldidan eng yaxshi holatda bo'lganlar. Oldingi mashg'ulotlardagi toliqish natijasi keyingisiga ta'sir qilmasligi uchun qayta tadqiqot birinchi tadqiqotdan 8 kundan keyin o'tkazilgan. Ular oralig'ida kichik va o'rtacha yuklamali bir turdagi dasturdan foydalanildi. SHu kabi ishlar birinchi tadqiqot ishlarini boshlashdan 6 kun oldin o'tkazildi. Tadqiqotni o'tkazish tartibi 3.2-jadvalda berilgan.

Mavjud bo'lgan manbalarda ko'rsatilgan tavsiyalarga ko'ra (131,172, 281) kurashchilarga yakka tartibdagi va yaxshi mashq oralig'idagi ta'siri farqini yo'qotish maqsadida ko'rsatkichlarni hisoblash, tadqiqotlarning biri boshqasiga nisbatan variant sifatida foydalanildi. Tekshiriluvchilar har guruhda 5 sportchidan oltita guruhga bo'lindi. Har bir tadqiqot davrida kurashchilarning galma-gal ishtirokini ta'minlash maqsadida barcha turdagi mashg'ulotlarni o'tkazish nazarda tutildi. SHunday qilib, har bir tekshiriluvchi tadqiqot dasturiga muvofiq har kuni nazorat qilib borildi.

Mashg`ulot yuklamalarining kattalik mezoni organizm ish qobiliyatining birdaniga pasayib ketishi bo`lib, u organizmning toliqish darajasini ko`rsatadi. Organizmdagi ushbu belgilar shundan guvohlik beradi: harakatlar sur`atining pasayishi, terining qizarish, yoki qonsizlanishi, mushaklarda va to`qimalarda og`irlikni sezish, harakat koordinasiyasining buzilishi, ishni davom ettirishni xohlamaslik va boshqalar.

Kurashchilar organizmiga katta yuklamali mashg`ulotlarning ta'sirini o`rganish tadqiqotida mashg`ulotlarning bo`linishi

3.2-jadval

1	№	Oylar	Oktyabr														Noyabr																												
2		Mezosikllar	1														2																												
3		Mikrosikllar	1							2							3							4							5							6							
4		Kunlar	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
5	Ertalab	Yuklama yo`nalishi							44																		44																		
		Yuklama kattaligi	Y u					O` p				Y u					p o` p				Y u					P O` p			Y u					p o` p				Y u							
	Kechqurn	Yuklama yo`nalishi																																											
		Yuklama kattaligi						P p									p p										p p										p p								

Yuklamani yo`nalishi:

1. Uzoq muddatli ish bajarish
2. Shiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar
3. Kuch sifatleri
4. Tezkor-kuch sifatleri

Yuklamani kattaligi:

P-kichik O`-o`rtacha Yu-katta

Yukorida ko`rsatilgan kurashchilar organizmi reaksiyasi, katta va shiddatli ishlar bajarilganidan darak beradi, ayni vaqtda tadqiqotni o`tkazish vaqti kurashchilarning mashkdanganlik darajasiga mos keladi.

Yuqoridagilarga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: sportchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari va har bir kurashchining tayyorgarlik darajasiga qarab mashg`ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va takrorlar soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir kurashchining mashqlanganlik darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta'sir qilmasligi uchun biz ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga mos holda solishtirma tadqiqot variantlaridan foydalandik.

Katta mashg`ulot yuklamalari ta'sirida kurashchilarning uzoq davom etadigan va shiddatli ishlarni bajarishi organizm ish qobiliyatlarining o`sayotganligini, xususan, maxsus chidamlilik darajasining rivojlanish dinamikasini ko`rsatadi.

Katta yuklamalar bilan olib boriladigan mashg`ulotlarning kurashchilar organizmiga ta'siri to`g`risidagi tadqiqot natijalari 3.2-jadvalda keltirilgan.

Tadqiqot natijalariga asosan katta yuklamali mashg`ulotlardan 6 soat keyin, kurashchilarning ish qobiliyati ko`rsatkichi $R < 0,05$ gacha pasaygan. 24 soatdan so`ng esa uzoq davom etgan ishdan keyingi ko`rsatkichlar sezilarli darajada kamaygan ($R < 0,001$), mushak kuchi ko`rsatkichlari dastlabkidan pastga ( $R < 0,001$ ), tezkorlik sifatlarining ko`rsatkichi darajasi dastlabki darajaga yaqinlashgan ($R > 0,05$).

**Kurashchilarni maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishda uzoq davom etuvchi
ish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi katta yuklamali ishlarning ko'rsatkichlaridagi
o'zgarishlar 3.2.1-jadval**

Maxsus sifatlar va ish qobiliyatlar	Ish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki ko'rsatkichlar o'zgarishi (%)			
		6 soatdan keyin	24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish bajarish	Kompleks testda tashlashlarni bajarish sifati (ball)	73,86±1,13 R<0,01	79,64±1,14 R<0,01	86,32±1,1 4 R<0,01	104,03±0, 27 R<0,01
Shiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks testda tashlashlarni bajarish soni (ball)	85,17±1,06 R<0,01	97,36±1,32 R<0,01	106,14±0, 81 R<0,01	104,25±0, 73 R<0,01
Kuch sifatleri	Yuqori gavda mushaklari kuchi (kg)	98,21±0,35 R<0,01	101,31±0,2 1 R<0,01	104,82±0, 31 R<0,01	102,17±0, 41 R<0,05
Tezkorlik sifatleri	Faoliyatning latent vaqti (s)	73,14±2.13 R>0,05	73,14±3.18 R>0,05	107,24±3, 11 R<0,05	101,32±2, 95
	Faoliyat vaqti (s)	94,83±5,79	101,75±0,5	114,13±3,	R>0,05
	Tezkorlik testida	R>0,05	8 R>0,05	21 R<0,01	102,71±3,
	tashlash-larni	84,15±0,23	98,11±0,37	108,14±0,	18
	bajarish sifati (ball)	R<0,01	R<0,01	19 R<0,01	R>0,05 101,75±0, 19 R<0,01

48 soatdan keyin deyarli barcha ko'rsatkichlar tadqiqot o'tkazgunga qadar qayd qilingan dastlabki ma'lumotlardan yuqori bo'lgan. Organizm tomonidan uzoq davom etgan ishlarni bajarish qobiliyati bundan mustasnodir ($R < 0,01$). 72 soatdan so'ng esa, ya'ni katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin, organizmning uzoq davom etadigan ishni bajarish qobiliyati tiklanadi va dastlabkisidan yukori bo'ladi ($R < 0,01$).

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslangan holda, katta yuklama bilan maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar organizmning uzoq davom etadigan ishni bajarishga bo'lgan qobiliyatini rivojlantirishga katta miqdorda ta'sir qiladi, deb xulosa qilish mumkin. Ushbu ko'rsatkichlar faqat 72 soatdan keyingina tiklanadi. SHu bilan bir qatorda, bir kundan so'ng, sportchilarni organizmining tiklanishi va tezkor ishlarni bajarishga tayyorligi, ikki kundan so'ng esa, kuchli va qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish qobiliyati tiklanishini e'tiborga olish kerak.

Kurashchilar organizmining qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish qobiliyatini ko'tarishga katta yuklamali mashg'ulotlarning ta'sir natijalari 3.2-jadvalda ko'rsatilgan. Tadqiqot yuklama berilganidan 6 soatdan keyin kurashchilarning ish qobiliyati darajasini tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar birmuncha pasayganligini ko'rsatadi ($R < 0,01$).

24 soatdan keyin esa organizmning qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi ($R < 0,01$). SHuningdek, organizmning tezkorlik kuch qobiliyati ham birmuncha pasayadi ($R > 0,05$) hamda organizmning uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati tiklanish tomoniga birmuncha o'zgarishini ham hisobga olish zarur ($R > 0,05$).

48 soatdan keyin tezkorlik kuch sifati va organizmning uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati ko'rsatkichlari dastlabki darajadan oshganligi ko'rinadi ($R < 0,01$).

72 soatdan keyin tekshirilayotgan kurashchilar kontingentining ish qobiliyati dastlabki darajasigacha tiklanadi.

Qiska muddatli ishlarni bajarish imkoniyatini oshiruvchi katta yuklama organizmning identik yo`nalishdagi ishlarni bajarish qobiliyatiga ta'sir ko`rsatadi. Bu qobiliyatlarning tiklanishi yuklamalar ko`llanilgandagi ta'sir samarasi davridan keyin ro`y beradi (3 3-jadval).

Shu bilan bir qatorda, bajarilgan ishdan bir kun keyin, organizmning kuch bilan bajariladigan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati deyarli dastlabki darajasigacha tiklanadi. 48 soatdan keyin esa ba'zi bir ko`rsatkichlarning dastlabki holatiga qaraganda bir qancha oshganligi kuzatiladi.

Ushbu tadqiqot natijalarini tahlil qilib, shunday xulosa qilish mumkin. Maxsus chidamlilikning ma'lum komponentlari bilan olib boriladigan katta yuklamali mashg`ulotlardan foydalanish yuqori malakali kurashchilar organizmi holatiga sezilarli darajada ta'sir qiladi.

**Kurashchilarning maxsus ish qobiliyatining qisqa muddatli shiddat bilan
bajariladigan ishlarga katta yuklamali ishlar ta'sirida o'zgarish
ko'rsatkichlari**

3.2-2-jadval

Maxsus sifatlar va ish qobiliyati	Ish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki ko'rsatkichlar o'zgarishi, (%)			
		6 soatdan keyin	24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish bajarish	Kompleks testda tashlashlarni bajarish sifati (ball)	96,18±1,13 R<0,05	98,39± 1,15 R>0,05	107,24± 1,13 R<0,01	117,08 ±0,80 R<0,01
Shiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks testda tashlashlarni bajarish soni (ball)	72,79 ±0,96 R<0,01	77,12+0,51 R<0,01	83,27 ±0,48 R<0,01	101,17 + 0,75 R<0,01
Kuch sifatleri	Yuqori gavda mushaklari kuchi (kg)	94,16±0,41 R<0,01	95,11 ±0,42 R<0,01	103,48 ±0,53 R<0,05	102,79+0 ,61 R<0,05
Tezkorlik sifatleri	Faoliyatning latent vaqti (s)	98,12+3,18 R>0,05	92,43 ±2,14 R<0,05	105,43 ±2,75 R>0,05	105,43 + 3,10 R>0,05
	Faoliyat vaqti (s)	84,39±3,19	95,65±3,21	107,13	107,13 +
	Tezkorlik testida	R<0,05	R>0,05	±3,44	3,89
	tashlashlarni bajarish sifati (ball)	82,48±2,16 R<0,01	98,37 ±2,49 R<0,05	R>0,05 109,16±0,18 R<0,01	R>0,05 101,78+ 1,12 R<0,05

Organizmga kislorodning kelishi, uni tegishli organizmga etkazish va
sarflanishiga javob beruvchi funksional tizim va mexanizmlarga ta'sir qilish

natijasida, organizmning uzoq davom etuvchi ishlarni bajarish qobiliyatida sezilarli o'zgarishlar aniqlandi. Bunday mashqlardan foydalanish tezkorlik sifatlari va qisqa muddatli shiddat bilan bajarish qobiliyatlariga deyarli ta'sir qilmagan.

Demak, u, birinchi navbatda, bajarilayotgan ish - faoliyat rejimi, asab-mushak apparatining holati, mushaklardagi makroenergetik moddalar tarkibi hamda anaerob sharoitda mushak ish faoliyatining unumli bajarilishiga javob beruvchi kompensator mexanizmlarni takomillashtirish bilan bog'likdir (19,21,39,43).

Yuqoridagilardan shunday xulosa qilish mumkin: berilayotgan yuklama, amaliy nuqtai nazardan qaraganda, organizmning uzoq davom etuvchi ishga chidamlilik qobiliyatini samarali davom ettirishga noloyiq bo'lib, organizm ish qobiliyati tezkorlik-kuch mashqlarini bajarish davomida etarli darajada saklanadi.

Ikkinchi tadqiqotni o'tkazib, biz butunlay qarama-qarshi hodisani kuzatdik. Bunda eng katta ta'sir qisqa muddatli shiddatli ishlarning bajarilishini ta'minlashga javob beruvchi organizm tizimlariga bog'liq bo'lgan.

Ba'zi bir tadqiqotlarga ko'ra, ushbu rejimda mashk bajarish organizmni energiya bilan ta'minlashning anaerob yo'li bilan bog'likdir.

Shu bilan bir vaqtda, xuddi shu mashqlarni qo'llash kurashchilar organizmining nafas olish faoliyati va yurak-tomir tizimlari tomonidan ta'minlanadigan uzoq davom etuvchi ishlarni bajarish qobiliyatiga deyarli ta'sir qilmagan.

3.2. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan katta yuklamali mashgulotlarning o'zaro bogliqligi

Bizning olib borgan tadqiqotimiz natijalari boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga mos tushadi, Buni tasdiqlovchi boshqa tadqiqot ishlarida ham biror jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar va ularni rasional almashlab o'tish boshqa sifatlarning rivojlanishiga to'sqinlik qilmaydi.

3.4-jadvalni tahlil qilish tadqiqotda yuklamalar qo'llanilgandan 6 soat keyin

organizm ish qobiliyati ko'rsatkichlari sezilarli darajada pasayganligini ko'rsatadi ($R < 0,01$).

Kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga katta yuklamali, tezkorlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar ta'siri o'zgarish ko'rsatkichlari

3.3.1- jadval

Maxsus sifatlar va ish qobiliyati	Ish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki ko'rsatkichlar o'zgarishi 1 (%)			
		6 soatdan keyin	24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish baja-rish	Kompdeks testda tashlash-larni bajarish sifati (ball)	87,65 + 0,94 $R < 0,01$	101,02 $\pm$ 1,21 - $R > 0,05$	114,38 $\pm$ 0,51 $R < 0,01$	103,75 $\pm$ 0,92 $R > 0,05$
Shiddat bilan bajari-ladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks testda tashlash-larni bajarish soni (ball)	79,12 + 0,75 $R < 0,01$	83,28 $\pm$ 0,81 $R < 0,01$	104,17 $\pm$ 0,89 $R < 0,05$	104,17 $\pm$ 0,84 $R < 0,05$
Kuch sifatlari	Yuqori gavda mushaklari ku-chi (kg)	95,26 $\pm$ 0,71 $R < 0,01$	106,75 $\pm$ 0,45 $R < 0,01$	104,86 + 0,81 $R < 0,05$	101,35 + 0,61 $R < 0,05$
Tezkorlik sifatlari	Faoliyatninglatent vaqti (s)	85,45 $\pm$ 2,31 $R < 0,01$	91,74 $\pm$ 2,75 $R < 0,01$	98,45 $\pm$ 2,36 $R < 0,05$	108,17 $\pm$ 4,72 $R > 0,05$
	Faoliyat vaqti (s)				
	Tezkorlik testida tashlash-larni bajarish sifati (ball)	65,68 $\pm$ 6,81 $R < 0,01$	73,91 $\pm$ 5,12 $R < 0,01$	86,13 $\pm$ 3,24 $R < 0,05$	115,38 + 3,18 $R < 0,05$
		76,23 $\pm$ 0,95 $R < 0,01$	85,11 $\pm$ 0,95 $R < 0,01$	89,14 $\pm$ 0,75 $R < 0,01$	101,28 + 0,38 $R > 0,05$

24 soatdan keyin esa tezkorlik ko'rsatkichlari etarli darajada susayganini ($R<0,01$), qisqa muddatli shiddat bilan ish bajarish qobiliyati ham pasayganini ($R<0,01$), uzoq muddatli ish bajarish qobiliyati deyarli dastlabki holat ($R>0,005$) darajasida, kuch sifatlari dastlabki darajadan yuqori bo'lganligini ko'rish ($R<0,01$) mumkin edi.

48 soatdan keyin tezkorlik qobiliyati ko'rsatkichlari sezilarli darajada pasayganligi kuzatildi. Kuch va maxsus chidamlilik qobiliyatlari kurashchilarning ish qobiliyatini belgilovchi ko'rsatkichlar bo'lib, dastlabkisidan birmuncha yuqori bo'lsa ($R<0,01$), mos holda organizmning tezkor ishlarni bajarish qobiliyati faqat 72 soatdan keyingina dastlabki darajasigacha tiklanadi.

Yuqoridagilarga asosan shunday xulosa qilish mumkin: mashg'ulotlarda tezkorlik qobiliyatini oshiruvchi katta yuklamalarni qo'llash xuddi shunga o'xshash yo'nalishdagi ishlarni bajarishga javob beruvchi organizm tizimlari va mexanizmlarining rivojlanishiga yordam beradi. Organizmning ushbu qobiliyatlari yuklamalarni ta'sir qilish davridan keyingina tiklanadi.

Ayni bir vaqtda tekshiriluvchilar uzoq muddatli ishlarni bajarish uchun talab qilinadigan chidamlilik va kuch bilan bajariladigan ishlarni bajarishga tayyor bo'ladi, qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarga esa 48 soatdan keyin tayyor holatga keladi.

Kurashchilarning tezkorlik va kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beruvchi katta yuklamalarning organizmga ta'siri natijalari 3.5-jadvalda ko'rsatilgan. Jadvaldagi ma'lumotlarga ko'ra, tadqiqot yuklamasidan 6 soatdan keyin organizm ish qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari sezilarli darajada yutilishi ko'rsatilgan. Ushbu hoholatni quyidagi pasaygan ko'rsatkichlardan ko'rish mumkin ($R<0,01$).

24 soatdan keyin esa barcha ish qobiliyati ko'rsatkichlari kamayganicha qoladi. Organizmning uzoq davom etuvchi ishlarni bajarish qobiliyati tiklanishi esa bundan mustasnodir ($R>0,05$).

48 soatdan keyin tezkorlik qobiliyatlarining susayishini, shu bilan bir vaqtda maxsus chidamlilik ($R < 0,01$) hamda mushak kuchining oshishini ko'rishimiz mumkin ($R > 0,05$).

72 soatdan keyin esa organizmning barcha ish bajarish qobiliyatlari ko'rsatkichlari dastlabki darajagacha tiklanganligi kuzatiladi.

Ushbu dalillar shuni ko'rsatadiki, tezkorlik kuch qobiliyatlarini oshiruvchi katta yuklamali mashg'ulotlardan foydalanish kurashchilar organizmining shunga o'xshash bo'lgan ishlarni bajarish qobiliyatlariga sezilarli ta'sir kiladi va ularning ish qobiliyati 72 soatdan so'ng to'la tiklanadi.

**Tezkorlik-kuch qobiliyatlariga ta'sir qiluvchi katta yuklamali ishlar ta'sirida
kurashchilar maxsus ish qobiliyatlarining o'zgarish ko'rsatkichlari**

3.3.2-jadval

Maxsus sifatlari va ish qobiliyatlar	Ish bajarish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki holatga nisbatan ko'rsatkichlarning o'zgarishlari, %			
		6 soatdan keyin	24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ishlarni bajarish	Kompleks testda tashlash-larni bajarish sifati (ball)	85,32 ±6,95 R<0,01	103,15±1,23 R>0,05	125,16± 1,15 R<0,01	117,86+ 1,15 R<0,01
Shiddat bilan bajarladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks testda tashlash-larni bajarish sifati (ball)	78,45 ±1,23 R<0,01	89,35 ±1,26 R<0,01	106,13±0,89 R<0,01	108,86 + 0,17 R<0,01
Kuch sifatlari	Yuqori gavda elka mushaklari kuchi (kg)	90,37 ±0,05 R<0,01	92,18±0,65 R<0,01	100,18±2,17 R>0,05	104,75 + 2,17 R>0,05
Tezkorlik sifatlari	Faoliyatning latent vaqti (s)	85,44 + 2,18	93,243,18 R<0,01	96,75±3,18 R>0,05	105,13 + 3,12
	Faoliyat vaqti (s)	R<0,01	80,49 ±2,86	94,86±3,10	R<0,05
	Tezkorlik testida	80,49±3,86	R<0,01	R>0,05	104,17 +
	tashlash-larni bajarish sifati (ball)	R<0,01 78,16+0,9 5 R<0,01	86,25 ±0,94 R<0,01	88,49± 1,12 R<0,01	3,18 R>0,05 109,38 + 0,95 R<0,01

SHu bilan birga kurashchilar 24 soatdan keyin uzoq muddatli, 2 kundan keyin qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bemalol bajarishlari mumkin.

Kuch chidamliligini oshiruvchi katta yuklamalar bilan olib borilgan tadqiqot natijalari 3.6-jadvalda keltirilgan. SHunday qilib, ko`rsatilgan mashg`ulot yuklamalaridan 6 soat o`tgandan so`ng organizmning barcha ish bajarish qobiliyatlari pasayganligi qayd etildi.

24 soatdan keyin esa tezkorlik sifatlaridan tashqari barcha ish bajarish qobiliyatlari dastlabki darajadan past bo`lib, ayni vaqtning o`zida tezkorlik testida ($R<0,01$) «tashlash» sifatlari ko`rsatkichlarining birmuncha o`sganligini ko`rish mumkin.

48 soatdan keyin tezkorlik sifati ko`rsatkichlari dastlabki holatidan birmuncha ko`tarildi ($R<0,01$).

Organizmning uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati dastlabki darajagacha tiklandi ($R<0,01$). Lekin kuch sifati ko`rsatkichlari va qisqa muddatda shiddat bilan bajariladigan ishlarni bajarish qobiliyati ko`rsatkichlari sezilarli darajada pasaygan holda ($R<0,01$) mosligi belgi-lanadi.

**Katta yuklamali, kuch-chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishga
yo`naltirilgan mashg`ulotlar ta'sirida kurashchilar maxsus ish
qobiliyatlarining o`zgarish ko`rsatkichlari**

3.3.3-jadval

Maxsus sifatlar va ish qobiliyati	Ish qobiliyati ko`rsatkichlari	Dastlabki ko`rsatkichlar o`zgarishi, (%)			
		6 soatdan keyin	24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish bajarish	Komplekslestda tashlashlarni bajarish sifati (ball)	74,39 ±1,86 R<0,01	85,16+ 1,38 R<0,01	92,17+ 1,38 R<0,01	105,86+ 1,14 R<0,01
SHiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks testda tashlashlarni bajarish soni (ball)	76,84±1,37 R<0,01	85,11 + 1,49 R<0,01	96,54 ±1,32 R<0,05	112,84±0,45 R<0,01
Kuch sifatlari	Yuqori gavda mushaklari kuchi (kg)	86,15± 1,25 R<0,01	93,11 + 0,84 R<0,01	102,86 ±0,23 R<0,01	97,73 + 0,41 R<0,01
Tezkorlik sifatlari	Faoliyatning latent vaqti (s)	85,24 + 3,10 R<0,01	85,24 ±3,44	111,86 + 3,01 R<0,01	101,17 + 3,10 R>0,05
	Faoliyat vaqti (s)	88,32 +	R<0,01	104,11 + 3,78	100,18+3,76
	Tezkorlik testida	4,86 R<0,05	88,32±4,17	R>0,05	R>0,05
	tashlash-larni	76,15 +	R<0,05	111,32 + 0,84	107,35
	bajarish sifati (ball)	0,95 R<0,01	109,78±0,2 5 R<0,01	R<0,01	±0,65 R<0,0 1

72 soatdan keyin esa kurashchilarning barcha ish bajarish qobiliyatlari ko`rsatkichlari dastlabki darajasigacha qayta tiklanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kuch chidamliligini orttiruvchi katta yuklamali mashg'ulotlar ma'lum mikdorda kuch sifatlarini va qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bajarish qobiliyatini oshirishga ta'sir qiladi. Qayta tiklanish ko'rsatkichlarini yuklamalar ta'sirining tugallanish davri o'taganidan so'ng kuzatish mumkin.

SHu bilan birga 24 soatdan keyin tezkorlik sifatleri deyarli qayta tiklanadi 48 soatdan keyin sportchi xohlagan yo'nalishdagi ishlarni muvaffakkiyat bilan bajara oladi. Faqatgina qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bajarish uchun maxsus chidamlilikni talab qiladigan ish turlari bundan mustasnodir.

O'tkazilgan tadqiqotni har tomonlama tahlil qilish asosida aytish mumkinki, katta yuklamali-tezkorlik-kuch yo'nalishidagi mashg'ulotlar tezkorlik-kuch bilan bog'lik ishlarning bajarilishini ta'minlovchi organizmda toliqish hosil qiladi. Tezkorlik sifatlarini oshirishga ta'sir qiluvchi mashg'ulotlar tezkorlik bilan bajariladigan ishlarni ta'minlovchi organizm mexanizmlarini toliqtiradi. Bunday mashg'ulotlar asosida organizmning navbatdagi mashqlarni bajarish oldidan MAT qo'zg'alishlarini etarli darajada saqlashga yordam beruvchi, uzoq pauza bilan maksimal maromda bajariladigan mashqlar yotadi.

SHu bilan birgalikda, maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari ertasiga nafas olish jarayonlarini energiya bilan ta'minlovchi asosiy yo'llar hisobiga tiklanadi (20). Lekin tezkorlik-kuch yo'nalishidagi mashg'ulotlardan foydalanish kurashchilar organizmida boshqacharoq reaksiya sodir qiladi, bu erda tezkorlik ko'rsatkichlarini ma'lum mikdorda pasayishi kuzatiladi. Eng sezilarsiz o'zgarishlar ham organizmni uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga yordam beradi. Bu holatni shunday tushunish kerakki, toliqish paydo bo'lishi natijasida organizmni energiya bilan ta'minlash glikolitik mexanizmi faollashadi, natijada, organizmning kislorod-transport funksiyalari ishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarning kurashchilar organizmiga ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari ilmiy adabiyotlarda ko'rsatilgan ma'lumotlarga mos keladi. Ushbu ishni bajarish shiddati

maksimal darajaga etib boradi va organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji ko'tarilishiga olib keladi. Bu organizmning aerobik ehtiyojlariga mos emas.

Yuqorida aytilganlarga ko'ra shunday xulosa qilish mumkin: kurash sport turida sportchilar bilan olib borilgan tadqiqot natijalari yuqori malakali kurashchilar mashg'ulot jarayoni mikrosikllarida mashg'ulotlarni almashlab o'tish asosining umumiy qonuniyatlarini aniqlashga imkon beradi. Bu barcha mashg'ulotlar adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga mos keladi. SHuni ham e'tiborga olish kerakki, bizning oldimizda kurashchilar organizmiga kompleks mashg'ulotlarning ta'siri xususiyatlarini o'rganish vazifasi qo'yilmagan.

SHunga qaramay, olingan tadqiqot natijalari mashg'ulotlarda turli yo'nalishdagi yuklamalarni almashlab o'tish bo'yicha amaliy tavsiyalar berishga yordam beradi. Asosan, mashg'ulot vositalaridan quyidagi tartibda foydalanish maqsadga muvofikdir: organizmning uzoq muddatli ishlarni bajarishga chidamliligi va tezkorlik qobiliyati, kisha muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarga maxsus chidamliligi, maxsus chidamlilikni tashkil qiluvchi kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantiradigan mashqlarni qo'llash.

3.3. Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili

Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va musobaqa oldi tayyorgarlik bsqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib bordik.

Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayoni hamda va etakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi.

Olingan natijalar asosida aniqlandiki kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini muayyan darajada harakatlar tezkor-kuch talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. kurashchilarda turli mushak guruhlarini kuchining ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday kurash bilan shug'ullanish tezkor-kuch sifatlarini topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarining maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi.

Kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini trenirovkadagi mashq yuklama vositalarini hajmi yig'indilarini tahlil qilish, tekshirilayotgan kurashchilarning yuqori sport natijalarini egallashda maqsadida o'tkaziladi. Nazorat qilish uchun 22 ta kurash bilan shug'ullanuvchi kurashchi tanlab olindi.

Kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovkaning faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi trenirovka yuklamalari tahlili olindi.

Musobaqa oldi trenirovka bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart og'ish keltirilgan. Asosiy qilib kurashchilarning darajasiga va murakkablik koeffisientiga qarab trenirovka mashqlarini taqsimlash qabul qilindi.

Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan trenirovka vositalarini olgan, ya'ni sherik bilan kurashish, shartli kurash, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun sherigi bilan bajariladigan mashqlar olingan.

Ixtisoslashtirilgan trenirovka mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trenerlar qisqa muddat ichida kurashchilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. SHuning uchun maxsus tezkor-kuch mashqlarini qo'llashdan avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bitiruv malkaviy ish mavzusi bo'yicha rejalashtirilgan tadqiqotning maqsadi kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatini nostandart maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotlar natijasida quyidagi asos qilib olindi:

1. Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).
2. Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).
3. 20 soniya yotgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).
4. 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).
5. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).

Kurashchilar faoliyatida va xususan musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlari (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. SHuning uchun o'quv-trenirovka jarayonida maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratish kurashchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Kurashchilarda har xil turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhdagi shug'ullanuvchilarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

**Kurash bilan shugʻullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini
rivojlanish darajasi natijalari
(Nazorat guruh 11 kishi, Tajriba guruhi 11 kishi)**

3.4.1-jadval

№	Tezkor-kuch testlar	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi		Tdan keyin farqi	
		T.dan oldin	T.dan keyin	T.dan oldin	T.dan keyin	T	N
		Oʻrtacha	Oʻrtacha	Oʻrtacha	Oʻrtacha		
1	Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).	24	28	21	23	4	2
2	Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida oʻz vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).	7	10	8	9	3	1
3	20 soniya yotgan holatdan gavgani orqadan ushlab sherigini koʻtarish (marta).	16	18	15	16	2	1
4	10 soniyada gimnastika qoʻshpoyada qoʻllarni bukib yoyish (marta).	10	13	9	10	3	1
5	Bir daqiqa davomida katta bolgʻani oʻng va chap tomonga harakatlantirish (marta).	27	30	29	30	3	1

Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi kurashchilarda oʻrtacha arifmetik qiymati 24 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda oʻrtacha arifmetik qiymati 21 ni tashkil qildi.

Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniyada davomida oʻz vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish

tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qildi.

20 soniya yotgan holdan qo`llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qiladi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 15 ni tashkil qildi.

10 soniya gimnastika qo`shpoyada qo`llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi.

Bir daqiqa davomida katta bolg`ani o`ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 27 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 29 ni tashkil qildi.

Olib borilgan tadqiqotlardan so`ng aniqlandiki yosh kurashchilarda tezkor-kuch sifatleri etarli darajada rivojlanmagan deb baholashga asos bo`ldi.

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish maqsadida olib borilgan pedagogik tadqiqotlardan so`ng tadqiqotning samarasini baholash maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub kurashchilar ko`rsatkichlari statistik tahlil qilindi.

Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlash da tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 28 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 23 ni tashkil qildi.

Maxsus tezligi rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o`z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi.

20 soniya yotgan holdan qo`llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 18 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qildi.

10 soniya gimnastika qo`shpoyada qo`llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 13 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi.

Bir daqiqa davomida katta bolg`ani o`ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o`rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Tadqiqot guruhida ushbu ko`rsatkichlar ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo`ldi. Tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish yuqori deb xulosa qilishga asos bo`la oladi. ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub yosh kurashchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy-emosional holatini ijobiy pog`onaga biroz ko`tarilganligidir.

XULOSA

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, so'nggi yillarda kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda.
2. Tadqiqotda mavzuga oid adabiyotlarning tahlili va kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka mashg'ulotining tahlili shuni ko'rsatadiki trenirovkadan tashqari shakllarda amaliyot bilan bog'liq xarakat malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan maxsus tezkor-kuch sifatlarning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligi kurash bo'yicha etakchi mutaxassis olimlar tomonidan o'rganilgan.
3. Kurashchilarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda jarayonida alohida ahamiyat berish kerak bu esa kurashchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi muhim ahamiyat kasb etadi.
4. Kurash bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va yo'nalishiga ko'ra mashg'ulotlarni rasional almashlash, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda tanlangan yo'nalish dasturiga muvofik tuzilgan mikrosikllar sportchilarning maxsus ish qobiliyatini, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab beradi.
5. Maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlaridagi mashg'ulotlar jarayonida kurashchilar organizmiga katta yuklamali va mikdoriy yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ta'sirini farq qilish zarur. Kurashchilar amaliyotida katta, katta va kichik yuklamali mashg'ulotlar ko'p qo'llaniladi. Shu nuqtai nazardan, ko'proq yuklamalarni yo'nalishi bo'yicha maxsus chidamlilikni (uzoq va qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish imkoniyati), tezkorlik va kuch - qobiliyatini oshiruvchi mashg'ulotlarni qo'llash tavsiya qilinadi.
6. Bu katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng organizmning kayta tiklanish jarayonlarini samaradorlik vositasi sifatida o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlarning muvaffaqiyat bilan qo'llanilishidan dalolat beradi.
7. 24 soatlik oralik bilan o'tkazilgan katta yuklamali bir xil unalishdagi ikkita mashg'ulotning doimiy shaklda qo'llanilishi toliqishga olib

keladi. Bu ikkinchi mashg`ulotda kurashchilar ish qobiliyatining pasayishi natijasida sodir bo`lib, birinchi mashg`ulot vazifalarini bajarish jarayonida yuzaga keladi. Boshqa yo`nalishdagi katta yuklamali 2ta mashg`ulotni qo`llash birinchi mashg`ulotdan keyingi toliqish darajasini chuqurlashtiradi va oganizmning ikkinchi mashg`ulot dasturini bajarishga mas`ul bo`lgan mexanizm va tizimlariga ta`sir qiladi.

8.Kurashchilarning ish qobiliyatini oshirish, pedagogik vositalar va uslublar majmuasida mashg`ulot jarayonini boshqarish sifatini oshirishda mikrosikl mashg`ulotlarini oqilona almashlab o`tishning amaliy ko`nikmalari katta rol o`ynaydi.

9.Kurashchilar mashg`ulot jarayonining samaradorligini oshirish mikrosikllarda katta yuklamali mashg`ulotlar sonini orttirib borish bilan bog`liq bo`lib, bu mashqlanganlik darajasini oshirishning shartidir kurashchilarni tayyorlash jarayonlaridan yana biri ish hajmini ochirib borish, uni bajarish sifatini yaxshilash bo`lib, bunga kurash bilan ug`ullanishning turli bosqichlarida har xil kattalik va yo`nalishdagi mashg`ulotlarni almashlab o`tish asosida erishiladi.

10.Kurash bilan shug`ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy yo`nalishlaridan biri me`yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). “Xalq so'zi” gazetasi 174(6357)-sonida e'lon qilingan 2015yil 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'grisida” Farmoni PF-5863 2018-yil 5-mart .
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'grisida”gi PQ-3031 sonli Qarori – 2017 yil 3-iyun .
4. Mirziyoyev SH.M. “Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz” Toshkent 2017 yil.
5. Mirziyoyev SH.M. “Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz” Toshkent 2017 yil.
6. Mirziyoyev SH.M. “Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash 2017 yil.
7. Mirziyoyev SH.M. “Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz” Toshkent 2017 yil.
8. Absattarov A.A., Istomin A.A. “Dzyudo kurashi” T.1993 yil
9. Atavev A.K, Kurash T. 1998y
10. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Toshkent-2005 yil.
11. Abdiev A.N. Borba organizatsiya vosstovitel'nogo trenirovochnogo prosessa v predsorevnovatel'nom etape. Monografiya. T., 1997 g
12. Dadayan A.V. effektivnost primeneniya nagruzoq aerobnoy napravlenosti dlya povysheniya rabotosposobnosti borsov raznoy kvalifikatsii: Avtoref. diss... kand.ped.nauk - M., 1996, 24s
13. Elov A.N., Arslonov SH. “Dzyudo” T. 2005 yil.

14. Filin V.P., Fomin N.A. Osnovy yunosheskogo sporta - M.: Fizkultura i sport, 1980. - 255 s.
15. Golkovskiy N.M. Kerimov F.A. Volnaya borba. T, 1993 g.
16. Hurshin J.M. Salomov R.S, Kerimov F.A, O'zbekcha milliy kurash. T. 1993 y.
17. Isaqov R. Fargonacha kurash T.1994y
18. Ivankov CH.T. i dr. Kompleks metodik dlya sovershenstvovaniya upravleniya sportivnoy podgotovki borsov /Metodicheskoe posobie - Tashkent, 1991, 52s .
19. Igumenov V.M., SHiyan V.V. Bioenergeticheskie faktory sovershenstvovaniya spesialnoy vynoslivosti borsov razlichnogo vozrasta /V sb. mejd. konf. «Borba sredi detey i molodeji» - M., 1998, 31-37s .
20. Jeleznyak YU.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte. – M.: Akademiya, 2002. – 264 s.
21. Junuspekov S.K. Rasionalnye rejimy trenirovochnyx nagruzoq u uchashixsya 3-4 goda obucheniya v DYUSSH po volnoy borbe: Avtoref. diss. kand. ped.nauk. -M, 1993, 24 s .
22. Jybanov O.V., Petrov D.S., Golovina V.A. Sistema kontrolya psixofizicheskogo sostoyaniya prosessom adaptatsii v sporta i uchebnom prosesse // Teoriya i praktika fizicheskoy kulture, M., 2003 god, № 2. str. 20-
23. Kerimov F.A. “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar” T.2004 yil.
24. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti” T.2005 yil.
25. Kerimov F, Umarov M. Sportda pragnozlashtirish va modellashirish. T.2005y
26. Kerimov F.A Sport kurashi nazaryasi va usuliyati T.2001y
27. Kerimov F.A Sport kurashi nazaryasi va usuliyati T.2007y
28. Kerimov F.A Kurash tutaman T. 1990 y
29. Kerimov N.A. Skorostno-silovaya podgotovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya/Metodicheskie rekomendatsii. -T, 1990, 20 s.
30. Litvinov E.N. K voprosu o sootnoshenii sredstv spesialnoy i obshefizicheskoy podgotovki uchashixsya starshix klassov na urokax fizicheskoy kulture. Tez.vsesoyuz.nauchno-prak.konf. – M., 1990, s.105-106
31. Kim YU.S., YUgay L.P. “Osnovy dzyudo” 2005 yil.

- 32.Mirzaqulov SH.A Belbogli kurash nazaryasi va uslubiati 2013y
- 33.Matveev L.P. Osnovy obshey teorii sporta i sistemy podgotovki sporsmenov. - M., 1999 g.
- 34.Maskyavich D.A. Rasionalniy dvigatelniy rejim i podgotovka doprizyvnikov. Tez. Vsesoyuz.nauchno-prak.konf. M., 1990, s.107-109 s.
- 35.Maskyavich D.A. Rasionalniy dvigatelniy rejim i podgotovka doprizyvnikov. Tez. Vsesoyuz.nauchno-prak.konf. M., 1990, s.107-109 s.
- 36..Matveev L.P. K teorii postroeniya sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52.
- 37.Matveev L.P. Modelno-selevoy podxod k postroeniyu sportivnoy podgotovki (statya vtoraya) // Teoriya i praktika fizkultury, - Moskva, 2000. -№3.-S. 21-25.
- 38.**Nikitin S.N. Texniko-takticheskaya podgotovka nachinayushix borsov na osnove selenapravlennoy razvitiya lovkosti:Avtoref. diss. kand. ped.nauk. -L, GDOIFK im. Lesgafta, 1991, 24 s .
- 39.Nabatnikova M.YA. O trenirovochnyx nagruzkax yunyx sportsmenov // Nauchno-sportivniy vestnik - Moskva, 1979. - №2. - S. 11-13.
- 40.Nabatnikova M.YA. Osnovy upravleniya podgotovki yunyx sportsmenov. - MG: FiS, 1982. - 280 s.
- 41.Nevretdinov SH.T. Podgotovka sportivnyx rezervov v volnoy borbe. –M., 1998. -98s.
- 42.Novikov A.A. O sistematizatsii fizicheskix uprajneniy. - Teoriya i praktika fizkultury. - Moskva, 1991. - № 1. - S. 30-35.
- 43.Novikov A.A., Akopyan A.O., Sapunov G.A. Upravlenie podgotovkoy vysokokvalifitsirovannyx sportsmenov v vidax sportivnyx edinoborstv: Metod, rekom. - M., 1986. - 43 s.
- 44.**Ozolin N.G. Nauka pobejdat.-M, 1994, 280 s .
- 45.Petrov V.K., Gulyans A.E., Sa'dullaev A.M. Organizatsiya uroka po fizvospi-taniyu s primeneniem silovykh uprajneniy. Tez. Vsesoyuz. nauchno-prak.konf. M., 1990, s.70-72 s.

46. Platonov V.N. Obshaya teoriya olimpiyskogo sporta (vklyuchaya sistemu podgotovki sporsmenov). Struktura nauchnoy i uchebnoy dissipliny /V mejd. nauchn. sb. «Chelovek v mire sporta: Novye idei, texnologii, perspektivy», - Izd. «Fizkultura, obrazovanie, nauka» -M., 1998, s.10-12.
47. Pogorelov I.A. Polosa prepyastviy i rol v doprizyvnoy fizicheskoy podgotovke uchasheysya molodeji. Tez. Vsesoyuz. nauchno-prak. konf. M., 1990, s.117-118.
48. Podlivaev B.A. Modelirovanie trenirovochnyx zadaniy v sportivnoy borbe. - Teoriya i praktika fizkultury. 1999. 55-58 str .
49. Pulatov F.M., Kerimov N.A., Ruziev A.A. Metodika klassifikatsii nagruzoq v jenskom dzyudo dlya primeneniya avtomatizirovannyx sistem /Metodicheskie rekomendatsii. -Tashkent, UzGosIFK, 1999, 24s .
50. Petuxov V.E., SHiryaev A.G. Tekushiy pedagogicheskiy kontrol za sostoyaniem borsov v trenirovochnom prosesse / Sportivnaya borba: ejegodnik. -M.: FiS, 1983.-№8.- S. 3-7
51. Ruziev M.A., Kerimov N.A. Selevaya kompleksnaya programma razvitiya volnoy borby v Respublike Uzbekistan - T, 1997, 30s .
52. Ruziev A.A. Mnogoletnyaya podgotovka yunyx borsov //Monografiya - Tashkent. 1999.
53. Romanenko V.A. Dvigatelnye sposobnosti cheloveka. - Donesk: UKSentr, 1999.-336 s.
54. Ruziev A.A. - Problemy povysheniya spetsialnoy vynoslivosti vysokokvalifitsirovannyx borsov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 2001. - №8. - S. 37-38.
55. Ruziev A.A., Axmetshin R.G. Problemy podgotovki rezerva sbornyx komand v vostochnyx edinoborstvax // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. -Moskva, 2003.-№ 1.-S. 38-39.
56. Sadovskiy e.O. O konsepsiyax koordinatsionnoy podgotovki v edinoborstvax / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa «Chelovek v mire sporta». - M., 1998. - S. 240-241.

- 57.Sajin A.P. O parametrx sorevnovatelnoy sxvatki borsov. -Sportivnaya borba. - M., 1980. - S. 66-69.
- 58.Suslov F.P., Sycha V.L., SHustina B.N. Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. / Pod red.. - M, 1995. - 241 s.
- 59.Suxanov A.D. Dinamika vzglyadov na prosess upravleniya podgotovkoy sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 2001. - № 10. - S. 22-23.
- 60.Seluyanov V.N. i dr. Fiziologicheskie mexanizmy i metody opredeleniya aerobnogo i anaerobnogo periodov //Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, №10, 1991, s.10-17.
- 61.Turaboyev B.S., Daminov I.A. “Dzyudo” T.2014 yil.
- 62.Tarakanov B.I. Pedagogicheskie aspekty podgotovki jenshin, zanimayushixsya sportivnoy borboy.// Teoriya i praktika fizkultury, -M, 1999, №6, S.12-16.
- 63.Tarakanov B.I. Kriticheskiy analiz sovremennyx tendensiy razvitiya sportivnoy borby // Teoriya i praktika fizkultury, -M, 2000, №6, S.28-31
- 64.Tolametov A.A. “Sport metrologiya” (CHizma hisoblash ishlari bajarish uchun uslubiy ishlanma), , T. O`zDJTI, 2009
- 65.Tastanov N.A Yunon-rim kurashi nazaryasi va uslubiyati T.2014y
- 66.Tumanyan G.S. Metodologiya razrabotki mnogoletnix uchebnyx programm dlya razlichnyx vidov sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.-Moskva, 1989. - № 9. - 29 s.
67. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizasiya trenirovki: Uchebnoe posobie. - M., Sovetskiy sport, 1997. - 87 s.
- 68.Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizasiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Sovetskiy sport, 1998. - 280 s.
- 69.Yusupov K.T, Kurash musobaqalrining umumiy qoydalari T.1998y
- 70.Yusupov K. Interational kurash rules techiques and tactics T.2005y
- 71.Yusupov N.T, Kerimov F.A Kurash uchun xarakatli o'yinlar T.2005y
- 72.SHuliki YU.A., Kobleva YA.K. “Dzyudo sistema i borba” Rastov 2006 god.

73. SHaxov SH. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki v vidax sporta gruppy edinoborstv / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa «Chelovek v mire sporta». - M., 1998. - S. 246-247.
74. SHepilov A.A.. Eksperimentalnoye issledovaniye spetsialnoy vynoslivosti borsov. Avtoref: dis. ... kand.ped.nauk. -M., 1970. - 17 s.
75. SHin V.N. Postroyeniye godichnogo tsikla podgotovki bokserov vysokoy kvalifikatsii: Avtoref. dis. ... kand.ped.nauk. - T., 2001. - 26 s.
76. SHiyan V.V. Sovershenstvovaniye spetsialnoy vynoslivosti borsov. -M: FON, 1997.- 166 s

Urganch Davlat Universiteti 5A112001-Jismoniy madaniyat mutaxassisligi
2-bosqich magistri G.Atajonovaning “18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik holati ” mavzusida yozgan magistrlik dissertatsiya ishiga
TAQRIZ

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bilan birga kurash sport turlarini ommaviyligini ta'minlash, Bolalar va o'smirlar sport maktablarida kurash sport turlari mashg'ulotlari natijadorligini oshirishga qarata juda ko'p amaliy ishlar qilindi. Ayniqsa tayyorgarlik davrlarida kurashchilarni ish qobiliyatlarida yuzaga keladigan o'zgarishlarni o'rganish va tahlil qilish orqali sport mashg'ulotlari samaradorligi oshirish dolzarb masala bo'lib kelmoqda. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo'lish uchun birinchi navbatda kurashchilarning jismoniy sifatlari mukammal darajada rivojlangan bo'lishi kerak. Sportda yuqori samaraga erishish faqat mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish va ilmiy asoslangan holda yuklamalarni to'g'ri taqsimlash evaziga amalga oshirilishi mumkin.

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.

Bugungi kunda kurashchilarni tayyorgarlik uslublari takomillashib, harakat faoliyati qiyinlashib bormoqda. Kurash sport turlari asosiy harakat sifatlarini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlikni, kuchni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni rivojlantirishga ko'maklashmoqda.

Muallif tomonidan tanlangan ushbu “ 18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik holati ” mavzusidagi magistrlik ishida tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni o'rni, kurashchilarda yuzaga keladigan o'zgarishlar aniqlanib, tahlil qilingan.

Magistrlik ishi kirish, uchta bob, xulosa va adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ish 66 betdan iborat matnda bayon qilingan, jadval bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati 77 ta manbani o'z ichiga olgan va foydalanilgan.

Ishning kirish qismi 3-7 betlarni o'z ichiga olib, unda mavzuning dolzarbligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning maqsad va vazifalari, ob'ekti, predmeti, ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati ishining tuzilishi va hajmi, aniq tushunarli qilib bayon etilgan.

Ishning I-bobida jismoniy tayyorgarlik tushunchalari, jismoniy sifatlar haqida, yakkakurashchilar mashg'ulot yuklamalari, musobaqa oldi davridagi maxsus jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlovchi testlar, musobaqalarning tashkiliy asoslari yoritilgan.

Ishning II-bobida tadqiqotning vazifalari, tadqiqot uslublari, ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili, so'rovnomani o'tkazilishi va tashkil etilishi, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik-nazorat, pedagogik tajriba, matematik-statistik uslublari va tashkil qilinishi yo'llari bobning qisqacha xulosasi bayon etilgan.

Ishning uchinchi bobida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlar to'plami, jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili va musobaqa oldi davridagi va musobaqa davridagi texnik-harakatlari tahlil qilinadi.

Yakkakurashchilarning musobaqa oldi davridagi yuklamalar va sport mashg'uloti jarayonlari kengroq yoritib berilsa, maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Biroq bu kamchiliklar tavsiya sifatida ko'rsatilib magistrlik ishining mazmuniga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

5A112001-“Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi” ixtisosligi bo'yicha magistr akademik darajasini olish uchun Atajonova Gulyor Komiljon qizining “18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik holati” mavzusidagi bajarilgan dissertatsiya ishi tugallangan ish deb hisoblayman. Mazkur ilmiy ish O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi magistrlik dissertatsiyasi ishlariga qo'yilgan barcha talablarga javob beradi. Ushbu magistrlik dissertatsiyasi ishini Urganch davlat universitetining Davlat Attestatsiya Komissiyasi kengashida himoya qilishga tavsiya qilaman.

**Urganch ixtisoslashtirilgan olimpiya razxiralari
maktab-internati dzyu-do murabbiysi**



A.Ibragimova

Urganch Davlat Universiteti 5A112001-Jismoniy madaniyat mutaxassisligi
2-bosqich magistri Atajonova Gulyor Komiljon qizning “18-20 yoshli
kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik holati ” mavzusida
yozgan magistrlik dissertatsiya ishiga ilmiy rahbarning

XULOSASI

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatimiz olib borayotgan odilona siyosat mamlakatimiz sportini gullab-yashnashiga hissa qo'shmoqda. O'zbekistonimizda mustaqillikdan so'ng O'zbekiston sportini rivojlantirish dolzarb masalaga aylandi. Sport turlarini rivojlantirish uchun bir qancha qaror va qonunlar ishlab chiqildi.

Prezidentimiz tomonidan 2002 yil 24 oktyabrda qabul qilingan «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmoyishida yakkakurash sport turlariga alohida e'tibor qaratilgan.

Demak, xalqimiz e'zozlab kelayotgan yakkakurash sport turlari Davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishi doirasidan joy olgan.

Yakkakurashchilarning umumiy jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatlarini har tomonlama oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchi organizmga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vosita sifatida qo'llaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar xar tomonlama ta'sir ko'rsatadi.

Muallif tomonidan tanlangan ushbu “18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik holati ” mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasi ishida yakkakurashchilarning mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash orqali musobaqa oldi va musobaqa davrlaridagi jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlash usuliyati samaradorligini ta'minlashga qaratilgan dolzarb muammo ko'tarilgandir.

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati yakkakurashchilarning musobaqa oldi davridagi jismoniy va maxsus jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlash jarayonida ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

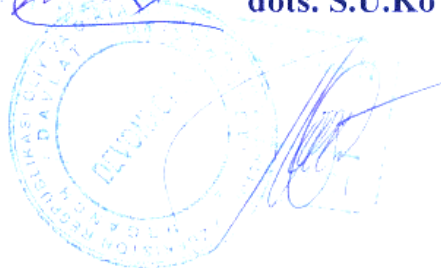
Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ishning natijalari ilmiy nazariy va ilmiy-metodik tavsiyanomalar sifatida tayyorlangan. Ish materiallarining bayon etilish tili tushunarli bayon hamda yoritilish sohasi ilmiy bo'lib, rasmiylashtirish talablariga to'liq rioya qilingan. 5A112001 «Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi» ixtisosligi bo'yicha magistr akademik darajasini olish uchun Atajonova Gulyor Komiljon qizning «18-20 yoshli kurashchilarning musobsqa oldi siklik tayyorgarlik holati» mavzusidagi bajarilgan dissertatsiya ishi tugallangan ish deb xisoblayman

Mazkur ilmiy ish O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi magistrlik dissertatsiyasi ishlariga qo'yilgan barcha talablarga javob beradi. Ushbu magistrlik dissertatsiyasi ishini Urganch Davlat Universitetining Davlat Attestatsiya Komissiyasi kengashida himoya qilishga tavsiya qilaman.

Ilmiy rahbar:



dots. S.U.Ko'palov



**Urganch Davlat Universiteti 5A112001-"Jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" mutaxassisligi magistri Atajonova
Gulyorning "18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik
holati" mavzusidagi yozgan magistrlik dissertatsiyaga
TAQRIZ**

Mustaqillik yillarining boshidan boshlab prezidentimiz raxnomaligi asosida mamlakatimizda sportga bo'lgan ko'pgina o'zgarishlar amalga oshirilib bormoqda. Shu jumladan o'zbek milliy kurashiga bo'lgan e'tibor juda xam kuchayib bormoqda. Bu jaxon miqiyosida o'tkazilayotgan kurashning musobaqalarida o'z aksini topmoqda. Qisqa vaqt ichida yakkakurashni juda tez rivojlanishi uning xalol yakkakurash ekanligidadir, buni nafakat mamlakatimizda, balki chet mamlakatlarda xam uz o'rni borligini dalilidir. Shu sababli yakkakurash musobaqalariga bo'lgan talab kun sayin oshib bormoqda.

Yakkakurash tamoshabopligini ortib borayotganligi sababli unga bo'lgan qiziqish xam ortib boryapdi. Yakkakurash musobaqalari talablarini oshishi sababli unga bo'lgan tayyorgarlik mashg'ulotlari xam ortib bormokda. Bu esa soxa mutaxassislari, olimlar va murabbiylar oldiga ko'pgina vazifalarni yuklamokda, va izlanishlarni talab qiladi.

Tadqiqotchi bu muammolarni dolzarbligini to'g'ri tanlab mazkur mavzuni tanlagan. Musobaqa faoliyatidagi o'zgarishlarni e'tiborga olgan holda tayyorgarlik bosqichida Yakkakurashchilarning jismoniy, psixik va funksional ko'rsatkichlarining tiklanish qonuniyatlarini aniqlagan. Adabiy manbalarda kursatilishicha Yakkakurashchilarning aytib o'tilgan qobiliyatlarini maqsadli takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo'qligi ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

Bugungi kunga kelib bu borada aniq va yagona fikr mavjud emasligini adabiy manbalar taxlilida kursatib utilgan. Shu sababli, mutaxassislar tomonidan tadqiqotlar olib borish zaruriyati tug'ilmoqda.

Dissertatsiya kirish, 3 bob, xulosalar, xulosa, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati kabi hamda ilovalardan tashkil topgan. Dissertatsiyaning tuzilishi standart tarzda va tadqiqot mantiqiga muvofiq ravishda yozilgan.

Birinchi bobda yuqori malakali milliy Yakkakurashchilarning tayyorgarlik davrlari o'rganib chiqilganligini taxlil qilingan va xulosalar chiqarilgan. Shuningdek Yakkakurashchilarning tayyorgarlik bosqichdagi jismoniy, funksional, psixik ko'rsatkichlarining tiklanish dinamikasi qo'shimcha tadqiqotlar olib borishni taqozo etilishi isbotlangan.

Ikkinchi bobda tadqiqot vazifalarini shakllantirishga, tadqiqotni tashkil qilishga hamda uslubiyatni ta'riflashga bag'ishlangan. Yakkakurashchilarning

individual tavsiflarini xisobga olgan holda mashg'ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, texnik-taktik faoliyatni qayd qilish mezonlari batafsil yoritib berilgan.

Dissertatsiyaning uchinchi bobida Yakkakurashchilar psixik funksiyalari ko'rsatkichlari dinamikasi musobaqa oldi va musobaqaga tayyorgarlik bosqichlarida ko'tarilgan jismoniy hamda psixik yuklamalar bilan tushuntirilishi, Yakkakurashchilar psixik funksiyalarining tahlil qilinayotgan ko'rsatkichlari tiklanishi 5-8-kunlarida sodir bo'lishi qayd qilib o'tilgan. Maxsus ish qobiliyati birinchi besh kuni davomida ikkala guruhda ko'rsatkichlarning bir tomonlama o'zgarishi bilan tavsiflanib, 5-8-kunlarida Yakkakurashchilar tana og'irligining ortishi maxsus ish qobiliyati darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yakkakurashchilar tayyorgarligining tizimlararo va guruhlararo korrelyatsion ko'rsatkichlari dinamikasi tahlil qilingan. Yillik siklda tayyorgarlik bosqichlarini ishlab chiqish va oqilona tuzish malakali sportchilar tayyorlashning eng ustuvor vazifalaridan biri sanaladi.

Ushbu vazifani hal etish nuqtai nazaridan tadqiqotchi tomonidan musobaqa oldi mikrosikllarida ko'tarilgan yuklamalarni e'tiborga olgan holda yakkakurashchilarning tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatlari ishlab chiqilgan.

Xulosa qilib aytish mumkinki, tadqiqot natijalari ilmiy-nazariy jihatdan tayyorlangan. Dissertatsiyaning bayon etilish tili ravon va tushunarli va yoritilishi ilmiy tadqiqot mobaynida erishilgan natijalar ishonchli.

5A112001- "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" mutaxassisligi bo'yicha magistr akademik darajasini olish uchun Atajonova Gulyor Komiljon qizining "18-20 yoshli kurashchilarning musobaqa oldi siklik tayyorgarlik holati" mavzusidagi bajarilgan dissertatsiya ishi tugallangan ish deb hisoblayman. Urganch Davlat universitetining Davlat Attestatsiya Komissiyasi kengashida himoya qilishga tavsiya qilaman.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti:

p.f.n. F.T.Masharipov

