

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM VAZIRLIGI
A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI

“Himoya qilishga ruxsat beraman”

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti dekani dots.O.E.Muqimov

“ _____ ” _____ 2014 yil

**5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha
bakalavr darajasini olish uchun**

**“Belbog’li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish
yordamida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uslubiyati”
mavzusida bajarilgan**

MALAKAVIY BITIRUV ISHI

Bajaruvchi: 401-gurux Ro'zimov A.

Ilmiy raxbar: k/o'qituvchi U.M.Shokirov

Ishni himoyaga tavsiya etaman:

U.M.Shokirov

**BMI Sport fanlari uslubiyati kafedrası ____ sonli yig'ilish qarori
bilan himoyaga tavsiya etilgan:**

Kafedra mudiri:

U.M.Shokirov

Jizzax-2014 yil

BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YORDAMIDA MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

M U N D A R I J A

Kirish	3
I BOB. SPORT KURASHIDA JISMONIY SIFATLARNING MUSOBAQADAGI AHAMIYATI.....	8
1.1. Sport kurashida jismoniy sifatlarning ahamiyati.....	8
1.2. Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlili.....	22
II BOB. TADQIQOT NATIJALARI	32
2.1. Belbog'li kurashchilarning jismoniy va musobaqa faoliyati ko'rsatgichlari.....	32
2.2. Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uslubi.....	41
Xulosa.....	50
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	53

K I R I S h

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport Davlat siyosatining ustuvor yunalishlari pog'onasiga ko'tarilgan. Respublikamizda Mustaqillik yillari tub o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Jumladan sportda ham, ayniqsa sport kurashi turlarida sezilarli darajada yuksalishni ko'rishimiz mumkin. O'zbek sportchilarining Olimpiya O'yinlari, Jaxon va Osiyo chempionatlarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi, Davlatimiz tomonidan chiqargan qonun va qarorlarining hayotiyligidir. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirildi. Jumladan Prezidentimizning 2006-yil "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish" to'g'risidagi qarori chekka qishloq va shaharlardagi xotin-qizlarni sportga jalb qilish, qolaversa bu orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan barkamol qilib tarbiyalashda poydevor bo'lib xizmat qiladi. Shu qatorda xotin-qizlarning sportga bo'lgan qiziqishi, ayniqsa belbog'li kurash sport turiga bo'lgan ishtiyoqlari ham tobora ortib bormoqda.

Hozirgi kunda belbog'li kurash nafaqat SNG davlatlarida rivojlangan, balki Afrika, Amerika, Avstraliya, Osiyo va Yevropa mamlakatlarida ham rivojlanib kelmoqda. So'zimizning isboti sifatida 2009 yilning 23-28 oktyabr kunlari yurtimiz poytaxti azim Toshkent shaxrida bo'lib o'tgan 8-Jahon va 3-Osiyo Chempionatlarida 50 dan ortiq davlatlar qatnashdi. O'tgan yilgi Qirg'iziston davlati mezbonlik qilgan Jaxon chempionatida ham ishtirokchi mamlakatlar soni 60dan ortgan. O'zbekiston milliy terma jamoasi mazkur jahon chempionatida faxrli ikkinchi o'rinni egalladi. Belbog'li kurashchilarning yildan-yilga erishayotgan natijalar dinamikasi - o'sishni ko'rsatayotgan bo'lsa, bu bilan ilmiy izlanishlarni to'xtatmasdan birinchi pog'onaga chiqish yo'llarini qidirish lozimdir. Lekin biz bilan hozirgi kunda birinchi navbatda Rossiya, Ukraina, Qozog'iston va Qirg'iziston belbog'li kurashchilari munosib raqobatni olib bormokda. Bu hakda oxirgi musobaqalarning natijalari guvohlik beradi. Oxirgi musobaqalar Osiyo va Jahon chempionatida yurtimiz polvonlarining aksariyat qismi Rossiya va Ukraina kurashchilariga o'z imkoniyatlarini qo'ldan boy berdilar.

Belbog'li kurash usullarida nafaqat texnik – taktik tayyorgarlik balki shu bilan bir qatorda kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarning o'rni nihoyatda beqiyos. A'lo darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlik esa g'alabaning ilk uchquni demakdir.

Bu muammoni o'z vaqtida to'g'ri va aniq xal qilish, belbog'li kurashchilarda yetishmovchilik sabalarini keltirib chiqarayotgan sifatlarni rivojlantirish, tarbiyalash va takomillashtirish ayni paytda yuqori natijalarga erishishning zarur tomonlaridan biridir.

Mavzuni yoritish uchun jismoniy tarbiya va sport trenerovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar – F.A.Kerimov, I.I. Alixanov., G.S. Tumanyan., Ch.T.Ivankov., A.P. Kupsov., V.M. Dyachkov., M.A. Godik., V.M. Zasiorskiy., A.A.Novikov., V.N. Platonov., A.V. Rodionov., R.A. Piloyan., B.M. Rybalko., Ye.M. Chumakov., V.V. Shiyan va O.P. Yushkov ishlaridan foydalanildi.

Ishning maqsadi

Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir etuvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir etuvchi jismoniy sifatlarni dinamikasini o'rganish.
2. Adabiyotlar taxlilidan kelib chiqib, belbog'li kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
3. Erishilgan samarali natijalarni mutaxassislarga tavsiya etish.

Tadqiqot uslublari:

Mazkur tadqiqot ishlarida:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni sharhlash;
2. Pedagogik nazorat testlari;
3. Pedagogik kuzatuvlar;
4. Pedagogik tajriba;

Testlarning natijalarini tezkor va sifatli xisoblash maksadida instrumental uslub, ya'ni kompyuter texnologiyasidan foydalanildi(MC Word, MC Excel), sekundomer va boshqalar.

Tadqiqot ishining obyekti

Belbog'li kurashchilarni tayyorlash modelidagi musobaqa faoliyati samaradorligi va tayyorgarlik tomonlaridagi jismoniy tayyorgarlik, undagi rivojlantiruvchi vosita va uslublar.

Tadqiqot farazi

Faraz qilinadiki, belbog'li kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun Yu.V.Veroxshanskiyning (1988) tezkor, tezkor-kuch, kuch yo'nalishidagi tayyorgarlik tomonlarini rivojlantirish uslublarini mutahassisligiga moslashtirib qo'llash samarali natijalarni beradi.

Ishning ilmiy yangiligi

Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiradigan yangi Yu.V.Veroxshanskiyning tezkor, tezkor-kuch, kuch yo'nalishidagi tayyorgarlik tomonlarini rivojlantirish uslubiyati bo'yicha vosita va uslublarni foydalanish yordamida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish hozirgi kungacha qo'llanilmagan. Shu sababga ko'ra belbog'li kurash mutahassisligiga moslashtirilgan vosita va uslublar tadqiqotning yangiligi bo'lib xisoblanadi.

Tadqiqot predmeti

Belbog'li kurashchilarda musobaqa faoliyati va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning ilmiy-nazariy uslublari va vositalari.

Amaliy ahamiyati

1. Belbog'li kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish evaziga musobaqa faoliyati samaradorligi oshadi.
2. Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati nazorat va tahlil etiladi, taktik tayyorgarlikdagi razvedka uslubining imkoniyati kengayadi.
3. Belbog'li kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha uslubiy-amaliy tavsifnomalar beriladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni sharhlash.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlardan foydalanish va sharhlash uslubi barcha tadqiqot ishlari uchun universal xisoblanib, bunda soha bo'yicha ilmiy-nazariy fikrlar tahlil qilinadi, mavzu bo'yicha yoki mavzuga yaqin bo'lgan tomonlar ko'rib chiqiladi. Belbog'li kurashchilarda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatiga tegishli yoki umuman kurash sport turlari bo'yicha muammolarni tahlil qilish va fikrlarni o'rganish amalga oshiriladi. Yuqorida aytilganidek, mazkur muammo bo'yicha F.A.Kerimovning musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil uslubi, Yu.V.Verxoshanskiyning maxsus jismoniy tayyorgarlik uslublari adabiyotlarni tahlil qilish natijasida foydalaniladi.

Pedagogik nazorat testlari – olti oylik tadqiqot davomida jismoniy ko'rsatkichlarning dinamikasini quyidagi testlar yordamida aniqlandi:

1. Belbog'li kurashchilarning tezligini aniqlash uchun 30 m ga yugurish(sekund) testi foydalanildi.

2. Belbog'li kurashchilarning chidamliligini aniqlash uchun 3000 m ga yugurish (sekund) testi foydalanildi.

3. Belbog'li kurashchilarning kuchini aniqlash uchun o'z vazniga teng og'irlikdagi shtangani ko'krakgacha dast ko'tarish (marta) foydalanildi.

4. Ko'prik holatida turishni pedagogik baholash(1-10 ball)

5. Chaqqonlikka testlar 3x10m mokisimon yugurish (sek.)

6. Belbog'li kurashchilarning tezkor kuch sifatini aniqlash uchun orqaga yotib o'z vazniga teng og'irlikdagi shtanga bilan qo'llarni bukib-yozish (marta) foydalanildi.

7. Texnik tayrgarligining darajasini aniqlash uchun sherikni 10 ta yonboshdan oshirib tashlash (sekund) foydalanildi.

Mazkur testlarning har birida uchta urinishdagi eng yaxshi natija xisobga olindi.

Pedagogik kuzatuvlar.

Pedagogik kuzatuvlarda belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashq kompleksi tuzildi. Ushbu kompleks asosida tadqiqot

guruhida mashg'ulot jarayonlari olib borildi. Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlar dinamikasi tadqiqotdan oldin va keyin o'rganilib, ularning amaliy ko'rsatkichlari musobaqa faoliyati natijalari asosida tahlil va nazorat etildi.

Pedagogik tajriba.

Tadqiqot vazifalarini hal etish uchun olti oylik tajriba davomida tadqiqot uch bosqichda (tadqiqot boshida, o'rtasida va oxirida) olib borildi.

Tadqiqotlarning amaliy natijalarining samarasi musobaqa faoliyati tahlili asosida aniqlandi.

Tadqiqotni tashkillashtirish Tadqiqotlar 2013-2014 yillar davomida olib borildi. Avval o'rganilayotgan muammo bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi. Tadqiqotlar bir nechta bosqichlarni nazarda tutgan edi. Birinchi bosqichda (2012-2013 yillar) turli hil vazn toifasidagi kurashchilarda qo'llaniladigan individual texnik harakatlar jamg'armasi, yillik siklning bazaviy tayyorgarlik bosqichlarida tezkor-kuch yo'nalishdagi vositalar va uslublar tarkibi o'rganib chiqildi. Tadqiqotlarda OZK ning kasbiy ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan kurash sport turi bilan shug'ullanadigan talablar ishtirok etdilar.

Ikkinchi bosqichda (2013-2014 yillar) pedagogik tajriba o'tkazildi, unda kasbiy ta'lim yo'nalishida ta'lim olayotgan eng kuchli 2- 3 bosqich talabalari ishtirok etdi. Ular har birida 16 kishidan iborat ikkita guruhga bo'lindi. Tajribada malakali kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi usuliyati sinovdan o'tkazildi.

I BOB. SPORT KURASHIDA JISMONIY SIFATLARNING MUSOBAQADAGI AHAMIYATI

1.1. Sport kurashida jismoniy sifatlarning ahamiyati.

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan.

Jismoniy sifati bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus kuch, mutlaq va nisbiy kuch, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

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.

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 (MT) 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 malga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish orlig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolguncha tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada aval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10 – 12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15 – 16 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 min. Tezkor – kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi 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.

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlariga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, belleshuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish uslubi; takroriy kuchlanishlar uslubi; o'yin va musobaqa usullari;

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish. Tezlik mashqlarini bajarish tariblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish orlig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asb tizimining optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak. Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli hil mashqlar bajariladi.

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur’atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o’tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa yuklamalarini o’zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o’zining harakat qobiliyatlarini to’laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. (F.A Kerimov 2005y, 91)

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo’lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori su’ratda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma’lum bir toliqishni yengib o’tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta’minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko’rsatish darajasini oshirish uchun maqsadli ta’sir etish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo’llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o’zgaruvchan, oraliqli, o’zgaruvchan – oraliqli, takrorlash.

Sport trenirovakasi jarayonida hamma uslublar bir – biri bilan turlicha uyg’unlashtirilgan holda qo’llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko’p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo’nalishdagi mashqlarni bajarishda ma’lum bir ketma – ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o’zaro ta’sir etishini ta’minlash juda muhimdir.

Kurashchining chaqqonligi – bu harakatlarni nazoarat qila olish, bellashuvda to’satdan o’zgarib turadigan vaeyatda tez hamda aniq yo’l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinasion qobiliyatlari yig’indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi,

ikkinchisi – to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish zarur. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinasion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlari yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinasiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) Muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) Akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) Hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

- 4) A. I. Yaroskiy (1971) kompleksiga beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar.

Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiq: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinasiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga zos maxsus harakatlanish

koordinatsiyasi hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq; bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir necht aegiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlika ega mashqlarda namoyon bshladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik – aktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.

Cho'ziltiruvchi mashqlar; oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, to'qi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisobalnadi.

Bir – ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yodagi cho'zilitirishga qaratilgan mashqlrdan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

1. Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.
2. Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi hususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar. (Kerimov F.A. " Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" Toshkent,2001y. 92)

O'smirlik yoshida jismoniy tayyorgarlik to'g'ri, xushbichim qomatni shakllantirish, harakat malakalari hosil qilish, har tomonlama jismoniy rivojlanish hamda kurashdagi amaliy harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish singari tadbirlarni o'z ichiga oladi.

O'smirning 12 – 14 yoshlarida uni tez yugurishga, chaqqonlik va epchilikka o'rgatish, 15 – 16 yoshlaridan boshlab esa kuch – quvvatni hamda tezlik, kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirishga kirishish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha (Sh.X Xonkeldiyev, 117)fikricha, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo'ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.

2. Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloq-tirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlash-tirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muo'im ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishi ni unutmasligimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 *m* ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 *min* li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

(V.P. Filinning 113) isbotlashicha, sport trenirovkasi-ning boshlarida tor yo'nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlarga olib kelar

ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'sig'ining (skorostnoy baroyer) paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p taosir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim. (Xonkeldiyev Sh.X. 2005y, 117).

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir biriga uzviy bog'likligini xamda ularni sport maxoratiga bulgan ta'siri xakidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormokda (V.M.Dyachkov 1976; V.M.Zasiorskiy 1970; Yu.V.Verxoshanskiy 1988; Platonov 1986; M.A.Godik, V.P.Filin 1987; F.A.Kerimov 2001,2005. va boshkalar). Avvaldan isbot qilinganki kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. A.V.Zinkin 1974; A.V.Korobkov 1961; A.B.Gandelsmak, K.M.Smirnov 1966; V.S.Farfel 1975; V.P.Filin 1987; M.A.Godik 1977 va boshkalar.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari – kuch,

chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar sog'ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.
2. Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal etilishini ta'minlaydi:

1. Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
2. Salomatlik darajasini oshirish.
3. Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyati tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda

musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda uquv trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkoniyatini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Belbog'li kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik tamoyili birligi umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik oorganizm funksional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevori hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasi yaratadi.

Masalan, trenirovkaning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik – taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan trenirovka vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko'p yillik mashg'ulotlar jrayonida umumiy v maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq.

1- jadval

Sportchining ko'p yillik trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (%)
(V. P. Filin bo'yicha)

Tayyorgarlik turi	Mashg'ulotlar yili							
UJT	0	0	0	0	0	0	0	0
MJT	0	0	0	0	0	0	0	0

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo'lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus

tayyorgarligi nisbatlari o'lchamini aniqlashda nafaqat uning tayyorgarlik darajasini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o'zlashtirishi, trenirovka yuklamalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanganlikning ijobiy ko'chish samarasini yuzaga keltiradi. (F.A. Kerimov 2001 y. 92)

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni musobaqa sharoitida qay darajada qo'llanilishi bevosita musobaqa natijalariga o'z ijobiy yoxud salbiy ta'sirini beradi. Bunday sharoitda maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi juda muhim omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshirishga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning oson jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

MJT deganda biz sportchilarga maxsus faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarning izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda MJT darajasi musobaqa darajasining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordamidagina baholanishi mumkinligi barchaga ma'lum. Bu vazifaning yechimi uchun maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi.

Ko'pchilik holatda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki butun usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil qo'g'irchoq polvon yoki boshqa sherigi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchini

MJT vazifasini hal qilish bilan kurash texnikasini egallashda ham katta yordam ko'rsatadi.

Belbog'li kurashda yuqori darajalarga erishish uchun kurashchidan alohida tayyorgarlikni talab etadi. O'quv trenirovka jarayonida bajarilayotgan jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Yosh belbog'li kurashchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nixoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi obyektiv ravishda baxolanmasligidadir. Sportchilarni tayyorlashda xarakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq yo'nalishga ajratiladi:

- 1) Sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash;

- 2) Sportchini texnik-taktik malakalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish. (V.N.Platonovning, 86) fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining xarakat sifatlarini xar tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini xam) xisobga olgan holda shakllantirish maksadga muvofikdir.

Hozirgi kunga kelib olimlar o'rtasida sportchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning texnik tayyorgarlik bilan bir biriga uzviy bog'likligini xamda ularni sport maxoratiga bulgan ta'siri xakidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormokda (F.A.Kerimov).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda xarakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi xakida borar ekan, bu borada imitasion, maxsus

va sherigi bilan bajariladigan mashqlar sifatiga aloxida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Xar bir sport turida ijro etiladigan xarakat malakasi negizida maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim manba bulib hisoblanadi. Masalan voleybolda to'r ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun tezlik sifati ushbu malaka muvofaqiyatini ta'minlovchi omildir: belbog'li kurashda esa mazkur sifat xujum yoki karshi xujum usullarini qisqa vaqtda qullashda zarurdir. Darxaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra belbog'li kurash buyicha Jahon, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlar. Kurash turlarida jismoniy sifatlarning yuqori darajada bo'lishi g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa belbog'li kurashga oid tezkor – kuch, kuch va egaluvchanlikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim (Yu.V. Verxoshanskiy) diqqatni jalb qiluvchi o'ta muxim ma'lumotlarni keltiradi. Sportning yakkakurash turlarida texnik maxoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu - o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida qisqa vaqt ichida ijro etiluvchi murakkab xarakat malakalaridir. Aynan shu sifat xal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi.

Albatta, katta sportda bu xam zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati yosh sportchilarni tayyorlash xamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish extimoldan xoli emas. Chunki, xar bir sport turining uziga xos va uziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy axamiyatga ega buladi. Ammo kayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muxim emas degan xulosa chiqib kelmaydi. Aksincha, xar bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi kupmi, lekin muxim "ulushi" mavjud buladi. Ayniqsa maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni beqiyos.

Yuqorida qayd etilgan fikr va muloxazalar sportning belbog'li kurash turida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Belbog'li kurashchilarni musobaqaga tayyorlashda ko'krakdan oshirib tashlash usulini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi "most" xolatidan raqibini usul tashlashi, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi,. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Belbog'li kurashda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liq rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni asta-sekin muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shallantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish - extiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'riqtirib va keskin tarzda qo'llanilgan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin (V. N. Platonov). Sport kurashiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga aloxida e'tibor qaratilgan(G.S.Tumanyan 1985; A.N.Lens 1964; N.N.Sorokin 1969; A.P.Kupsov 1978; A.A.Novikov; V.S.Daxnovskiy va boshkalar, 1991 yil, F.A.Kerimov 1993, 2001, A.A.Ruziyev 1999 va boshkalar).

Belbog'li kurashchilarni ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarish jadallashtiruvchi kuchni oshirishda - kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish maxoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus

chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan xolda samarali shakllanishi isbot qilingan.

A.N.Lensning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Charchash holati asosan bellashuvning ikkinchi bo'limining ohirida va uchinchi bo'limda sezilarli darajada ko'rinadi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosiped xaydash va xakozo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi.

1.2. Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlili.

Sport texnikasini o'rganish usullari o'z tarkibiga harakat unsurlarini (bosqichlar, bo'g'imlar harakati) tahlil natijasida alohida ayirib ko'rsatishga imkon beradigan kinematik va dinamik xususiyatli harakatlar tavsifini qayd etishning xilma-xil yo'llarini o'z ichiga oladi. Sport texnikasi unsurlarini zarur hollarda qo'llanadigan boshqa usullar (elektromiografiya, tonometriya, pnevmografiya va b.) bilan o'zaro aloqada tekshirish harakatlarning tuzilishini sintetik jihatdan qayta tiklash, yaxlit harakatda texnika unsurlarining tutgan o'rni va o'zaro bog'lanishlarini ochib berish, harakatlar bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratadi. Sport texnikasini o'rganishning muhim yo'llaridan biri qiyosiy usul bo'lib, u sport-texnik mahoratning tarkibiy qismlarini (sport ustasi va boshlovchi sportchining texnikasi), sport takomillashuvi dinamikasini (texnik mahoratining takomillashtirish bosqichlari bo'yicha darajasi), alohida xususiyatlarni jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarlikning model ko'rsatkichlar bilan taqqoslash texnikasining tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi.

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari harakatlarning maksimal rejimida texnik harakatlar samaradorligi (rezultativnost) hamda texnik

harakat barqarorligi (turg'unligi) sanaladi. Ushbu omillar sportchi texnik mahoratining model xususiyatlari asosini tashkil etadi.

Texnik harakat samaradorligini baholashda sportchining jismoniy sifatlari hamda zahiradagi imkoniyat darajalari orasidagi miqdoriy bog'lanishlarni hisobga olish zarur. Texnik mahorat darajasi sportchining zahiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarish darajasi bilan belgilanadi. Texnik mahorat darajasi bilan jismoniy «harajat»lar miqdori orasida sport natijasi ko'rsatkichi birligiga teskari nisbatdagi aloqadorlik mavjud.

Sport texnikasining tashqi tuzilishi harakatlarning makoniy, zamoniyl hamda dinamik o'lchamlari orasidagi nisbatlar bilan tavsiflanadi. Harakatning tarkibiy qismlarini bir-biridan farqlaydigan xususiyatlar uning tavsifi deb ataladi. Harakat tavsiflari makoniy, zamoniyl, makoniy-zamoniyl (kinematik), dinamik va ritmik bo'ladi. Makoniy tavsiflarga jismning holati, jism qismlarining harakat trayektoriyasi hamda harakat amplitudasi; zamoniyl tavsiflarga harakatlar davomiyligi va sur'ati; makoniy-zamoniyl (kinematik) tavsiflarga tezlik va tezlanish; dinamik tavsiflarga harakat mexanizmiga xos tafovutlar kiradi.

Odam tanasi harakatlariga ta'sir ko'rsatuvchi kuchlar ichki va tashqi bo'lishi mumkin. Ichki turiga harakat apparatining faol, passiv hamda reaktiv kuchlari; tashqi turiga odam organizmiga tashqaridan ta'sir ko'rsatadigan kuchlar (mushaklarning tortilish kuchi, cho'ziluvchanligi va h.k.) kiradi.

Ko'rish orqali kuzatish vositasida faqat harakatning shakli, xususiyatlari, tashqi ko'rinishi va kinematikasini o'rganish mumkin. Vaqt xususiyatlari, shuningdek, vaqt va makon xususiyatlarining nisbatlari harakatning xususiyatlarini miqdoriyl ifodalash imkonini beradi. Tadqiqotning tegishli usullarini qo'llab, harakat yo'nalishi va amplitudasini, uni bajarishda sportchi sarflaydigan kuchlanishni o'lchash mumkin.

Sport-texnik tayyorgarlikni tadqiq etish usullari sportchi nimalarni bajarishni o'rganganligi hamda o'rgangan harakatlarini qanday bajarayotganligini baholashga

yo'naltiriladi. Sportchining sport-texnik tayyorgarligini tadqiq etish jarayonida har xil usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Chizgilar- sport texnikasini qayd etishning eng oddiy, lekin aniqligi jihatidan so'nggi o'rinda turadigan usuli. Chizgilar yordamida harakatning tashqi manzarasini ko'rsatish, sportchi texnik harakatlarining bajarilish chizmasini berish mumkin.

Fotosuratga olish harakat amallarining bajarilish shakllari to'g'risida ancha aniq tasavvur hosil qiladi, lekin harakat amalining birgina lahzasini aks ettiradi xolos. Shu lahzagacha harakat amallari qanday bo'lgan, undan keyin qanday davom etadi, fotosuratga qarab u haqda mulohaza yuritish qiyin.

Kinosuratga olish-sport texnikasini qayd qilishning eng mukammal usuli, chunki bitta harakatning o'zini ekranga proyeksiyalab qayta-qayta ko'rish; harakatni sekinlashtirilgan sur'atda ko'rish; harakat amalining turli lahzalari izchilligini aks ettiruvchi qator fotosuratlarni tushirib olish, harakat amalining shakli, vaqti va tezligi haqida ma'lumotlarga ega bo'lish mumkin. Kinosuratga olish ma'lumotlariga kadrlarni ko'rib chiqish, kino- yoki konturogramma tuzish yo'li bilan ishlov beriladi. Kinogramma muayyan harakat qanday ketma-ketlikda bajarilgan bo'lsa, shunday holicha kinotasmadan tushirib olingan fotosuratlar tizimidir, ular yaxlit harakat amali haqida tasavvur hosil qiladi. Har xil kadrlardagi alohida harakat unsurlarini (masalan, oyoq, qo'lning bo'g'imlarida bukilish burchagini) taqqoslab, harakat amali dinamikasi haqidagi ma'lumotlarni qo'lga kiritish mumkin. Joylardagi masofa belgilaridan foydalanib, tanadagi turli xalqalarning yoki tanadagi umumiy og'irlik markazining bosgan yo'li uzunligini, harakat tezligini aniqlasa bo'ladi. Kinotasmadan ustma-ust tushadigan konturogrammalarni olish mumkin. Buning uchun tana konturlarini ketma-ketlikda chizib chiqib, kadrning muayyan nuqtalarini qog'ozda birlashtirish lozim; tayangan holatlarda tayanch nuqtasini birlashtirgan ma'qul; tayanchsiz holatlarda umumiy tana og'irligi markazi birlashtiriladi. Birinchi holatda tananing tayanchga nisbatan joy o'zgartirishi ko'rinib turadi; ikkinchi holatda esa tana qismlarining

muayyan trayektoriya bo'ylab parvoz qilayotgan umumiy og'irlik markaziga nisbatan joy o'zgartirishi aks etadi. Holatlarni ustma-ust qo'yish mazkur harakatda tana holatlarining ketma-ketligini taqqoslash uchun, har xil sportchilarda harakatning bir xil lahzalaridagi tana holatlarini va bir sportchining mashqni bajarishga bir necha urinishidagi bir xil lahzalarida tana holatlarini taqqoslash uchun zarurdir. Konturogrammalar ko'p kinotasmalarga ishlov berish kerak bo'lgan, ammo tadqiqotchini qiziqtiradigan harakat amallarining tafsilotlari (detallari) kam hollarda tayyorlanadi. Masalan, oyoqning boldir va tizza bo'g'imlarida bukilish darajasini hamda o'rta masofalarga yugurishda umumiy markazning tana og'irligi tomon yo'lini aniqlash kerak. Buning uchun chiziq tortilgan bir varaq qog'ozga kinotasmaning 1 kadri proyeksiyalab tushiriladi, qog'ozda joydagi ikkita o'zgarmas nuqta belgilanadi, ular keyinchalik miqyosni aniqlashga yordam berishi mumkin. Keyin oyoq kafti, boldir, tizza va tos-bo'ksa bo'g'imlari joylashgan holatlar tushirilib, ular chiziq bilan tutashtiriladi. So'ng keyingi kadr shunday proyeksiyalanadiki, bunda joylardagi va qog'ozdagi nazorat nuqtalari bir-biriga to'la mos kelsin, oyoq kafti, boldir bo'g'imi va h.k.ning mos nuqtalari belgilanadi. Shu tartibda keyingi kadrlar proyeksiyalanadi. Natijada, tanadagi tadqiqotchini qiziqtirgan barcha nuqtalarning holati izchil belgilab chiqilgan surat hosil bo'ladi.

Siklografiya harakatning to'la manzarasi emas, balki ayrim nuqtalarning harakat yo'nalishi va tezligi haqida ma'lumotlar kerak bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Suratga olish yoritilmagan xonada amalga oshiriladi. Tekshiriluvchi qora triko kiygan bo'lishi kerak. Uning kiyimidagi ba'zi nuqtalarga kichkina elektr lampochkalari mahkamlangan bo'ladi. Mashq bajarilayotgan paytda fotoapparat obyektivi 5-10 sek. davomida ochib turiladi. Lampochkalar harakati trayektoriyasi qora asosda (fonda) oq chiziq bo'lib ko'rinadi. Tanadagi muayyan nuqtaning yo'lini, uning harakati yo'nalishini aniqlash uchun qora asosda oq chiziq bilan miqyos belgisi qo'yiladi. Harakat tezligini aniqlash uchun apparat obyektivi oldiga tirqishchalari bo'lgan aylanuvchi lappak-obtyurator o'rnatiladi. Shunda nur-chiziqning yo'lini belgilaydigan chiziq uzluksiz emas, uzuq, ya'ni punktir bo'ladi.

Lappakning bir sekunda necha marta aylanishini bilgach, nur harakati tezligini hisoblab chiqarish qiyin bo'lmaydi. Vaqt xususiyatlari harakatning boshidan oxirigacha to'liq yoki uning bosqichlari, harakat sur'ati, shuningdek, ritmi ko'rsatkichlari shaklida tekshiriladi. Vaqt bo'laklari harakatning o'zi yordamida beriladigan avtomatik signallardan so'ng vaqtni o'lchaydigan maxsus asboblarda yordamida o'lchanadi. Masalan, oyoq tayanchdan uzilgandan so'ng yoki tayanchga qadam bosilgan lahzada elektr signali vaqtni o'lchay boshlaydi. Ayrim hollarda siklografiya harakatlarning ko'pgina tarkibiy qismlariga xos xususiyatlarni boshqa usullarga qaraganda kamroq mablag' va vaqt sarflab aniqlash imkonini beradi.

Kinogramma kadrlariga qarab davomiylilikni o'lchash juda qulay, xuddi shu usul harakat bosqichlari davomiyligi (ritm) nisbatini aniqlashga yordam beradi. Olingan ma'lumotlarni chiziqli yoki aylana xronogrammalar ko'rinishida taqdim etish maqsadga muvofiq. Bunda mutlaq (vaqt birliklarida) yoki nisbiy (masalan, harakat sikli vaqtining foizlarida) vaqt aniqlanishi mumkin.

Ko'p hollarda, xususan, ommaviy tadqiqotlarda sportchining sport-texnik tayyorgarligidagi siljishlarni baholash uchun ko'rib kuzatish usuli qo'l keladi. Ko'rib kuzatish ayrim vaziyatlarni tanlab kinotasmaga olish bilan yetarlicha tajribali tadqiqotchi tomonidan uyg'unlashtirilsa, pedagogik tajribaning xolis usuli hisoblanadi. Ko'rib kuzatish bilan birga maxsus asbob va uskunalar yordamida harakatlarning bir qator o'ziga xos jihatlari yoki sifatlarini qayd etish mumkin. Vaqt xususiyatlari, shuningdek, vaqt va makon xususiyatlari nisbatlari (tezlik va tezlanish) asosida muayyan miqdoriy ko'rsatkichlarda harakatlar xususiyatlarini ham ifodalash mumkin. Bu barcha xususiyatlar (makoniy, vaqtga oid hamda ularning hosilasi bo'lmish tezlik) kinematik xususiyatlar sanaladi. Ular harakat faktini o'rnatadi, ularni o'lchaydi va miqdoriy ko'rsatkichlarni solishtirish imkoniyatini yaratadi.

Ko'rib kuzatishni boshlashdan avval tadqiqotchi: kuzatishning maqsadlarini belgilab oladi; kuzatishning obyektlarini, ya'ni texnik unsurlarini belgilaydi:

kuzatish usuli xususida bir fikrga keladi: olingan ma'lumotlarni qayd etish usullarini tanlaydi; ma'lumotlarni tahlil qilish usullarini belgilaydi.

Sport texnikasini ko'rib kuzatishdagi qat'iy tizimlilik o'rganilayotgan hodisani «fotosuratga olish»- gina emas, kuzatilayotgan faktlarga izoh berish uchun ham imkon yaratadi. Shu maqsadda sport texnikasini kuzatish sxemalari ishlab chiqiladi. Sxemalardan foydalanar ekan, tadqiqotchi sportchining mashqni bajarish texnikasini bir necha bor kuzatish imkoniga ega bo'lishi kerak. O'rganilayotgan sport texnikasi, odatda, balli tizimda baholanadi. Buning uchun maxsus jadvallar ishlab chiqiladi, ular turli tamoyillar asosida tuzilishi mumkin. Jadvalda qisqa masofalarga yuguruvchining pastki starti va startdan zarb bilan yugurish texnikasini baholash sxemasi keltirilgan. Ushbu sxemaga ko'ra sport texnikasining har bir unsuri «yaxshi» (4), «qoniqarli» (3), «yomon» (2) deb baholanadi. Ballarning umumiy yig'indisi 60 ga teng bo'lishi mumkin. Bunday jadvallardan foydalanib, shuningdek, kinogrammalarni tahlil etib, har bir sportchining o'quv-mashq jarayoni turli bosqichlaridagi tayyorgarligi darajasini baholash mumkin. Albatta, baholashning bu sxemalaridagi ma'lum shartlilikni ham hisobga olishga to'g'ri keladi, chunki yaxlit bir unsumni tarkibiy qismlarga taqsimlaganda, har doim ham ularning ahamiyati, bajarishdagi murakkablik darajasini, shuningdek, orasidagi bog'lanishni aniq hisobga olib bo'lmaydi. Biroq baholashning shunday sxemalari hamda kinotahlil sport texnikasini egallashdagi nisbiy o'zgarishlarni aniqlashga imkon berishi shubhasizdir, chunki dastlabki va yakuniy baholashda shartlilikning bir xil darajasi amal qiladi.

Sportdagi musobaqalar – yoshlar uchun juda katta rag'batlantirish bo'lib, o'z kuchlari va imkoniyatlarini ko'rsatuvchi vosita sifatida, irodasi hamda xarakterini chiniqtirish uchun xizmat qiladi. Bizga ma'lumki, musobaqalar mashq jarayonining natijasi bo'lib, sportchining irodasini tarbiyalaydi, sport kurashlariga o'rgatadi, mashqlar jarayonini nazorat qiladi. Musobaqalar alohida tayyorgarlik talab qiladi va sportchining yuqori natija-lariga erishishda muhim rol o'ynaydi. Musobaqada qatnashish uchun, ilmiy asoslangan qonun – qoidalarga rioya qilish

kerak. Musobaqalar maqsadi, masshtabi va ruhiy zo'riqish darajasiga ko'ra har xil bo'ladi.

Sportchi mashg'ulot tayyorgarlik holatini har xil mu-sobaqa darajalariga qaratadi ya'ni, g'alabaga, rekordga, sa-ralanishga, nazoratga, mashg'ulotga, taktikaga, sharoitga va boshqalar.

Musobaqalarda ishtirok etish sportchining jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir qiladi va tajribasini, bilimini oshiradi.

Musobaqalar mashg'ulotni, ma'romiga yetkazish va a'lo darajali kabi turlarga bo'linadi. Bu bo'linish shuni anglatadiki, dastlab, bir qancha qator mashg'ulotlar orqali asosiy maqsadga o'tiladi va maromiga yetgan musobaqalarga olib keladi. Aniq maqsadlarda tayyorlangan musobaqalar to'plami avval, mashg'ulotlarda keyin esa maromiga yetgan musobaqlarda shakllanadi.

Musobaqa faoliyatining tuzilishi (R.S.Salomov) Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo'ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo'yicha bellashuvlar soni ortib ketdi.

Masalan, yuqori mahoratli velosipedchi, sprinter yil davomida 200-250 martadan startga chiqadi. (D.A.Polishchuk, 1982).

Malakali suzuvichlarning musobaqa tayyorgarligi kun tartibi ham tig'iz bo'ladi. Yiliga musobaqalar soni 25-30, davomiyligi 1 kundan 3-5 kungacha, 120-140 martagacha startlar bo'ladi (V.N.Platonov, 1986).

O'z mohiyatiga ko'ra asosiy hisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (yiliga 3-4 marta, sport o'yinlari bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va

qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bunda sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatiga ega bo'lsin, musobaqalar orasida jismoniy hamda ruhiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilsin.

Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo sport turi xususiyatiga bog'liq. Sport turlarida musobaqalar (xaftasiga 1-2 musobaqa kunlari) chidamlilikda alohida talablar qo'yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko'proq o'tkaziladi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;

- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashish;

- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;

- vaqtni u yerdan bu yerga kuchish va h.k.va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- musobaqalar taqvimi (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musoba-qalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim xarakter, usul, kombinasiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti

cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini obyektiv ravishda solishtiriladi.

Musobaqa faoliyati

2-jadval

Sport musobaqalarida qatnashish	Uning ko'rinishi shakli xisoblanadi	Bellashuv o'tkazishining cheklangan vaqti	Raqiblarning imkoniyatlarini obyektiv solishtirish yo'li bilan	Sport natijalariga erishish	Uning maqsadi hisoblanadi
---------------------------------	-------------------------------------	---	--	-----------------------------	---------------------------

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari Raqobat darajasi va yutuqlariga bo'lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyatda o'tkazilgan musobaqalarda tegishli o'rin egallash zarur (tabiiyki, respublika musobaqalarida viloyatlardagiga qaraganda g'alaba uchun raqobat kuchli bo'ladi).

Sportchilar harakatini bir xil shaklga keltirish orqali bellashuvlar, ularni bajarish sharoitlari haqidagi nizom, sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalari bilan belgilanadi:

-noantagonistik (do'stona) raqobat (musobaqalar qoidalari) doirasida bellashuv o'tkazish tartibi (tarbiya).

Musobaqadagi vaziyatni tartibli ravishda o'zgarishi

3-jadval

Bellashuvning o'tgan vaziyati	Bellashuvning hozirgi vaziyati	Bellashuvning taxminiy bo'lajak vaziyati
-------------------------------	--------------------------------	--



Bellashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini tartibli ravishda o'zgartirib turishni anglatadi.

Hozirgi vaziyat holati keyingisining muvaffaqiyatini ta'minlaydi, shu paytning o'zida hozirgi vaziyat holati avvalgisiga bog'liq bo'ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi:

- vaziyatni idrok etish
- raqib va sheriklarning yurish-turishi
- o'z ahvolining dinamikasi
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish
- fikran asosiy qarorni qabul qilish
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

Masalan, kurashchining musobaqa faoliyatida quyidagicha ta'kidlanadi:

- kurashishining puxtaligi (qo'llanilgan usullarning umumiy soni bo'yicha);
- hujum harakatlarining samaradorligi;
- himoya harakatlarining samaradorligi;
- charchagan sharoitdagi harakatlarning samaradorligi va x.k.

Gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

- majburiy harakatlarni bajarilishini maxsus talablarga mosligi;
- erkin dasturdagi mashqlar kompazitsiyasini ularning murakkablik darajasiga mosligi;
- musobaqa dasturiga kiritilgan mashqlar tarkibiy qismlari va bo'limlarini bajarilishining mahoratligi;
- mashqlar orasidagi aloqaning murakkabligi va xosligi;
- amplituda, ma'nolilik, aniqlik va x.k.

100-200 metrlik qisqa masofaga yuguruvchi sportchining musobaqa faoliyatida kamida to'rtta quyidagi xislatlarni ko'rsatish mumkin:

- start ishorasini tez ilg'ay olish;
- start chizig'idan (past startdan taxminan 30 metrgacha) lahzada tezlay olish;
- katta tezlik bilan yugurish;
- finishning samaradorligi.

Suzuvchining jahon rekordi darajasidagi musobaqa faoliyatining (100 metrga erkin usulda suzish) taxminiy taxlili.

Bu yerda tarkibiy qismini ajratib ko'rsatish mumkin:

- 1.Startning samaradorligi (dastlabki 7.5 metrni suzib o'tish vaqti);
- 2.Startdan masofaviy suzishga o'tish chog'idagi tezlik (m/s);
- 3.Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
- 4.Masofaviy suzishda burilishga o'tishdagi tezlik;
- 5-6. Burilishning samaradorligi (15 metrni suzib o'tish vaqti bo'yicha ya'ni 7.5 m burilish shitigacha va 7.5 daqiqadan keyin);
- 7.Burilishdan masofaviy suzishga o'tishdagi tezlik (m/s);
- 8.Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
- 9.Masofaviy suzishdan finishga o'tishdagi tezlik (m/s);
- 10.Finishning samaradorligi (oxirgi 7.5 m masofani suzib o'tish vaqti bo'yicha)

Yuqoridagi fikrlardan shuni aytish mumkinki, belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha adabiyot manbalari zamonaviy talablarga javob berish darajasida etarli emas, musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil qilish bo'yicha umuman xech kim ilmiy-nazariy risolalarida fikr bildirmagan. Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatida yordam beruvchi maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita va uslublarni ishlab chiqarish dissertasiya ishining maqsadiga muvofiq bo'lur edi. Bu maqsadga erishish uchun boshqa kurash sport turlaridagi musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil, shuningdek maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslublarini belbog'li kurashchilar mutaxassisligiga moslashtirib ishlab chiqish zarur deb xisoblaymiz. Bunda erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha ishlab chiqarilgan F.A.Kerimov (1990, 2001, 2005) ning musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil qilish uslubi musobaqa to'g'risida aniqroq ma'lumot beradi. Maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha esa, Yu.V.Verxoshanskiyning samarali uslublaridan foydalanish tadqiqotlarimizda yaxshi natija beradi degan fikrdamiz.

II bob. TADQIQOT NATIJALARI

2.1. Belbog'li kurashchilarnig jismoniy va musobaqa faoliyati ko'rsatgichlari.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish maqsadida tadqiqotimiz davomida qo'llanilgan testlar va mashqlar kompleksi o'tkazilgan olti oylik tadqiqot davomida o'zining samarali natijalarini ko'rsatdi. Bunda asosan qo'llanilgan mashqlar kompleksi asosida sinaluvchilarning kuch, tezkor – kuch sifatlarining boshqa sifatlarga qaraganda sezilarli darajada o'sgani ko'zatildi.

Belbog'li kurashchilarda kuch sifati harakat paytidagi yuzaga kelgan tashqi qarshilik sharoitlarida ko'rinadi. Kuch sifatiini rivojlantirishda asosan og'irlashtiruvchi mashqlar ishlatiladi. Ular mushaklar ishi turli tartibda (bosib o'tish, ushlab qolish, yo'l berish) zarba usuli va izometrik mashqlar bilan bajariladi. Mushakni maksimal kuchini rivojlantirish uchun ko'proq portlovchi kuchlanish, zarbaviy tartib samaralidir. Chuqurlikka sakrash vaqtida 1,1-1,5 m chegarasida tanlanadi. Qo'nish – chuqur amortizasion o'tirish va oldinga-yuqoriga keyingi depsinish bilan bajariladi. Mashg'ulot seansida 2-3 seriyada 4-6 minut interval bilan bajariladi. qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutloq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irlik bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bir yondashishda 1-2 ta harakatlar yordamida katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda («jim», siltab ko'tarish, 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 minut.

Tadqiqot davomida berilgan variantlar va mashg'ulotlar seansi tadqiqot guruhiga qa'tiy tartiblashtirilgan metod ostida olib borildi.

Qo'llanilgan ushbu mashqlar varianti Yu.V.Verxoshanskiyning tezkor, tezkor-kuch, kuch yo'nalishidagi tayyorgarlik tomonlarini rivojlantirish uslubiya bo'yicha vosita va uslublarni belbog'li kurashchilarda foydalanish yordamida

musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan bo'lib, bunda olti oylik tadqiqot davomida ushbu mashqlar kompleksi uchta bosqichga bo'lib mashg'ulot jarayoniga tadbiq etildi.

Bunda 1- variant tadqiqotning sentyabr, oktyabr oylarida, 2 – variant noyabr, dekabr oylarida va 3 – variant tadqiqotimizning yanvar,fevral oylariga to'g'ri kelgan. Ushbu variantlar tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilariga tadbiq etilgan.

Quyidagi jadvallarda tadqiqot davomida qo'llanilgan testlarning natijalari keltirilgan:

Tadqiqot boshida (sentyabr,oktyabr 2013 y)
Nazorat guruh

4 - jadval

	F.I.Sh.	30 m.ga yugurish (minut, sekund)	3000 m.ga yugurish (minut, sekund)	Shtangani dast ko'tarish (o'z vazni)	Orqaga yotib shtangani ko'tarish (o'z vazni)	Sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10 marta)	Ko'prik holatida turishni ped.baholash (1-10)bal	3x10 mokisimon yugurish (sek)
1	O'rishov Oybek	4,5	12	6	4	14	7	7,0
2	Safarov Kamol	4,6	13	6	6	15	5	6,9
3	Badalov Latifjon	4,7	13	7	6	17	5	6,8
4	Raimov Fayzullo	4,8	14	6	5	16	6	7,0
5	Abduqodirov Mirjaxongir	4,7	15	8	6	15	8	6,7
6	Abrorov Oybek	4,6	17	7	6	16	5	6,9
7	Shadmanov Jamshid	4,8	16	7	6	17	4	7,0
8	Boltayev Davron	4,6	15	8	5	16	4	7,1
9	Madaminov Javoxir	4,5	14	7	6	16	5	6,8

10	Sultonov Shaxboz	4,7	16	7	5	17	6	6,8
O'rtacha arifmetik qiymat X.		4,65	14,5	6,9	5,5	15,9	5,5	6,9
O'rtacha arifmetik og'ishma G.		0,09	1,3	0,54	0,6	0,74	1	0,1

Tadqiqot boshida (sentyabr, oktyabr 2013 y)
Tadqiqot guruhi

5 - jadval

	F.I.Sh.	30 m.ga yugurish (minut, sekund)	3000 m.ga yugurish (minut, sekund)	Shtangani dast ko'tarish (o'z vazni)	Orqaga yotib shtangani ko'tarish (o'z vazni)	Sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10 marta)	Ko'pri holatida turishni ped.baholash (1-10)bal	3x10 mokisimon yugurish (sek)
1	Odilov Baxrom.	4,5	12	6	5	14	5	6,9
2	Sayfiyev O'lmas.	4,6	12	6	4	14	7	7,0
3	Artiqov Zaylobiddin.	4,5	14	7	6	16	5	6,8
4	To'xtasinov Bobur.	4,7	16	8	6	15	6	7,0
5	Isayev Iqbol.	4,5	13	7	6	15	5	6,9
6	Bazarbayev Quadrat	4,8	14	6	5	16	8	6,7
7	Sotvoldiyev Yelbek	4,8	17	6	4	17	5	7,0
8	Turg'unov Baxtiyor	4,7	18	7	6	16	6	7,1
9	Egamberdiyev Jamoliddin	4,7	19	8	7	15	4	6,8
10	Maxamadov Nuritdin	4,8	18	7	6	14	4	6,8
O'rtacha arifmetik qiymat X.		4,66	15,3	6,8	5,5	15,2	5,5	6,9
O'rtacha arifmetik og'ishma G.		0,108	2,3	0,64	0,8	0,84	5,5	6,9
Brave Pirson		0,24	0,44	0,15	0,08	0,56	0,24	0,64

Tadqiqot o'rtasida (noyabr,dekabr 2013 y.)

Nazorat guruh

6 – jadval

	F.I.Sh.	30 m.ga yugurish (minut, sekund)	3000 m.ga yugurish (minut, sekund)	Shtangani dast ko'tarish (o'z vazni)	Orqaga yotib shtangani ko'tarish (o'z vazni)	Sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10 marta)	Ko'prik holatida turishni ped.baholash (1-10)bal	3x10 mokisimon yugurish (sek)
1	O'rishov Oybek	4,5	12	7	5	14	7	6,9
2	Safarov Kamol	4,6	13	6	6	15	5	6,8
3	Badalov Latifjon	4,7	13	7	6	16	5	6,8
4	Raimov Fayzullo	4,8	14	7	6	16	6	6,9
5	Abduqodirov Mirjaxongir	4,7	15	8	6	15	8	6,7
6	Abrorov Oybek	4,6	17	7	5	15	5	6,8
7	Shadmanov Jamshid	4,8	16	7	6	16	4	6,9
8	Boltayev Davron	4,6	15	8	6	16	4	7,0
9	Madaminov Javoxir	4,5	14	7	6	15	6	6,8
10	Sultonov Shaxboz	4,7	16	7	6	15	7	6,8
O'rtacha arifmetik qiymat X.		4,65	14,5	7,7	5,6	15,3	5,7	6,8
O'rtacha arifmetik og'ishma G.		0,09	1,3	0,42	0,48	0,56	1,1	0,068

Tadqiqot o'rtasida (noyabr,dekabr 2013 y.)

Tadqiqot guruhi

7 - jadval

	F.I.Sh.	30 m.ga yugurish (minut, sekund)	3000 m.ga yugurish (minut, sekund)	Shtangani dast ko'tarish (o'z vazni)	Orqaga yotib shtangani ko'tarish (o'z vazni)	Sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10 marta)	Ko'pri holatida turishni ped.baholash (1-10)bal	3x10 mokisimon yugurish (sek)
1	Odilov Baxrom.	4,5	16	8	6	14	5	6,7
2	Sayfiyev O'lmas.	4,6	16	8	8	14	7	6,9
3	Artiqov Zaylobiddin.	4,5	16	9	6	16	4	6,7
4	To'xtasinov Bobur.	4,7	17	11	9	15	8	6,7
5	Isayev Iqbol.	4,5	15	10	8	15	6	6,8
6	Bazarbayev Quadrat	4,8	16	9	7	16	9	6,6
7	Sotvoldiyev Yelbek	4,8	17	10	7	17	5	6,7
8	Turg'unov Baxtiyor	4,7	15	12	11	16	8	6,8
9	Egamberdiyev Jamoliddin	4,7	15	12	11	15	6	6,7
10	Maxamadov Nuritdin	4,8	17	11	10	14	4	6,7
O'rtacha arifmetik qiymat X.		4,66	16	10	8,3	15,2	6,2	6,7
O'rtacha arifmetik og'ishma G.		0,108	0,6	1,2	1,56	0,84	6,2	6,73
Brave Pirson		0,24	0,17	0,15	0,32	0,70	0,30	0,03

Tadqiqot oxirida (yanvar, fevral 2014 y.)
Nazorat guruh

8 - jadval

	F.I.Sh.	30 m.ga yugurish (minut, sekund)	3000 m.ga yugurish (minut, sekund)	Shtangani dast ko'tarish (o'z vazni)	Orqaga yotib shtangani ko'tarish (o'z vazni)	Sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10 marta)	Ko'priq holatida turishni ped.baholash (1-10)bal	3x10 mokisimon yugurish (sek)
1	O'rishov Oybek	4,5	12	7	5	14	8	6,8
2	Safarov Kamol	4,6	13	6	6	15	5	6,7
3	Badalov Latifjon	4,7	13	7	6	16	4	6,7
4	Raimov Fayzullo	4,8	14	7	6	16	5	6,6
5	Abduqodirov Mirjaxongir	4,7	15	8	6	15	9	6,8
6	Abrorov Oybek	4,6	17	7	5	15	7	6,7
7	Shadmanov Jamshid	4,8	16	7	6	16	5	6,6
8	Boltayev Davron	4,6	15	8	6	16	8	6,7
9	Madaminov Javoxir	4,5	14	7	6	15	5	6,7
10	Sultonov Shaxboz	4,7	16	7	6	15	4	6,7
O'rtacha arifmetik qiymat X.		4,65	14,5	7,1	5,8	15,3	6	6,7
O'rtacha arifmetik og'ishma G.		0,09	1,3	0,36	0,32	0,56	1,6	0,04

Tadqiqot oxirida (yanvar, fevral 2014 y.)

Tadqiqot guruh

9 - jadval

	F.I.Sh.	30 m.ga yugurish (minut, sekund)	3000 m.ga yugurish (minut, sekund)	Shtangani dast ko'tarish (o'z vazni)	Orqaga yotib shtangani ko'tarish (o'z vazni)	Sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10 marta)	Ko'pri holatida turishni ped.baholash (1-10)bal	3x10 mokisimon yugurish (sek)
1	Odilov Baxrom.	4,5	15	9	7	14	8	6,8
2	Sayfiyev O'lmas.	4,5	15	9	7	14	6	6,6
3	Artiqov Zaylobiddin.	4,6	16	10	7	16	9	6,5
4	To'xtasinov Bobur.	4,5	17	10	8	15	5	6,6
5	Isayev Iqbol.	4,6	15	9	7	15	8	6,5
6	Bazarbayev Qudrat	4,6	16	10	8	16	9	6,6
7	Sotvoldiyev Yelbek	4,5	17	10	8	17	4	6,5
8	Turg'unov Baxtiyor	4,6	15	10	8	16	7	6,5
9	Egamberdiyev Jamoliddin	4,5	15	9	7	15	6	6,4
10	Maxamadov Nuritdin	4,5	17	9	7	14	4	6,6
O'rtacha arifmetik qiymat X.		4,54	15,8	9,5	7,4	15,2	6,6	6,56
O'rtacha arifmetik og'ishma G.		0,048	0,8	0,5	0,48	0,84	1,6	0,08
Brave Pirson		1,00	0,95	0,96	0,94	0,99	0,70	1,00

Qo'llanilgan testlarning natijalaridan ko'rinib turibdiki, o'tkazilgan ilmiy tadqiqot natijasida tadqiqot guruhi ko'rsatkichlari Brave – Pirsonning korelyasiya koeffitsiyenti bo'yicha quyidagi ko'rinishda bo'ldi:

– tadqiqot boshida nazorat guruhi bilan tadqiqot guruh o'rtasidagi nazorat test ko'rsatkichlari kuchsiz statistik bog'lanishni ko'rsatdi ($r = 0,24. 0,44. 0,15. 0,08. 0,56. 0,24. 0,64$)

- tadqiqot o'rtasida nazorat guruhi bilan tadqiqot guruh o'rtasidagi nazorat test ko'rsatkichlari o'rtacha statistik bog'lanishni ko'rsatdi ($r = 0,24. 0,17. 0,15. 0,32. 0,70. 0,30. 0,03$)

- tadqiqot ohirida nazorat guruhi bilan tadqiqot guruh o'rtasidagi nazorat test ko'rsatkichlari kuchli statistik hamda funksional bog'lanishlar borligini ko'rsatdi ($r = 1. 0,95. 0,96. 0,94. 0,99. 0,70. 1,00$).

Mazkur tadqiqot natijasidan aytish mumkinki - qo'llanilgan eksperimental mashqlar, nazorat guruhi uchun qo'llanilgan mashqlarga nisbatan samarali natija ko'rsatdi.

Tadqiqot guruhida kuzatilgan kuch sifatiga doir ushbu progressiv o'sish tezkor-kuch va tezkor-kuch chidamliligi bo'yicha ham o'z isbotini topdi. Jumladan, oyoqlar mushuklarining tezkor-kuchi (30m ga yugurish) nazorat guruhida dastlab 4,8sek ga teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot yakunida 4,5sek.gacha qisqardi.

Tadqiqot guruhida bu ko'rsatich 4,8 dan 4,5sek gacha o'zgardi. Demak, tadqiqot davomida muntazam ijro etilgan, yo'naltirilgan mashqlar majmuasi oyoq mushaklari tolalariga o'rta ijobiy ta'sir etib, 6 oylik uzluksiz mashg'ulotlar yakunida tezkor-kuch sifatini 3sek miqdorda qisqarishiga sababchi bo'ldi.

Sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10marta) sinovi yordamida baholanadigan maxsus jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhida faqat 2sek ga kamaygan bo'lsa, tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkich 4sek gacha kamayganini ko'ramiz.

Mazkur sinov mashqini 10 marta takrorlash davomida ijro etgan nazorat guruhi kurashchilarida dastlab 14 martaga teng miqdor qayd etilgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida 17 martani tashkil etdi. Farq 3 marta. Tadqiqot guruhi kurashchilarida dastlab 14 va 18. Farq 4 marta.

Tadqiqot davomida tadqiqot guruhida jismoniy mashqlar oralig'ida navbatma-navbat berib borilgan aylanma tezlanish mashqlari ushbu guruh kurashchilarni vestibulyar analizatori funksiyasining yuqori darajada shakllanishiga olib keldi. Vestibulyar apparati muvozanat saqlash markazining aylanma tezlanishga bo'lgan qarshi turg'unligi yuqorilashdi.

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasini afzalligidan dalolat beradi.

Tadqiqot guruhida qayd etilgan ayrim maxsus tezlik sinovlarida belbog'li kurashchilarda kuzatilgan natija darajasida rivojlanganligi tasdiqlandi.

Nazorat va tadqiqot guruhlari tarkibidagi kurashchilar vestibulyar analizatorining aylanma kuchlanish ta'siriga qarshi turg'unligi yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash natijasida shakllangan vestibulyar turg'unlik (tadqiqot guruhida) muvozanat saqlash funksiyasini anchagina mukammalashganini tasdiqlaydi.

Bunday uslubiyat asosida muvozanat saqlash turg'unligini mashg'ulotlar davomida orttira borish sport mahoratini shakllantirish, qolaversa musobaqa taqdirini ijobiy xal etish imkonini beradi.

Shtanga bilan bajarilgan mashqlar esa kurashchilarning tezkor-kuch va kuch yo'nalishidagi sifatlarining rivojlanishiga, qolaversa ularning yanada takomillashishiga olib keldi.

Mazkur test sinovlarida eng e'tiborlisi shundaki, o'z vazniga teng shtangani dast ko'tarishda nazorat guruhi tadqiqot boshida o'rta hisobda 6,9 ni ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqot oxirida 7,7 ni qayd etdi. Bu hol tadqiqot guruhida tadqiqot boshida 6,8 ni qayd qilgan bo'lsa, tadqiqot oxirida esa 9,5 ni ko'rsatdi. Bunday ijobiy natijalar tadqiqot davomida berilgan maxsus nazorat testlari va mashg'ulot variantlarining samarali ekanligini bildiradi.

2.2. Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uslubiyati.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida biz olti oylik tadqiqot davomida sinaluvchi belbog'li kurashchilardan 30 m.ga yugurish (minut, sekund), 3000 m.ga yugurish (minut, sekund), shtangani dast ko'tarish (o'z vazniga teng), orqaga yotib shtangani ko'tarish (o'z vazniga teng), sherigini yonboshdan oshirib tashlash (10 marta), ko'prik holatida turishni pedagogik baholash (1-10) bal, 3x10 mokisimon yugurish (sek) teslaridan foydalandik. Ushbu testlarning natijalari yuqoridagi jadvallarda keltirilgan bo'lib, unda olti oylik tadqiqot uchta bosqichga bo'lindi va va o'sha bosqichlarda tanlangan mashq kompleksimiz testlar bilan bir qatorda muntazam berib borildi. Unga ko'ra mashq kompleksining 1-varianti, qayta kuchlanish uslubi. 70-80 % li og'irlikni har bir yondashishda 5-6 marta bajarish. Har bir seriyada 2-4 yondashish, yondashishlar orasidagi dam olish intervali 4-6 minut. Mashg'ulot seansida 2-3 seriya, seriyalar orasida dam olish intervali 6-8 minut tadqiqotimizning sentyabr, oktyabr oylarida, tanlangan mashq kompleksining 2-varianti, maksimal kuchlanish uslubi. Maksimaldan 90-95 % li og'irlikni 2-3 marta ko'tarish. Mashg'ulot seansida 2-4 marta yondlashishi, bundagi dam olish 4-6 minut. Tadqiqotning noyabr, dekabr oylarida. 3-variant, chuqurlikka sakrash. Chuqurlik o'lchami 1.10 sm, har bir seriyada 5-6 marta depsinish, bundagi dam olish erkin holatda. Mashg'ulot seansida 2-3 seriya, seriyalar orasidagi dam olish 4-6 minut. Tadqiqotimizning yanvar, fevral oylarida bosqichma – bosqich muntazam ravishda olib borildi.

Bunda biz Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiradigan yangi Yu.V.Veroxshanskiyning tezkor, tezkor-kuch, kuch yo'nalishidagi tayyorgarlik tomonlarini rivojlantirish uslubiyati bo'yicha vosita va uslublarni foydalanish yordamida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uslubiyaini ishlab chiqdik.

Tadqiqotimiz davomida qo'llanilgan uslubning samarasini aniqlash maqsadida 2014 yilning 23-25 may kunlarida belbog'li kurash bo'yicha kattalar o'rtasida o'tkazilgan respublika chempionatini nazorat va tahlil etdik. Mazkur musobaqadagi bellashuvlarning tahliliy natijalari jadvallarda ko'rsatilgan bo'lib,

unda tadqiqot guruhidagi sinaluvchi belbog'li kurashchilar ishtirok etgan. Musobaqada belbog'li kurashchilarning texnik – taktik harakatlari tahlil va nazorat etilib, unda biz qo'llagan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar kompleksining samarasi aniqlandi. Bunga ko'ra 216 ta bellashuvning tahliliy natijalari olinib ular bajarilish zichligi bo'yicha darajalarga bo'linib tahlil etildi.

Respublika chempionatida qo'yidagi musobaqa ko'rsatkichlari asosida nazorat va tahlil qilindi:

1.Musobaqada bajariladigan asosiy texnik usullarning tahlili;

2.Musobaqadagi har bir bellashuvni kuzatish asosida texnik harakatlar uchun beriladigan ijobiy va salbiy baholarni taxlil qilish;

3.Tuplangan ma'lumotlar asosida texnik harakatlarni yanada takomillashtirishga ko'maklashuvchi jismoniy tayyorgarlik asosiga kiruvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi uslubiyaatni ishlab chiqarish.

Respublika chempionatini “Musobaqani tahlil va nazorat etish” (Kerimov F.A.) uslubi asosida tahlil etildi. Bunda asosiy qo'llanilgan 8 ta texnik usullar hisobga olindi (o'tkazishlar, qayirib yiqitishlar, beldan oshirib tashlashlar, ilib tashlash, tizza bilan to'sib tashlash, egilib tashlash, ko'krakdan oshirib tashlash). Musobaqa jarayonining xar bir bellashuvidagi usullar asosiy simvol va belgilar bilan qayd etilib, takrorlanishi va bajarilishi jihatidan aniq bo'lganlari tahliliy usullar jadvaliga kiritildi. Ushbu usullarning chap va o'ng tomonlarga bajarilish aniqligi bo'yicha jami urinishlar soni va ularning bajarilgan va bajarilmaganligi inobatga olinib foizlar hisobida aniq tahlil etildi.

Chempionatda ishtirok etgan kurashchilar asosan ko'krakdan oshirib tashlash, ilib tashlash usullarini bajarish hisobiga o'z ijobiy baholarini jamg'ardilar.

Tahlil asosida yana shuni ham keltirib o'tish zarurki, ko'krakdan oshirib tashlash, ilib tashlash usullarini musobaqa faoliyatida bajarilish aniqligini oshirish, sportchidan nafaqat texnik, balki yuqori darajadagi jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi.

Musobaqaning tahliliy natijalarini yana ham aniq ifoda etish maqsadida, keltirilgan usullarning ko'rsatkichlari jadval asosida tahlil etilib, ularning bajarilish soni va foizlariga e'tibor bergan holda qo'llanilgan usullarni zichligi bo'yicha darajalarga bo'lib oldik. Keltirilgan darajalarda usullar bajarilish va foizi bo'yicha yuqoridan pastga tomon ketma-ketlikda joy olgan. Bunga ko'ra 1-darajadagi usullarga bajarilish soni bo'yicha 20 dan yuqori ko'rsatkichga ega bo'lganlari joy oldi:

1 darajadagi usullar (34-20):

Beldan oshirib tashlashlar;

Ko'krakdan oshirib tashlashlar;

O'tkazishlar.

Ikkinchi darajadagi usullarga bajarilish soni bo'yicha 16dan yuqori ko'rsatkichga ega bo'lganlari joy oldi:

2 darajadagi usullar (16):

Zarb bilan yiqitishlar;

Ilib tashlashlar.

Uchinchi darajadagi usullarga bajarilish soni bo'yicha 7dan yuqori ko'rsatkichga ega bo'lganlari joy oldi:

3 darajadagi usullar(12-7):

Tizza bilan to'sib tashlashlar;

Egilib tashlashlar;

Qayirib tashlashlar.

2013 yilgi Belbog'li Kurash bo'yicha Viloyat chempionatining musobaqa faoliyatining tahliliy natijalari quyidagi jadvallarda ko'rsatilgan:

**2013 yilgi Belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan Viloyat chempionatidagi
texnik usullarni bajarish tahlili.
(bajarish soni va foiz xisobida)**

№	Usullar	bajarildi soni/foizi(%)	bajarilmadi soni/foizi(%)	O'ng tomonga bajarilish soni/foizi(%)	bajarildi soni/foizi(%)	bajarilmadi soni/foizi(%)	Chap tomonga bajarilish soni /foizi(%)	Jami urinishlar (soni)
1	O'tkazishlar	11/13,58	9/13,84	20/13,69	10/21,73	4/16	14/19,71	34
2	Zarb bilan yiqitishlar	10/12,34	6/9,23	16/10,95	2/4,34	1/4	3/4,22	19
3	Qayirib yiqitishlar	4/4,93	3/4,61	7/4,79	1/2,17	-	1/1,40	8
4	Beldan oshirib tashlashlar	14/17,28	17/26,15	31/21,13	11/23,91	10/40	21/29,57	52
5	Ilib tashlashlar	10/12,34	6/9,23	16/10,95	3/6,52	1/4	4/5,63	20
6	Tizza bilan to'sib tashlashlar	8/9,87	4/6,15	12/8,21	3/6,52	1/4	4/5,63	16
7	Egilib tashlashlar	4/4,93	6/9,23	10/6,84	4/8,69	2/5,8	6/8,45	16
8	Ko'krakdan oshirib tashlashlar	20/24,69	14/21,53	34/23,28	12/26,08	6/24	18/25,35	52
Yig'indilar umumiyga nisbatan 100% hisobida		81/100%	65/100%	146/100%	46/100%	25/100%	71/100%	217
Umumiy		81/55,47	65/44,52	146/67,28	46/64,78	25/35,21	71/32,72	217/100%

**2013 yilgi Belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan Viloyat chempionatidagi
texnik usullarning turlari bo'yicha umumiy ko'rsatkichga nisbati
(bajarish soni va foiz xisobida)**

Qo'llanilgan usullarning zichligi		Usullar	O'ng tomonga bajarilish soni/foizi(%)	Chap tomonga bajarilish soni/foizi(%)	Jami urinishlar soni/foizi(%)
1 daraja	1	Beldan oshirib tashlashlar	31/21,23	21/29,57	52/23,96

	2	Ko'krakdan oshirib tashlashlar	34/23,28	18/25,35	52/23,96
	3	O'tkazishlar	20/13,69	14/19,71	34/15,66
2 daraja	4	Zarb bilan yiqitishlar	16/10,95	3/4,22	19/8,75
	5	Ilib tashlashlar	16/10/95	4/5,63	20/9,21
3 daraja	6	Tizza bilan to'sib tashlashlar	12/8,21	4/5,63	16/7,37
	7	Egilib tashlashlar	10/6,84	6/8,45	16/7,37
	8	Qayirib yiqitishlar	7/4,79	1/1,40	8/3,68
	Umumiy:		146/67,28	71/32,72	217/100
No	Usullar		bajarildi	bajarilmadi	O'ng tomonga bajarilgan soni/foizi(%)
1	Ko'krakdan oshirib tashlashlar		20/24,69	14/21,53	34/23,28
2	Beldan oshirib tashlashlar		14/17,28	17/26,15	31/21,23
3	O'tkazishlar		11/13,58	9/13,84	20/13,69
4	Zarb bilan yiqitishlar		10/12,34	6/9,23	16/10,95
5	Ilib tashlashlar		10/12,34	6/9,23	16/10,95
6	Tizza bilan to'sib tashlashlar		8/9,87	4/6,15	12/8,21
7	Egilib tashlashlar		4/4,93	6/9,23	10/6,84
8	Qayirib yiqitishlar		4/4,93	3/4,61	7/4,79
Umumiy:			81/55,47%	65/44,52%	146/100%

**2013 yilgi Belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan Viloyat chempionatidagi
texnik usullarni chap tomonga bajarish tahlili.
(bajarish soni va foiz xisobida)**

13 – jadval

№	Usullar	bajarildi	bajarilmadi	Chap tomonga bajarilish soni/foizi(%)
1	Beldan oshirib tashlashlar	11/23,91	10/40	21/29,57
2	Ko'krakdan oshirib tashlashlar	12/26,08	6/24	18/25,35
3	O'tkazishlar	10/21,73	4/16	14/19,71
4	Egilib tashlashlar	4/8,69	2/5,8	6/8,45
5	Tizza bilan to'sib tashlashlar	3/6,52	1/4	4/5,63
6	Ilib tashlashlar	3/6,52	1/4	4/5,63
7	Zarb bilan yiqitishlar	2/4,34	1/4	3/4,22
8	Qayirib yiqitishlar	1/2,17	-	1/1,40
Umumiy:		46/64,78%	25/35,21%	71/100%

Ushbu jadvallardan ko'rinib turibdiki, beldan oshirib tashlashlar, ko'krakdan oshirib tashlashlar, o'tkazishlar va ilib tashlashlar musobaqada eng ko'p qo'llanilgan usullar qatoriga kirib zichligi bo'yicha 1 – darajadagi usullarga kirgan.

Musobaqada ishtirok etgan kurashchilar asosan ko'krakdan oshirib tashlash va ilib tashlash usullarini bajarish hisobiga o'z ijobiy baholarini jamg'ardilar.

Tahlil asosida yana shuni ham keltirib o'tish zarurki, ko'krakdan oshirib tashlash usulini musobaqa faoliyatida bajarilish aniqligini oshirish, sportchidan nafaqat texnik, balki yuqori darajadagi jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi, keltirilgan birinchi darajadagi usullarga nisbatan himoya va qarshi xujum harakatlarini takomillashtirish zarurligini ham inobatga olish lozim.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan Respublika chempionatida qo'llanilgan texnik usullarning jami urinishlar soni 217 tani tashkil etib, shulardan 146tasi ya'ni 67,28% o'ng tomonga va 71 tasi ya'ni 32,72% chap tomonga bajarilgan usullar qatoriga kiradi. Jami urinishlardan eng ko'p 52 ta ya'ni 23,96% - beldan oshirib tashlash usuliga to'g'ri kelgan bo'lsa, ko'krakdan oshirib tashlash usuliga esa – 52 tasi ya'ni 23,96% to'g'ri keldi. Ko'krakdan oshirib tashlash va beldan oshirib tashlash usullari qo'llanilish darajasi bo'yicha birinchi o'rinni egallagan.

Jami urinishlar, ularning bajarilish soni va foiz hisobidagi ko'rsatkichlari orasida ko'krakdan oshirib tashlash usulining o'ng tomonga bajarilishi – 34 ta ya'ni 23,28% ni, chap tomonga esa 18tani ya'ni 25,35% ni tashkil etdi, beldan oshirib tashlash usulining o'ng tomonga bajarilishi – 31 ta ya'ni 21,23%ni, chap tomonga esa 21 tani 29,57%ni tashkil etdi.

Ko'krakdan oshirib tashlash usuli keltirilgan usullarga nisbatan eng kami 12 tadan eng ko'pi 20 tagacha bajarilish soni jihatidan ajralib turadi.

Bundan xulosa qilib aytish joizki, musobaqa faoliyati davomida eng ko'p qo'llanilgan usullarga nisbatan himoya va qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish va keltirilgan usullarni yuqori darajadagi samarali bo'lishida kerakli jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishning ahamiyati katta.

HULOSA

Tadqiqot natijasi shuni ko'rsatadiki, olib borilgan tadqiqot ishlarining bajarilishida jismoniy sifatlarning musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'siri belbog'li kurashda katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi va uning rivojlantirilishi evaziga yuqori natijalarni qo'lga kiritish mumkin.

1. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik musobaqa sharoitida xal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ko'zga tashlandi. Bu sohada uzoq yillar davomida ishlar olib borgan olimlar Yu.V. Verxashanskiy, M.A. Godik, V.N. Platonov, A.A. Novikov, G.S. Tumanyan, F.A. Kerimov., A.P. Kupsov, V.P. Klimin, V.V. Kuznesov, N.N. Sorokin., A.N. Lens, V.M. Rybalko, P.A. Seshenko, V.K. Petrov., Ch.T. Ivankov., A.A. Shiyan va boshqalarning maqsadga yo'naltirilgan nazariy-uslubiy ko'rsatmalari kutilgan natija beradi. Adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv trenirovka jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan uslublarni qo'llash, shu o'rinda hali belbog'li kurash sport turida ishlatilmagan Yu.V. Verxashanskiyning kuch, tezkor-kuch, kuch yo'nalishidagi sifatlarni rivojlantirish belbog'li kurashchilarining jismoniy tayyorgarligida texnik usullar mahoratining shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

2. Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun tadqiqotimiz davomida bir qator testlar sinalluvchi belbog'li kurashchilardan olinib ularning natijalari Brave – Pirson korelyasion koeffitsiyenti bo'yicha tekshirilganda quyidagicha aks etgan:

– tadqiqot boshida nazorat guruhi bilan tadqiqot guruhi o'rtasidagi nazorat test ko'rsatkichlari kuchsiz statistik bog'lanishni ko'rsatgan ($r = 0,24. 0,44. 0,15. 0,08. 0,56. 0,24. 0,64$).

- tadqiqot o'rtasida nazorat guruhi bilan tadqiqot guruhi o'rtasidagi nazorat test ko'rsatkichlari o'rtacha statistik bog'lanishni ko'rsatgan ($r = 0,24. 0,17. 0,15. 0,32. 0,70. 0,30. 0,03$).

- tadqiqot ohirida nazorat guruhi bilan tadqiqot guruhi o'rtasidagi nazorat test ko'rsatkichlari kuchli statistik hamda funksional bog'lanishlar borligini ko'rsatdi ($r = 1. 0,95. 0,96. 0,94. 0,99. 0,70. 1,00$).

Bundan ko'rinib turibdiki, qo'llanilgan mashqlar kompleksi va testlar natijalari orasidagi bog'lanish o'zining ijobiy samarasini berdi.

3.Qo'llanilgan uslubiyatning samarasini aniqlash maqsadida 2011 yilgi Belbog'li Kurash bo'yicha o'tkazilgan Viloyat chempionatining nazorat va tahlil natijalariga asosan quyidagi kamchilik va xatolar bartaraf etilsa ko'zlangan natijalarga erishish mumkin:

- ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarishga ko'nikma va malakalarning yetishmasligini bartaraf etish lozim;
- raqiblarga nisbatan ko'krakdan oshirib tashlash usulini tez va aniq bajarish uchun talab etilgan umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish zarur.
- asosiy raqiblarning zaif tomonlarini hisobga olish kerak;
- ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarish uchun tayyorgarlik va kombinasiya harakatlarini takomillashtirish kutilgan natijani beradi;
- raqiblarning o'ng va chap tomonlama bajaradigan ko'krakdan oshirib tashlash usuliga nisbatan himoya va qarshi usullarni takomillashtirish assimetrik kamchilikni yo'qotadi.

4.Kuzatuvda biz qo'llagan uslubiyat belbog'li kurashchilarga usullarni bajarishdagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yaxshi natijalar berishining guvohi bo'ldik. Birinchi bosqich yakunida natijalar parallel ravishda tekshirildi va guruxlarning bir-biri bilan sinov ko'rsatkichlari deyarli teng edi, lekin ikkinchi va uchinchi bosqich yakunida tadqiqot guruhlari sezilarli darajada ilgarilab ketishdi, ko'rinib turibdiki, tadqiqot yaxshi samara bergan.

5.Belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun tanlangan uslublar, sinov va mashqlardan darsning - tayyorgarlik va asosiy qismlarida foydalanish samarali natija beradi.

Shulardan usullarni qismlarga bo'lib tezlik bilan bajarish, zarbaviy mashqlari, kompleksli va keng miqyosda trenajer uskunalaridan foydalanish ham o'zining ijobiy samarasini beradi.

6. Musobaqa faoliyatini tahlil va nazorat etishda, OZK ning sport klubi jamoasining musobaqalardagi ishtiroki, ularning yutuq va kamchiliklari, erishilgan va boy berilgan natijalarning tahlili kelgusi musobaqalarga zarur axborot beradi va o'z navbatida erishilajak natijalarning poydevori bo'lib xizmat qiladi. Tahlil etilgan viloyat chempionatida ko'krakdan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash va ilib tashlash usullariga qarshi himoya va qarshi xujumning takomillashtirilishi, mashg'ulot jarayonida samarali uslublardan foydalanish kutilgan natijalarni beradi.

Ushbu ishlab chiqilgan uslubiyat nafaqat belbog'li kurashda balki, boshqa sport kurashi turlari uchun ham o'zining ijobiy samarasini berishi va kutilgan natijalarni keltirishi mumkin.

Belbog'li kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish yordamida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun ishlab chiqilgan uslubiyatimizni boshqa sport kurashi mutaxassislariga ham tavsiya etamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. I.A.Karimov Mustaqillikka erishish ostonasida T.O'zbekiston 2011 yil
2. I.A.Karimov Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch T.: O'zbekiston 2008 yil
3. Karimov. I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. -T.: Sharq, 1997. -63 b.
4. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni, 2000. 26 may.
5. Abdiyev A.N. Dinamika sostoyaniy borsov 16-17 let na poslesorevnovatelnom etape v prosesse mnogosiklovoy podgotovki: Avtoref. dis. ...kand. ped. nauk. – T.: 1994.- 24 s.
6. Abdiyev A.N. Borba. Organizasiya vosstanovitelnogo trenirovochnogo prosessa v pedsorevnovatelnom etape. Monografiya. –T., 1997.- 138 s.
7. Ayrapetyans L.R. Pedagogicheskiye osnovy planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnykh igrax: Avtoref. Dis. ...dokt. ped. nauk. –T., 1992. 40 s.
8. Akopyan A.O. Organizasiya nauchno-prakticheskix issledovaniy na baze Sentra yedinoborstva VNIIFKa // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – Moskva, - 2003.- № 10.-S. 48-49.
9. Balsevich V.K., Lubyshova L.I. Informatsionnaya kultura spetsialista kak faktor vnedreniya novykh tekhnologiy v praktiku fizicheskoy kultury i sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 2001. № 12. - S. 18-19.
10. Balsevich V.K. Kontur novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 2001. № 4.- S. 10-11
11. Baymeyev G.B. Individualizatsiya podgotovki kvalifitsirovannykh borsov s uchetom dannykh samokontrolya: Dis. ... kand.ped.nauk. – M.: VNIIFK, 1997. - 148 s.

12. Bogen M.G. Formirovaniye teorii fizicheskoy rekreacii v kontekste osnov yeye metateorii: Dis. ...kand.ped.nauk. – Malaxovka: MGAFK, 1999. – 207 s.
13. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. - M.: FiS, 1988. – 311 s.
14. Volkov V.M., Sivakov V.I. Opredelennyye usloviya podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – Moskva, 2001
15. Gerasimov SI. Vliyaniye dvigatelnoy asimmetrii na formirovaniye tekhnicheskix deystviy yunyx borsov.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - L.,1990.
16. Godik M.A., Valsevich V.K., Timoshkin V.N. Sistema obshcheyevropeyskix testov dlya osenki fizicheskogo sostoyaniya sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – Moskva, 1994. 17. Gordon S.M., Ilin A.B. Osenka lichnosti sportsmenov raznykh spetsializatsiy i kvalifikatsiy (na primere siklicheskix igrovyykh vidov i sportivnykh yedinoborstv) // Teoriya i praktika fizicheskogo kultury. – Moskva, 2003. - № 2. - S. 24-23.
17. Daxnovskiy V.S. i dr. Dinamika struktury podgotovlennosti yunyx dzyudoistov v rezultate primeneniya konsentrirovannoy skorostno-silovoy nagruzki // Teoriya i praktika fizkultury. - Moskva, 1991. - № 10. - S. 40-43.
18. Daxnovskiy V.S. i dr. Izucheniye informativnosti nekotorykh kriteriyev osenki fizicheskoy i funktsionalnoy podgotovlennosti borsov // Teoriya i praktika fizkultury. – Moskva, 1987. - № 4. - S. 4-43.
19. Yeganov V.M. Upravleniye trenirovochnym prosesom povysheniya sportivnogo masterstva dzyudoistov.: Avtoref. dis. ... dokt. nauk. - Chelyabinsk, 1999. – 42 s.
20. Jelezkov V.O. Sushnost sportivnoy formy // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 1997. - № 7. - S. 58-61.

- 21.Kardanov M.N. Taktika-texnologicheskiye struktury atakuyushchix deystviy borsov i metodika ix sovershenstvovaniya: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - M., 1990. - 41 s.
- 22.Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990. - 210 s.
- 23.Kerimov N.A. i dr. Sistema planirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochnyx nagruzok v volnoy borbe // Sb. statey "Olimpiya harakatini rivojlantirish, olimpiya ta'limotini joriy etish va Sidneyda o'tkaziladigan XXVI Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan" III Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalar to'plami". - T., 1999. 27 aprel, - B. 113-116.
- 24.Kerimov N.A. Skorostno-silovaya podgotovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya: Metod. rekomendatsii. - T., 1990. - 20 s
- 25.Kerimov F.A. Sport kurash nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI, 2001. - 230 b., il.
- 26.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI, 2005. - 245 s.
- 27.Lyax V. Upravleniye i kontrol prosessom trenirovki koordinatsionnykh sposobnostey v sportivnykh igrax / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa "Chelovek v mire sporta". - M., 1998.-232 s.
- 28.Matveyev L.P. Zametki po povodu nekotorykh novasiy vo vzglyadax na teoriyu sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52,
- 29.Matveyev L.P. K teorii postroyeniya sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52.
- 30.Matveyev L.P. Teoriya i metodika sporta - M.: RIOGSLIFK, 1992. - 221 s.

- 31.Nevretdinov Sh.T. Podlivayev B.A., Shaxmuradov Yu.A. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по волной борбе. – М.: FON, 1997. – 59 с.
- 32.32. Nikolayev Yu.M. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - № 8. - С. 2-4
- 33.Novikov A.A. О систематизации физических упражнений. - Теория и практика физкультуры. – Москва, 1991. - № 1. – С. 30-35.
- 34.Novikov A.A., Akopyan A.O., Sapunov G.A. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств: Метод. реком. – М., 1986. – 43 с.
- 35.Pankov V.A. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологий спортивной подготовки) // Теория и практика физкультуры. – Москва, 2001. - № 8. - С. 49-50.
- 36.Platonov V.N. О “Концепции периодизации спортивной тренировки” и развития общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1998. - № 8. – С. 23-26.
- 37.Platonov V.N. Система спортивной тренировки, современная система спортивной подготовки. – Киев, 1995. - С. 80-193.
- 38.Popov G.I., Rezinkin V.V., Akopyan A.O. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. - № 7. - С. 42-45.
- 39.Rozin Ye.Yu. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1997. - № 11. - С. 41-43.

40. Ruziyev A.A. - Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. - №8. - С. 37-38.
41. Salnikov V.A. Sportivnaya deyatel'nost' i sposobnosti // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. - № 10. - С. 24-26.
42. Suslov F.P., Sycha V.L., Shustina B.N. Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. / Pod red.. - M, 1995. – 241 s.
43. Suslov F.P., Shepel S.P. Struktura godichnogo sorevnovatel'no-trenirovochnogo tsikla podgotovki, realnost' i illyuzii // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1999. - № 9. - С. 57-61.
44. Suslov F.P., Xolodov J.K. Теория и методика спорта: Учебное пособие для УОР / под ред. Suslova, Xolodova. - M.: Voenizdat, 1997. – 415
45. Suslov F.P., Xolodov J.K. Теория и методика спорта: – Уч. пособ. для ОУР. – M., 1997. – 415 s.
46. Suxanov A.D. Dinamika vzglyadov na proses upravleniya podgotovkoy sportsmenov // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. - № 10. - С. 22-23.
47. Tumanyan G.S. Metodologiya razrabotki mnogoletnix uchebnykh programm dlya razlichnykh vidov sporta // Теория и практика физической культуры.- Москва, 1989. - № 9. – 29 s.
48. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki: Uchebnoye posobiye. - M., Sovetskiy sport, 1997. – 87 s.
49. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Sovetskiy sport, 1998. – 280 s.
50. Fomin N.A., Kulikov A.M., Rybakov V.V. Izmeneniye soderzaniya metabolitov mejsutochnogo obmena v periodicheskoy krovi u

высококвалифицированных спортсменов при соревновательных нагрузках // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - № 6. - С. 25-26.

51. Shaxmuradov Yu.A. Volnaya borba: nauchno-metodicheskiye osnovy mnogoletney podgotovki borsov. - M.: Vysshaya shkola, 1997. – 189 s.

52. Shaxov Sh. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki v vidax sporta gruppy yedinoborstv / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa “Chelovek v mire sporta”. - M., 1998. - S. 246-247.

53. Shiyan V.V. Rojkov L.A. Planirovaniye intensivnykh trenirovochnykh nagruzok v makrosikle podgotovki borsov k otvetstvennym sorevnovaniyam: Metod. razrab. dlya aspirantov, slushateley VShT i stud. Akademii RGAFK. – M., 1997. – 58 s.