

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида
УДК 796.8

БЕКНАЗАРОВ ЭЛБЕК ЁРМАМАТОВИЧ

**КУРАШЧИЛАР МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
УЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

5A810201 Спорт фаолияти (Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти)

**Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган
диссертация**

**Илмий раҳбар: п.ф.д.профессор
_____КеримовФ.А.**

ТОШКЕНТ-2012 й

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3-7
I.БОБ. МУАММОНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ ТАҲЛИЛИ..	8
1.1.Курашчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти.....	8
1.2.Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини назарий асослари.....	13
1.3.Курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш хусусиятлари.....	17
1.4. Курашчиларнинг машқ қилиш жараёнини режалаштиришнинг асосий қонуниятлари.....	22
1.5. Йиллик циклда курашчилар машғулотларини режалаштириш...	26
I Боб бўйича хулосалар.....	31
II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.....	32
2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.....	32
2.2. Тадқиқот услублари.....	32
2.3. Илмий-услубий адабий манбаларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибалар натижаларини умумлаштириш	32
2.4. Педагогик кузатишлар	33
2.5. Математик статистика услублари.....	36
2.6. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.....	36
III БОБ. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ТАЖРИБАДА АСОСЛАШ.....	37
3.1. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини қиёсий тавсифи	37
3.2. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик назорат асосида машғулотларни бошқариш услубларини тажрибада асослаш.....	50
3.3. Мусобақа фаолияти бўйича педагогик тажрибанинг умумий натижаси.....	55
III Боб бўйича хулосалар.....	59
Амалий тавсиялар.....	60
Хулосалар	62
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	64-77

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия дарслари сифатини яхшилаш, мактабдан ташқари ишларни ташкил қилиш ва уларнинг самарадорлигини кўтариш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни саралаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Шу боисдан замонавий спорт мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва спорт натижаларининг тўхтовсиз ўсиб бориши ўқув-машғулоти жараёнига янгича илмий назар билан ёндашишни тақозо этади.

Кураш халқимизнинг гўзал қадриятларидан биридир. Гўзаллиги шундаки, у асрлар давомида шаклланди, такомиллашди, ақидалари умумбашарий фалсафа билан уйғунлашиб кетди. Қорақўлда-Турсунота, Шаҳрисабзда – Амир Темур, Термизда – Ал-Ҳаким Ат-Термизий, Бухорода – Баҳовуддин Нақшбанд, Андижонда – Бобур Мирзо, Хоразмда – Паҳлавон Маҳмуд хотирасига бағишлаб Президент соврини учун ўтказиладиган халқаро турнирлар Ўзбек курашининг юксак даражага кўтарилишига, жаҳон спорт оламига янги тур бўлиб киришига катта ҳисса қўшди. Чунки кураш илк мусобақалардаёқ жозибадорлиги ва жанговарлиги, гўзаллиги ва ҳалоллиги билан барча иштирокчиларнинг, хориж мутахассисларининг эътибори ва меҳрини қозонди.

Мамлакатимиз Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, республикада турли тоифадаги аҳолини жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тарбиялаш давлат сиёсатининг муҳим вазифаларидан бири саналади, айниқса, мамлакатимизда аҳолининг соғлигини сақлаш ва мустакамлашга илмий асосланган ёндошув ҳамда уни амалга ошириш усуллари янада такомиллаштиришга катта аҳамият қаратилган.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, ҳатто, илғор тажрибаларга суянган ҳолда бошқа спорт турларини ўрганиш бўйича ҳам ушбу муаммонинг ечими ҳал этилмаган ва малакали курашларни тайёрлаш борасида ҳам тадқиқотларнинг долзарблиги таъкидланади.

Юқорида қайд этилган сабабларга кўра спортнинг кураш тури бўйича маҳоратли спортчилар тайёрлаш жараёнининг самарали услубини ишлаб чиқиш ва спортчиларнинг тайёргарлик тизимига татбиқ қилиш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Бу масалада - курашчиларнинг махсус ва жисмоний тайёргарлиги сифатларини ривожлантириш борасида бир канча услубий камчиликлар мавжуд.

Шу нуқтаи назардан камчиликларни бартараф этишга илмий-услубий ёндашиш орқали спортчиларнинг халқаро мусобақаларда иштирок этишлари ва юқори натижаларга эришишларини таъминлашда спорт тайёргарлиги машғулотларининг самарадорлигини оширишнинг энг самарали услубларини аниқлаш бугунги кунда долзарб масала ҳисобланади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Курашчиларни мусобақа фаолиятига индивидуал тайёрлаш ва уни амалга ошириш муҳим муаммолар қаторига киради.

Шунинг учун ҳам бу муаммо кўпчилик олимлар томонидан (А.Атаев, 1994; Ю.В.Верхошанский, 1988; В.С.Келлер, 1987; Л.П.Матвеев, 1991; Н.А.Новиков, В.Н.Платонов, 1986, Ф.А.Керимов 2000,) спортдаги ҳамма ҳаракатлар тайёргарликка, ҳужум қилишга, ҳимоя қилишга қаратилганини кўрсатган бўлса, бошқа муаллифлар томонидан спорт туридаги тактик вазифаларни ечиш учун мусобақа қоидаларига спорт техникасининг хусусиятларига, спорт турларининг анъанавийлигига, спортчиларнинг тажрибасига боғлиқлигини кўрсатади (В.М.Дьячков, А.Рузиев, Н.Керимов, Ф.Пулатов, 1999; В.Н.Платонов, 1986 ва х.к.).

Бир қатор муаллифлар тадқиқотларининг кўрсатишича, (Б.Бердиқулов 2006, Н.Азизов 2007, А.Рузиев 2010 ва х.к.) кураш техник-тактикасини ўрганишга аҳамият қаратганлар.

Спорт фани соҳасининг таниқли олимлари Г.С.Туманян (1989), А.А.Новиков (1991), Л.Р.Айрапетьянц (1992), В.С.Дахновский (1992), Л.П.Матвеев (1995, 2000) ва Ф.А.Керимов (2005) таърифича, спорт тайёргарлиги жараёнида машғулотларни режалаштиришда, айниқса, спорт курашида маҳоратли спортчилар заҳираларини ва малакали спортчиларни тайёрлашда машғулотлар шиддатини, машқ самарадорлигини кучайтириш мазмуни бўйича ҳар хил нуқтаи назардаги фикрлар фарқи кузатилмоқда.

Шу нуқтаи назарларда мавжуд камчиликларни бартараф этиш юзасидан илмий-услубий ёндашиш натижасида спортчиларнинг халқаро мусобақалардаги иштирокини ва юқори натижаларга эришишларини таъминлашда спорт тайёргарлиги машғулотларининг самарадорлигини ошириш бугунги кунда спорт амалиётида долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Шу жумладан, маълумки, курашчиларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш, албатта, жисмоний иш қобилиятини УЖТ ва МЖТ воситасида оширишнинг мақбул йўллари излаш билан боғлиқ бўлади.

Бу асосан спортчининг алоҳида индивидуал қобилиятлари ҳамда заҳирадаги ҳаракат имкониятларини юзага чиқаришга ёрдам берувчи сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантириш, шунингдек, спортчиларнинг мусобақалардаги самарадорлигини ошириш учун пойдевор ҳисобланади.

Ушбу муаммони муваффақиятли ҳал қилиш курашчилар организмига бир кунда бериладиган бир неча турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларнинг таъсири, машғулотлар турларининг кучи ва мувофиқлиги тавсифини чуқур ўрганишни тақозо қилмоқда.

Мазкур саволларни ечиш кураш спорт тури бўйича курашчиларни тайёрлашда Республика ва халқаро мусобақалардаги иштирокини ва юқори натижаларга эришишларини таъминлашда спорт тайёргарлиги машғулотларининг самарадорлигини оширишни ва машғулот шиддатини кўтаришга илмий асосланган имконият яратиб бериши зарур.

Шунга кўра, юқори спорт натижаларининг самарадорлигини ошириш мақсадида курашчиларнинг машғулоти циклидаги турли босқичларда УЖТ ва МЖТ воситалари оқилона нисбати дастурларини ишлаб чиқиш ҳамда мусобақа фаолиятини янада такомиллаштириш амалиётининг долзарб муаммоси деб ҳисоблаш мумкин.

Тадқиқот мақсади. Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш натижасида уларни мусобақа жараёнида самарадорлигини таъминлаш.

Тадқиқот вазифалари: 1. Курашчилар мусобақа фаолиятининг асосий хусусиятларини ўрганиш.

2. Курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлаш.

3. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг рационал нисбатлари даражаси асосида курашчиларни бевосита мусобақаларга тайёрлаш босқичлари учун тажрибага асосланган дастурни ишлаб чиқиш.

Илмий янгилиги: шундан иборатки, курашчиларнинг мусобақа фаолиятини қиёсий таҳлил қилиш орқали кураш спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари аниқланди;

- курашчиларнинг йиллик тайёргарлик цикли босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ўзаро рационал нисбатлар ҳажми аниқланди;

- курашчиларнинг йиллик цикл босқичларида асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлигининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари орқали тажриба дастури асосланди.

- терма жамоа таркибидаги малакали курашчиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларини тузишда, республика ва халқаро мусобақалардаги иштирокини ва юқори натижаларга эришишларини таъминлашда спорт тайёргарлиги машғулотларининг самарадорлигини ошириш таъминланди.

Тадқиқот объекти ва предмети. Йиллик машғулотлар циклининг турли босқичларида курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг ўзаро нисбатини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот фарази. Фараз қилиндики, курашчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик босқичларида УЖТ ва МЖТ воситаларининг оқилона нисбатини дастурлаш ҳамда курашчиларнинг мусобақалардаги самарадорлигини ошириш учун объектив имкониятларини яратиб бериш.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, малакали курашчиларни мусобақаларга тайёрлашда мусобақа фаолияти модели ишлаб чиқилди, республика ва халқаро мусобақаларга терма жамоаларни тайёрлашнинг мақсадли дастури яратилди, ҳамда курашчиларни турли республика ва халқаро мусобақаларга тайёрлаш замин яратилди.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар. Тадқиқот натижаларини куйидаги ҳолатлари ҳимояга тақдим этилади:

- курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини қиёсий таҳлил қилинганда шу нарса маълум бўлдики, курашчилар машғулотлари жараёни тузилишининг ўзига хос хусусиятларга эга эканлиги исботланди;

- курашчилар мусобақалашув натижаларининг самарадорлиги умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг рационал нисбати даражасига тўғридан – тўғри боғлиқлиги;

Бунга асосан УЖТ, МЖТ ва МТ нинг ўзаро нисбатланган воситаларини бевосита тайёргарлик босқичларида, курашчиларнинг махсус ишчанлик қобилияти даражасида, спорт натижаларини етарли амалга ошириш учун самарали имкониятлар беради.

Диссертациянинг хажми ва таркибий тузилиши. Диссертация кириш, тўрт боб, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, унинг умумий хажми 80 бетни ташкил қилади. 10 та жадвал ва 4 та расмдан фойдаланилган.

I БОБ. МУАММОНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ ТАҲЛИЛИ

1.1. Курашчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти.

Ўқув-машғулоти жараёнида бажарилаётган жисмоний юклама (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу юкломани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратди.

Курашчиларини тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник-тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради.

Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шуддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмга таъсир этиш даражаси объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ йўналишга ажратилади:

1) Спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш;

2) Спортчининг техник-тактик малакаларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш.

В.Н.Платоновнинг (1997й.) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади, масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) ҳисобга олган ҳолда шакллантириш мақсадга мувофиқдир.

Албатта, катта спортда бу ҳам зарур лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган машғулоти услубияти ёш спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан холи эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари

мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ тезкор-куч сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса чиқиб келмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг юнон-рим кураши турида яққол кўзга ташланади.

Курашчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир, юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган курашчи “мост” ҳолатидан кескин ҳафли вазиятдан холос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста-секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Курашида қўлланадиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанлик шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлиқли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифат самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Шиддат ва кескин тарзда қўлланиладиган машқларни - мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш ва махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш

эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, хатто оғир жароҳатга олиб келиш мумкин (В. Н. Платонов, 1997).

Спорт курашига оид илмий услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган (Г.С.Туманян 1997; А.А.Новиков 2000; Ф.А.Керимов, А.А.Рузиев 2001 ва бошқалар).

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида курашчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир бирига узвий боғлиқлигини ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормокда (Атаев А.К 2005; Бойко В.Ф.,Данько Г.Ф. 2004; Платонов 2004; М.А.Годик 1995; В.П.Филин 1995; Ф.А.Керимов 2001,2005. ва бошқалар).

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезлик сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезлик сифати муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Курашда эса мазкур сифат хужум ёки қарши хужум усулларини қисқа вақтда қўллашда зарурдир. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезлик сифатига эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашага оид махсус чидамкорликнинг ўрни беқиёс.

Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу - ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор-куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан шу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намоён этиши.

К.Ш.Дунаевнинг фикрича махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида хатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипед ҳайдаш ва ҳакозо) сурункасига бажариш асосида шакллантиради (37).

Курашчиларнинг махсус чидамлиликини самарали ривожлантиришда асосий воситалардан бири гилам устида ижро этиладиган олишув усулларининг техник малакалардир (18,102).

Курашчиларини тайёрлашда куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув машғулоти жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш махоратли курашчиларни тайёрлаш гаровидир.

Замонавий курашда полвонларни муваффақиятга эришиши - уларнинг жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир.

Ж.М.Нуршин, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов (1993), А.Р.Тоймуратов., А.Шокиржонов (1990) малакали курашчини тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёнида техник махоратини шаклланишда асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар.

Муаллифлар кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан-кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

И.П.Дегтяров ва бошқалар тезкор-куч ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник-тактик махорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлиги тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар (36).

Унинг фикрича, умумий жисмоний тайёргарликка оид машқларнинг ҳажми барча босқичларда ҳам махсус жисмоний тайёргарлик машқларига нисбатан устун бўлиши керак. Лекин, тайёргарликнинг икки ушбу турлари кураш турлари хусусиятига мувофиқлаштирилган бўлиши даркор. Г.С.Туманяннинг фикрича, спортнинг, жумладан, спорт курашининг келажаги энергия таъминотининг анаэроб механизmlарини шакллантиришга қаратилгандир (118).

В.В.Шиян жисмоний машқ шароитида курашчининг махсус чидамлилиги ривожланиши даражасининг спортчилар техник-тактик маҳорати намоён бўлиши хусусиятига таъсирини биринчи даражали деб ҳисоблайди (135). Муаллифлар мусобақалашаётган иккита спортчининг техник—тактик имкониятлари ва махсус чидамлилигининг намоён бўлиш хусусиятларини бир вақтнинг ўзида комплекс равишда ўрганишни таклиф қилади. Муаллиф махсус чидамлилиқни баҳолайдиган кўрсаткичлар сифатида спортчи организмидаги ацидотик ўзгаришлар ўлчамларини белгилаб берувчи кўрсаткичлардан фойдаланишни тавсия этади.

А.Н.Абдиев шуни таъкидлаб ўтадики, мусобақа олди тайёргарлигининг охириги, махсус—тайёрлов босқичида (айниқса шу босқичда спорт ҳолати ривожланади) ва мусобақадан кейинги босқич охирида, ҳажми бўйича тўлиқ шиддатдаги машғулотлар бошланиши олдида курашчиларнинг махсус тайёргарлиги (машқланганлиги) динамикасини ўрганиш алоҳида қизиқиш уйғотади (11).

Ўқув машғулот жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни айланма тезланишлар таъсирида қўллаш самаралидир.

Жисмоний тайёргарликни самарали шакллантиришга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуаси айланма бурчак тезланишларига оид машқлар иштирокида қўлланилиши чуқур биологик қонуниятларга асосланган бўлиб, малакали спортчиларни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир.

1.2. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятининг назарий асослари

Мусобақалар – спортнинг зарур элементларидан, унинг талаблари эса спорт назоратининг етакчи бўлимларидан ҳисобланади. Мусобақа фаолияти назариясининг асосий муаммоси, бу – мусобақа жараёнидаги спорт натижаларининг юқорилиги ва уларни ўрганиш.

Спорт мусобақалари ва натижалари кўп босқичли тизимни юзага келтиради. Мусобақанинг турли тоифалари мавжуд: турли хил ички биринчилик ва чемпионат мусобақаларидан тортиб, то жаҳон чемпионати ва Олимпия ўйинларигача. Ҳатто битта тоифадаги мусобақаларда оралик натижалар (дастлабки ва финал югуриш, чемпионатнинг алоҳида ўйинлари якуни, учрашувларда эса киритилган ёки ўтказиб юборилган тўплар ва х.к.) аниқ ажралиб туради.

Алабатта, бирор мусобақада қатнашишдан мақсад – режалаштирилган спорт кўрсаткичига, ютуғига (омадга) эришиш. Мисол учун ғалаба, рекорд ўрнатиш, совриндорлар қаторидан жой олиш, разрядли ёки олий тоифали меъёрларни бажариш ва бошқаларни режалаштириш мумкин. Баъзида натижа ва кўрсаткичлардаги маълум фарқланиш билан дуранг ёки мағлубият ҳам, агар бу якуний натижа юқори босқичли беллашувларда мақсадга эришишда кифоя бўлса, ютуқ ҳисобланади (масалан, финалга чиқиш ва шунга ўхшаш).

Кўпинча мусобақа иштирокчиси алоҳида битта спортчи эмас, балки спорт жамоаси саналади. Бу жамоа таркибига асосий ва захирадаги спортчилар, мураббийлар (мусобақа фаолиятининг раҳбари сифатида), спорт шифокори, илмий комплекс гуруҳлари мутахассислари (спортчи ва мураббийларга мусобақалар жараёнида қарор қабул қилишлари учун тезкор маълумотлар етказиб берувчи кишилар), шунингдек, мусобақалар пайтида жамоа ютуқларида иштирок этувчи, ўз хиссасини қўшувчи жамоанинг бошқа аъзолари ҳам кириши мумкин. Яна мусобақалар пайтида тез-тез бошқа инсонларнинг мақсадга интилувчи фаоллиги кўзга ташланади.

Масалан, мухлислар ва ашаддий ишқибозларнинг ҳаракатлари кўпинча беллашув натижасига таъсир этади.

Мусобақали имконият, бу - қатнашчининг беллашув жараёнини ютуққа эришиш учун ўзгартира олиш қобилияти. Қатнашчининг жамоавий беллашувлардаги мусобақали имконияти мураббий ва спортчилар ўртасидаги имкониятларининг катталиги ва даражасига боғлиқдир. Ўз навбатида, уларнинг мусобақали имкониятидан бир қанча компонентларни ажратиб олиш мумкин.

Масалан, спортчининг мусобақали имконияти унинг беллашувларда орттирган иродавий ва руҳий сифатларига, тўғри тактик қарорлар қабул қилиш қобилиятига, ҳаракатли кўникма ва малакаларнинг такомиллашганида, ҳаракатли қобилиятнинг ривожланиш босқичи, спорт анжом-ускуналарининг сифати, экипировкаси, шунингдек, ҳар бир мусобақали ҳолатлардаги турли элементларнинг бир-бири билан узвий боғлиқлигига кўра аниқланади.

Мусобақали имкониятни амалга ошириш шундан иборатки, қатнашчи ташқи ва ички тўсиқлардан ўтишда мақсад сари ўзига қулай бўлган ҳолатга ўтади (масофа бўйлаб ҳаракатланиш графигини ушлаб туриш, рақиб дарвозаси томон хавф солиш ва шунга ўхшаш), пировардида режалаштирилган натижага эришиш имконияти янада ошади.

Шундай қилиб, спортдаги мусобақа фаолияти қоидаларидаги регламентга кўра иштирокчиларнинг мусобақа имкониятини амалга ошириш жараёнига эга ва иштирокчиларнинг барчаси режалаштирган натижага эришишга ҳаракат қилади.

Юқори натижаларга интилишда кўпинча қатнашчи спортчилардан юқори жисмоний ва руҳий сифатларни намоён қилиш талаб қилинади. Айнан шу омил спорт беллашувларининг янада жозибали ўтишига, мусобақа фаолиятининг спорт тайёргарлиги сифатида юқори натижа беришига сабабчи бўлади.

Мусобақаларда омад, ютуққа эришиш имконияти бир қанча сабаблар билан кўрсатилади:

1. Режалаштирилган натижанинг катталиги билан: натижа қанчалик юқори бўлса, унга эришиш имконияти шунчалик паст (кам) бўлади;

2. Беллашув қатнашчиларининг мусобақа имкониятининг катталиги ва тузилиши билан: мусобақа имконияти қанчалик катта бўлса (тўсиқларни, рақибларни инобатга олган ҳолда), ютуққа эришиш имконияти шунчалик юқори бўлади;

3. Спорт натижаларини аниқлаш кетма-кетлиги (ғолибни аниқлаш усули, очколар ва баллар жамғариш усули, натижалар бир хил бўлган пайтда кўриладиган чоралар, қарорлар танлаш), спорт турининг кўриладиган қоидалари ва мусобақалар ҳолати билан;

4. Қатнашчилар, иштирокчиларга боғлиқ бўлмаган бошқа омиллар билан (айниқса, кутилмаган): мусобақалар шартлари ва об-ҳавонинг ўзгариши, анжом-ускуналар ва асбобларнинг носозлиги, ҳакамларнинг ҳатолари ва бошқалар.

Айтилганлар орасидан спорт натижаларининг босқичини даражасини белгилайдиган мусобақа имконияти кўпроқ қизиқиш уйғотади. Бу ерда шуни айтиб ўтиш зарурки, ютуққа эришиш учун фақатгина мусобақа имкониятининг катталиги, юқорилиги эмас, балки унинг бир неча қисмларининг тавсифи ҳам ўрин тутаяди.

Рақибларнинг мусобақа имконияти ҳеч бир вақтда тамоман бир хил бўлмайди ва табиийки ҳар бир қатнашчининг беллашувни олиб боришдаги ўзининг турли, ўзига хос усуллари мавжуд (беллашувдаги ҳолатга қараб), бу усулларнинг тўғри ёки нотўғрилигига қараб қатнашчининг ютуққа бўлган имконияти ошади ёки камаёди.

Мусобақа имкониятини амалга оширишнинг ушбу асослари рационал тактика ҳисобига ғалаба қозониш учун кенг амалий имкониятларни очаяди, яъни мусобақа имконияти рақибникидан катта бўлган ҳолатларга ўтишга ёрдам беради.

Юқорида санаб ўтилган жараёнларнинг характери мусобақа фаолиятининг асослари билан (баскетбол тури оғир атлетика тури билан солиштирганда мураббий ва спортчининг бошқа қобилият жамланмасини талаб этади) ва спорт натижаларининг режалаштирилган босқичи билан аниқланади (режалаштирилган натижа ёки кўрсаткич қанчалик юқори бўлса, унга тайёргарлик шунчалик мураккаб, қатъий, кадрлидир).

Спорт тайёргарлиги назариясининг асосий муаммоси, бу – спорт қонунияти ва имконияти бўлган спортчининг мусобақа имконияти (потенциали)ни ошириш усуллари ва йўллари кўрсатиб бериш. Дарҳақиқат, мусобақаларга нафақат спортчилар, балки мураббийлар, ҳакамлар ва бошқалар ҳам жиддий тайёргарлик кўради. Бироқ, мусобақа пайтида бажариладиган жисмоний ҳаракатларни доими спортчи бажарганлиги учун, айнан унинг мусобақа имконияти спорт натижасининг ўсишига, ўзгаришига катта таъсир ўтказади. Шунинг учун спорт тайёргарлиги назариясида спортчини тайёрлаш масаласига асосий эътибор қаратилади.

Спортчини тайёрлаш – спортчининг спорт ютуқларига тайёргарлигининг зарурий босқичини таъминлашга имкон берувчи бир қанча мослашган омилларни ишга солишнинг кўп қиррали жараёнидир. Тайёрлик – жисмоний ва руҳий иш қобилиятининг босқичига эришиш, зарурий билим ва ўқув малакасини ошириш босқичи билан ифодаланади.

1.3. Курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш хусусиятлари

Қисқа вақт ичида жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида кураши турлари жадал суръатда ривожланди. Бу эса курашчиларнинг маҳорати ўсиши ва халқаро майдонда эришилаётган юқори даражадаги истиқболли ютуқлари, фикримизча, курашнинг бу турини Олимпия ўйинлари дастурига киритилишини тақозо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримовнинг Фармонида мувофиқ 1999 йил 1 февралдан буён ўзбек курашини, унинг халқаро анъаналарини, ютуқларини кенг тарғиб қилиш мақсадида “Кураш” ойлик адабий-бадий, ижтимоий-публицистик, ахборот-реклама журнали чоп этиб келинмоқда.

1999 йилнинг октябрида Халқаро кураш ассоциацияси таркибида халқаро кураш академияси ташкил қилинди. Мазкур академия ўзбек курашининг бой тарихий меросини ўрганувчи дунёда ягона илмий марказдир.

2001 йилнинг 28 апрель куни Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан 470-рақам билан мамлакатимизда биринчи марта нодавлат Халқаро кураш институти рўйхатга олинди ва ўз фаолиятини бошлади.

Ўзбек курашини бутун дунёда жорий қилиш йўлидаги оламшумул ишларнинг санаб саноғига етиб бўлмайди. Бироқ, шуниси ҳам борки, бу соҳада қанча кўп ишлар амалга оширилгин сайин янгидан янги, катта-кичик муаммолар ҳам пайдо бўлла боради.

Кураш халқаро спорт тури бўлиб оммалашди. Миллий курашимизни жаҳонга олиб чиқишда, унинг ҳам назарий, ҳам амалий асосларини ишлаб чиқишда, халқаро кураш мусобақалари қоидаларини жаҳон талабларига жавоб берадиган даражада тузиб чиқишда кўплаб мутахассисларнинг катта-катта саъй-ҳаракатлари мужассамлашди.

Шу нарсa ҳам маълум бўлиб қолмоқдаки, ҳали олдинда жуда кўп ишларни амалга оширишимиз керак. Назардан четда қолиб кетаётган муаммолар ҳам мавжуддир. Шулардан бири халқаро кураш усулларини таснифлаш, тизимлаштириш ва уларга хос атамаларни қатъий ягона шаклга келтиришдан иборатдир. Зеро, халқаро майдонда барча спорт турларида қўлланиладиган асосий усулларнинг таснифлари, тизимлари ва атамалари ишлаб чиқилган.

Республикамизда кураш бўйича санокли дарслик ва қўлланмалар chop этилган. Шулардан К. Юсуповнинг “Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси”, А. Таймуродовнинг “Ўзбек миллий кураши” рисоалари, Ж. Нуршин, Р. Саломов, Ф. Керимовларнинг “Ўзбекча миллий спорт кураши” дарслиги, Ж. Тошпўлатовнинг “Ўзбек кураши”, А. Атоевнинг “Ёшлар ва ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш” ўқув қўлланмаларини таъкидлаб кўрсатиш мумкин (17, 83, 116, 137).

Мустақиллик йилларида яритилган бу қўлланмаларда кураш соҳасидаги атамалар ва тушунчалар ягона тизим асосида таснифланмаган, ҳар бир муаллиф ҳар хил маҳаллий шева сўзларини ишлатган. Масалан, “Тўғоноқ”, “Тиктўғоноқ”, “Туячил”, “Пойпечак”, “Чўнқайма”, “Уча”, “Бардор”, “Қоқма”, “Супурма”, “Юк”, “Қўшша”, “Ёнбош”, “Чил”, “Ўрама”, “Илдирма”, “Бурама”, “Қўёма-қўлтиқ”, “Елка” ва ҳокозо иборалардан кураш усулларини номлашда фойдаланилган.

Курашчилар либоси эса “Тўн”, “Яктак”, “Желак”, “Курашчи кийими” деб аталиб келинмоқда. Бу борада ҳам бир тўхтамга келингани йўқ. Кураш спорт турларининг рус тилидаги адабиётларида асосан кўпроқ “Бросок” атамаси кўп қўлланилади. Буни ўзбекчага таржима қилинганда “улоқтириш”, “отиш” сўзларидан фойдаланилган. Ҳолбуки, бу ўринда “ташлаш” деган атамани ишлатиш мақсадга мувофиқдир. Курашчи рақибини улоқтирмайди ҳам, отмайди ҳам. Балки усул ишлатиб, рақибни гиламнинг юзасига ташлайди. Бу хилдаги ноаниқ таржималар ва атамаларни русча-ўзбекча спорт атамалари луғатида кўплаб учратиш мумкин.

Халқаро кураш атамаларидаги хилма-хилликлар, маҳаллий шева ишлатилиши, ноаниқ, яъни асл мазмунни ифода этмайдиган таржималар жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббий-тренерлар, курашчи-спортчилар, шарҳловчилар, матбуот ходимларини чалғитмоқда, қийинчилик, англашилмовчилик ва хатоликлар юзага келишига сабаб бўлмоқдалар.

Айниқса, кураш бўйича дастурлар яратишда, ўқув машғулотлари учун иш режалари, конспектлар ёзишда қийинчиликлар вужудга келмоқда. Буларнинг ҳаммаси қатъий ягона кўринишдаги кураш усуллари таснифномаси, тизими ва атамаларини яратишни тақозо этади.

Хулоса ўрнида айтиш керакки, Халқаро Кураш Академияси, Халқаро Кураш Институти, “Кураш” журнали, етакчи мураббийлар, соҳа олимлари ва тадқиқотчилар ўзаро ҳамкорликда бу муҳим вазифани тўлақонли ҳал этишини замоннинг ўзи талаб қиляпти. Шубҳа йўқки, бу тадбирнинг амалга оширилиши курашнинг дунё миқёсида янада раванқ топишига хизмат қилади.

Курашчиларни мусобақаларга тайёрлашда спортчиларнинг индивидуал, ёшга хос ва жинсий хусусиятларининг номувофиқ ҳисобга олинишида намоён бўлувчи кўп йиллик спорт тайёргарлигидаги мавжуд камчиликлар режалаштириш ва амалга оширишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишга тўсқинлик қилади ҳамда бу муаммонинг турли томонларини чуқур ва тизимли ўрганиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Бунда, курашчиларни кўп йиллик тайёргарликнинг асосланган тизимини тузиш тезкор-куч қувватини оширишга аҳамият берган ҳолда, умумий ва махсус тайёрланганлигининг мустаҳкам пойдеворини таъминлаш заруриятидан иборат бўлган қатор муҳим специфик хусусиятларга эга.

Бу ҳол бир тайёргарлик даражасидан бошқасига, янада юқори поғонасига ўтишда машқ ва беллашув юкламалари, машқ қилиш усуллари ва

воситаларининг изчиллигининг юзага келишига имкон беради ва курашчиларда машқ қилиш самарасини ошириш учун қулай шароит яратади.

Муаллиф куч ва тезкор-куч йўналишидаги машқ юкламаларининг модели тавсифларини ишлаб чиқди. Уларнинг ўртача қийматлари курашчиларнинг тайёргарлик даражасига мос ҳолдаги мувофиқ юкламалар кўринишида намоён бўлади.

Курашчиларни тайёрлашнинг алоҳида муаммоларини ечишга қаратилган биринчи нашр 1992 йилда чоп этилди (130). Мазкур нашр муаллифи Х.М. Хутбеев курашчиларнинг ички ва халқаро мусобақалардаги чиқишлари натижаларини таҳлил этар экан, мамлакат терма жамоасида курашчиларнинг техник тайёрланганлиги борасида жиддий камчиликлар пайдо бўлгани ҳақида ташвишланиб, уларни бартараф этмасдан курашда муваффақиятга эришиш мушкул бўлиши тўғрисида фикр билдирди.

Мазкур тадқиқотларни давом эттирган ҳолда (131), кураш билан шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний тайёрланганлиги кўрсаткичлари орасидаги корреляцион боғлиқлик аниқланди. Ўтказилган корреляцион таҳлил спортчи хотин-қизлар маҳорати даражаси билан куч ва тезкор-куч сифатларининг кўрсаткичлари ўртасида ишончли ўзаро боғлиқлик мавжудлигини кўрсатди.

В.П.Бойко ўз тадқиқот ишларини бошқача йўналишда олиб борди. У ҳаракатланиш эпчиллигини ривожлантириш воситаларини мақсадга йўналтирилган тарзда қўллаш асосида курашчилар тайёргарлиги самарадорлигини оширишнинг амалий йўлини кўрсатди (20). Ҳаракат эпчиллиги, муаллиф фикрича, курашчилар техник маҳоратини

шакллантириш учун зарур бўлиб, буни ўтказилган тадқиқот натижалари ҳам яққол кўрсатди.

Шу тариқа, педагогик нуқтаи назардан спорт кураши билан шуғулланувчи курашчиларни тайёрлаш тизимини ишлаб чиқишнинг асосий йўналишлари қуйидагича:

- тезкор-куч қувватни оширишга катта аҳамият бериш билан спортчилар умумий ва махсус тайёрланганлиги мустаҳкам пойдеворини яратишнинг энг мақбул йўллари ишлаб чиқиш;

- юкламаларни аста-секин ва вариатив тарзда имкон борича юқори чегарагача ошириш мақсадида уларни режалаштириш ва амалга оширишнинг ўзига хос тизимини яратиш;

- курашчилар организмнинг зўр бериб машқ қилиш ва беллашув фаолиятига мослашувчанлигини таъминловчи педагогик таъсиротлар тизимини яратиш;

- курашчилар организми моторикаси ривожланишини ёшга хос хусусиятларига мос равишда жисмоний сифатларни амалга ошириш самарадорлигини оширишнинг оқилона усуллари ишлаб чиқиш;

- кураш билан шуғулланувчиларни тайёргарлигини комплекс педагогик назорат қилиш тизимини яратиш .

Мақсад, мусобақа фаолиятига мувофиқ тайёрланишни таъминловчи мос тузатишларни ўз вақтида машқ қилиш жараёнига киритиш.

1.4 Курашчиларнинг машқ қилиш жараёнини режалаштиришнинг асосий қонуниятлари

Курашчиларнинг машқ қилиш жараёнини режалаштириш назарий жихатдан, энг аввало, ўзаро боғлиқ мақсадлар комплекси амалга оширилишини назарда тутувчи машқ қилиш дастурлари тизимини яратиш сифатида кўриб чиқилади. Яқин, ўрта ва узоқ мақсадларга мувофиқ ҳолда шошилиш (оператив), жорий ва кўп йиллик ёки истиқболли режалаштириш фарқланади. Режалар тизими яратилишини икки нуқтаи назардан кўриб чиқиш мумкин. Биринчиси, энг янги назарий ва амалий тадқиқотлар, шу жумладан, замонавий мусобақа фаолиятининг аниқланган хусусиятлари ва аввалги циклларни режалаштиришдаги камчиликлар ҳисобга олинган ҳолда тайёрланишнинг модели дастурини шакллантириш билан боғлиқ.

Бундай ёндашишнинг реал натижаси - муайян муддат учун тайёргарлик стратегиясини ишлаб чиқиш ва жамоани тайёрлаш режасини яратиш. Иккинчиси, назарий моделнинг зарурияти ва имкониятини белгилаб берувчи режалаштиришни максимал индивидуаллаштиришдан иборат.

Тайёрланганлик структурасининг барча таркибий қисмларини мақсадли такомиллаштириш машқларини бажариш давомида, тайёргарлик машғулотларида, микроциклда ўз ечимини топадиган ўзаро боғлиқ вазифалар тизими мавжуд бўлишини назарда тутди. Машқ қилиш жараёнининг структуравий-яхлит ва, шу билан бирга, элементар бўғинлари сифатида аниқ вазифаларни ечишга қаратилган тайёрланиш машқлари тизими ташкил этилган комплексдан иборат машғулотлар кўриб чиқилади (67, 101, 118).

Машқ қилиш натижасида организмда рўй берадиган ўзгаришлар ёки бошқача айтганда машқ қилиш самараси спортчининг дастлабки ҳолатига,

машғулотлар мундарижаси, қўлланилаётган усул ва воситалар хусусиятларига, машғулотлар орасидаги танаффус давомийлиги ва бошқа омилларга боғлиқ.

Машқ қилиш самарадорлигининг 3 хил кўриниши фарқланади: энг яқин, кечиктирилган ва кумулятив (68). Энг яқин машқ самараси – бу машқ қилиш машғулоти (ёки унинг бир қисми)ни ўтказиш вақтида жисмоний машқларни бажариш туфайли организм ҳолатида рўй берувчи ўзгаришлардир. Кечиктирилган машқ қилиш самараси, яъни кейинги машқ қилиш машғулотининг бошланиш вақтига келиб энг яқин машқ қилиш самарасига айланган самара тикланиш босқичига боғлиқ ҳолда 3 хил турда бўлади: биринчи тури – тўла тикланмасликда, иккинчи тури – тўла “оддий” тикланишда ва учинчиси – меъёрдан ортиқ тикланишда. Тикланиш даврининг келгусида узайиб бориши организмнинг дастлабки қайтишига (17, 79, 83), яъни машқ қилишнинг нолга баробар самарасига олиб келади. Буни 4-турдаги самара деб аташ мумкин.

Л. П. Матвеевнинг (68) таъкидлашича, машқ қилишда барча уч турдаги кечиктирилган самара қўлланилади. Бунга машғулотлар оралиғига турли хилдаги дам олиш танаффусларининг киритилиши ёрдам беради. Бунда шуни ҳисобга олиш керакки, организм турли тизимларининг тикланиши гетерохрон тарзда содир бўлади. Шу боис, биринчи тизимлар суперкомпенсация фазаси бошқа тизимларнинг тўла тикланмаслигига ва учинчи хил тизимларда ишчанлик қобилятининг пасайиб, дастлабки ҳолатга қайтаётган фазасига тўғри келади. Кейинги машғулотлар йўналишини танлашда, айнан тикланиш жараёнларининг гетерохрон тарзда бўлиши

тайёрланганликнинг муайян томонлари ҳолатида керакли ўзгаришларнинг юз беришига имкон беради.

Шу билан бирга, таъкидлаш лозимки, биология ва педагогика ривожланишининг замонавий савияси ишда қатнашган барча тизимларда тикланиш бир вақтда рўй беришини тўлақонли тарзда тасаввур қилишга имкон бермайди. Шунинг учун, аввал бир функциянинг тикланиш динамикаси, сўнгра худди шундай алоҳида тарзда бошқа функциялар тикланиш динамикаси берилади. Уларнинг келгусида биргаликда қўлланиши муайян вақт лаҳзасида ҳақиқий ҳолатнинг тахминий модели ҳисобланади, халос. Кумулятив машқ қилиш самараси – тайёрланганлик ҳолатига эришишда ёки уни яхшилашда намоён бўлувчи машқ қилиш натижасидир. Унинг асосини организм биологик тузилмалари ва функцияларининг кўп ёки кам даражада адаптацион қайта ўзгаришлари ташкил этади (66,79). Режалаштиришда аҳамият бериш керак бўлган асосий қоидалар қаторига қуйидагилар киради:

- спортчиларнинг махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги билан боғлиқ оралиқ вазифаларни ечишда тайёргарлик босқичлари изчиллиги ва уларнинг бир вақтда якунланиши;

- ихтисослаштирилган бир хил йўналишли машқ юкламаларини даврий мажмуавий тарзда қўллаш (айниқса олий тоифали спортчиларни тайёрлашдаги зарбдор микроциклларда);

- катта босқич ёки цикллар ичида режалаштирилаётган мусобақалар кескинлигини мувофиқ тарзда ошириб бориш;

- юкламаларнинг мувофиқ ҳажмини сақлаган ҳолда, машқ қилиш жараёнини жадаллаштириш ва ихтисослаштириш;

- асосий педагогик тамойил спортчиларни тайёрлашга индивидуал ёндашишни амалга ошириш шакли сифатида индивидуал (якка тартибдаги) ва индивидуал-гуруҳли машғулот шакллари янада кенгроқ режалаштириш (17,80). Тайёргарликнинг асосий ташкилий ва методик тамойилларига риоя қилган ҳолда спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини максимал тарзда ҳисобга олиш – малакали спортчилар такомиллашувининг муҳим омили ҳисобланади. Бироқ, агар "уйда"ги тайёргарлик шароитида бу талабни бажариш мумкин бўлса, марказлаштирилган йиғинларда спортчилар ўртача курашчи учун мўлжалланган ягона режа бўйича шуғулланадилар.

Малака ошиб борган сари, марказлаштирилган тайёргарлик солиштирма вазни ўсиб боради. Натижада, йиғинларда якка тартибда ишлаш муаммосини ечиш зарурияти юзага келади. Курашчиларнинг муайян белгилар бўйича тузилган алоҳида гуруҳлари билан ишлаш - спортчилар тайёргарлигини юқори даражада индивидуаллаштиришга имкон берувчи мақбул усуллардан бири ҳисобланади. Кўпгина мураббийлар, тайёрланганлик тузилишининг етакчи компонентиға боғлиқ тарзда, спортчиларни техник, куч ва функционал турларға бўлиш лозим, деб ҳисоблайдилар.

Белгиловчи ҳаракатланиш қобилиятларининг мавжудлиги спортчиларда кураш олиб боришнинг тегишли методлари шаклланишини белгилаб беради. Курашчиларнинг бундай гуруҳланиши ажратилган ҳар бир гуруҳ тури учун хос тайёрланганлик структураси хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, машқ қилиш усуллари ва воситаларини, шунингдек, унинг ҳажми ва жадаллигини танлашға имкон беради.

1.5. Йиллик циклда курашчилар машғулотларини режалаштириш

Курашда жорий режалаштириш – тайёргарликнинг йиллик цикли этапларида ва тўлиқ йиллик цикл учун режалар тузишдан иборат. Бошқа атамаларни қўллаб, йиллик циклни ҳосил қилувчи мезоцикл (МЗЦ) ва макроцикл(МЦ)лар учун режалаштириш ҳақида гапириш мумкин. Кураш бўйича халқаро ва йирик маҳаллий мусобақалар тақвимининг нисбий турғунлиги давомийлиги тахминан бир йилга тенг бўлган циклларни малакали спортчилар тайёрлаш жараёнини режалаштиришнинг асосий бирлиги сифатида тан олиш заруриятини белгилаб беради (68,79). Йиллик машқ қилиш цикли тузилиши мусобақа тақвими билан белгиланади.

Спортчи малакаси қанча юқори бўлса, у иштирок этаётган мусобақалар аҳамияти шунча катта; тайёргарлик даврлари ва босқичларининг вақт чегаралари шунча қатъий белгиланган бўлади.

Бироқ, ҳатто ўзаро тенг малакали спортчилар ҳам турлича тайёрланганлик даражасига ва уни оширишнинг ҳар хил суръатига эга бўладилар, йил давомида турли хил мусобақаларда қатнашадилар ва бунда турли вазифаларни ечадилар. Индивидуал (якка тартибдаги) йиллик режалар тузилиши ва мундарижасининг сезиларли тафовутлари шу билан тушунтирилади.

Шунинг учун, малакали курашчилар (турли даражадаги ўсмирлар, ёшлар ва катталар жамоаларига номзодлар) тайёргарлиги ҳақида сўз юритилганда, йиллик тайёргарлик режасини тегишли жамоанинг йиллик тайёргарлик режаси билан тенглаштириш керак эмас.

Йил давомида турли мусобақаларда қатнашиш учун жамоа таркиби ўзгариши мумкинлиги сабабли, жамоа тайёргарлигини режалаштириш қонуниятлари алоҳида спортчи учун тузиладиган режаларга нисбатан бошқачароқ бўлиши керак. Йил давомида малакали курашчилар турлича аҳамиятдаги 7-10 та мусобақада қатнашадилар (11,17).

Асосий мусобақаларда (улар 2-3 тадан ортиқ бўлмаслиги керак) муваффақиятли иштирок этиш учун бошқа турнирларга тайёргарлик бўйсундирилган ҳолда бўлади ва шу турнирлар асосий стартларга ёндоштирувчи ҳисобланади (11).

Курашнинг юқори даражада ривожланганлиги, турли даражадаги мусобақаларда совринли ўринлар учун кураш олиб боришга қодир спортчиларнинг кўплиги уюшма ва ташкилотлар, республика терма жамоаларига саралаш ва уларни тўлдиришнинг замонавий тизими хусусиятларини белгилайди. Бу жамоалардаги ўринларга даъвогар спортчилар ва уларнинг нисбатан кўп сонли стартларни режалаштираётган мураббийлари фақат юқори натижаларга интилишлари керак.

Шу боис, кўп йиллик тайёргарлик стратегияси томонидан белгиланган вазифалар мажмуига жорий эҳтиёжлардан келиб чиқувчи вазифаларни киритиш лозим. Бу эса тайёргарлик босқичлари ва даврлари давомийлигини танлашни маълум даражада чеклайди. Индивидуал йиллик тайёргарлик режасини тузиш учун қуйидагиларни амалга ошириш зарур:

- спортчининг дастлабки ҳолатини баҳолаш;
- спорт кураши ривожланишидаги замонавий ғояларни тизимлаштириш ва ўрганиш, асосий рақибларнинг тайёрланганлик даражаси ва имкониятларини ўрганиш;
- бош мақсадни аниқлаш;
- мусобақалар комплекси, йиллик цикл тизими, назорат муддати ва усуллариини белгилаш (69,71).

Спорт кураши бўйича етакчи мутахассислар (81) спортчиларни тайёрланганлигига қараб, йиллик циклни бир чўққили (1 разряд ва ундан паст курашчилар учун), икки чўққили (спорт усталигига номзодлар ва спорт усталари учун) ёки уч чўққили (етакчи курашчилар учун) режалаштириш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайдилар. Кузатишлар кўрсатишича, ҳозирги вақтда малакали курашчилар тайёрлашнинг йиллик цикли, кўпинча тўрт даврга бўлинади: тайёргарлик кўриш, биринчи ва иккинчи беллашувли

(мусобақа) даврлар ва ўтиш даври. Ҳар бир даврнинг ўзига хослиги шундаки, улар уч босқичдан иборат:

I босқич – умумий жисмоний ва функционал тайёргарлик ҳолатини ошириш вазифалари асосий ҳисобланган жисмоний тайёргарлик босқичи;

II босқич – асосий махсус тайёргарлик босқичида умумий ва махсус жисмоний тайёрланганлик даражасини ошириш бўйича ишлар давом эттирилади ва техник-тактик маҳорат такомиллаштирилади;

III босқич – спортчини юқори мусобақа юкламаларига олиб келиш босқичи. Малака ошиб борган сари, босқичлар тавсифларидаги тафовутлар камайиб боради, чунки кетма-кет келувчи муҳим мусобақалар специфик ишчанлик қобилиятини узоқ вақт давомида юқори савияда ушлаб туришни талаб қилади.

Курашда режалаштириш асосан, спортга тайёргарлик ҳолати ривожланиши қонуниятларига мос равишда амалга оширилади (68). Шундан келиб чиққан ҳолда, тайёрланиш воситалари, уларнинг ҳажми ва жадаллиги танланади. Ҳар бир даврда тайёргарликнинг ихтисослашуви биринчи босқичдан учинчисига қараб ўсиб бориши ва шу тариқа "тўлқинлар"ни ҳосил қилиши керак.

Мусобақалар қоидаларининг ўзгариши машқ қилиш воситалари структурасига таъсир кўрсатади. Куч жиҳатдан тайёрланганлик компонентларининг нисбати ўзгаради. Илгари қўлланилган "куч чидамлилиги" тушинчаси ўрнига "тезкор-куч чидамлилиги" тушунчасини қўллаш ўринлидир. Шу боис, воситалар таркибида, умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситалари билан бир қаторда, тезкор-куч тайёргарлиги (ТКТ) воситалари алоҳида тарзда ажратилади.

Тайёргарлик воситаларини режалаштиришда, шунингдек, махсус тайёргарлик (МТ) ва мусобақаларга тайёрланиш (МусТ) воситалари ҳам белгиланади. Малакали курашчилар маҳоратини оширишга йўналтирилган йиллик цикл вазифаларини режалаштиришда икки хил ёндашув мавжуд. Биринчи ҳолда тайёрланганликнинг орқада қолаётган алоҳида томонларини бартараф қилишга катта аҳамият бериш керакми ёки курашчидаги муваффақиятга эришишга ёрдам берувчи элементларни кучайтириш даркорми, деган саволга жавоб бериш лозим.

Кўплаб етакчи мутахассислар фикрича, иккинчи вариант малакали курашчилар билан ишлашда кўпроқ самаралидир (11,33,53,79). Бу эса тайёрланганликнинг индивидуал структурасини сифатли таҳлил қилиш зарурлигини кўрсатади.

Иккинчи ҳолда, тайёрланганликнинг техник-тактик ёки жисмоний компоненти ва тегишли равишда, тайёргарликнинг устунлик қилувчи воситалари устувор ривожланиши ҳақида сўз боради. Танлов ҳакамлар талаблари ҳамда мазкур босқич ва яқин истиқболдаги кураш хусусиятига боғлиқ бўлади. Саволнинг ечими мураббийларнинг индивидуал имкониятлари, билимлар савияси, кураш техникасидаги тафовутлар, шахсий тажрибага боғлиқ. Кичик разряддаги курашчилар билан ишлаш амалиётида жисмоний тайёргарлик устунлиги мақсадга мувофиқдир (81).

Спорт ютуқлари даражаси режалаштириш мувофиқлигига, машқ қилиш жараёни самарадорлигини ошириш захираларини қўллашга кўп жихатдан боғлиқдир. Масалан, қатор вазиятларда машқ юкламаларини режали эмас, балки сакровчан тарзда ошириб бориш усулини қўллаш ўринли бўлади (25). Бу мосланиш жараёнлари такомиллашувини рағбатлантиради.

Уларни мустаҳкамлаш кейинги машғулотларда янги даражадаги юкламаларнинг нисбатан узок вақт давомида сақланиши ёрдамида амалга оширилади. Ёш курашчилар учун марказлаштирилган йиғинлар катта аҳамиятга эга. Бунда тайёргарлик ташкил этилишининг замонавий восита ва усуллари, энг кучли курашчилар қўллайдиган юкламалар ёш спортчилар тасаввурини кенгайтиради.

Ўтган йиллардаги тавсиялардан фарқли равишда (33,53,68) ҳозирги вақтда ўқув-машқ қилиш йиғинларини бирдан катта юкламалардан бошлаш тавсия этилади. Агар жойлардаги тайёргарлик бўлажак юкламага мўлжалланган бўлса, бу ҳол умумназарий тасаввурларга зид бўлмайди. Лекин, спорт кураши бўйича етакчи мутахассислар, терма жамоа мураббийлари ва юқори малакали спортчиларнинг шахсий мураббийлари шунини таъкидлайдиларки, ўқув-машқ қилиш йиғинларининг биринчи кунидан бошлаб бундай «шиддатли» тарзда ишлаш, шунингдек, айрим спортчиларнинг етарлича тайёрланмаганликлари жароҳатларга иммунитет пасайиши ва турли касалликларга олиб келади.

Эҳтимол, марказлаштирилмаган тайёргарликнинг уй шароитида шахсий мураббийлар спортчиларнинг функционал имкониятлари керакли даражага кўтарилишига етарлича вақт ажратмайдилар.

Натижада, ўқув-машқ қилиш йиғинларида режалаштирилган ишни бажариш имконсиз бўлиб қолади. Алоҳида спортчилар учун юкламаларни камайитириш, тегишли равишда, йиғинга жалб қилинган барча спортчилар учун машқ қилиш йиғини режасининг бузилишига олиб келади. Беллашув фаолиятининг умумий ғояларидан келиб чиққан ҳолда, ҳафталик машқ

қилиш цикли алгоритми ишлаб чиқилади. У фаол дам олиш куні билан бўлінган иккі микроциклдан иборат (81).

Ҳафталик циклнинг бундай тузилиши барча тайёргарлик босқичларида сақланиб қолади. Бу ҳол ҳафтанинг 3 куніда кичик юклама 4 ва 5 кунлар қийматини сезиларли оширишга имкон бериши билан тушунтирилади. Ҳар бир машқ қилиш машғулотининг юқори жадаллигини сақлаб қолиш учун унинг давомийлиги «соф» вақтда 60 дақиқадан ошмайди; бунда такомиллашув воситаларига боғлиқ равишда ишнинг ҳар 3, 5 ёки 10 дақиқасидан сўнг 2-3 дақиқали дам олиш танаффуслари берилади.

I Боб бўйича хулосалар

Илмий-методик адабиётлар таҳлилига кўра, замонавий спортда юқори даражадаги ютуқлар шуні кўрсатадики, курашчиларни мусобақаларга тайёрлашда уларнинг спорт тайёргарлиги назарияси ва методикаси соҳасида жиддий тадқиқотлар ўказилишини тақозо этади.

Курашчиларнинг организм хусусиятларига боғлиқ ҳолда, уларнинг беллашув ва машқ қилиш юкламаларига бўлган талабларини ўрганишга йўналтирилган тадқиқотлар жуда зиддиятлидир. Шуні ҳам ҳисобга олиш керакки, курашчиларни машқ қилиш жараёнини ташкиллаштиришнинг анъанавий усулларини қўллашни тақоза этади. Буларнинг барчаси курашчилар миллий терма жамоаларга номзодлар бутун олимпия цикли давомида барқарор ишончли спорт натижаларига эриша олмаслигига олиб келади. Юқорида баён этилган фикрлардан келиб чиққан ҳолда шуні таъкидлаш лозимки, беллашув ишончилигини оширишга йўналтирилган, курашчиларнинг машқ қилиш циклининг оқилона методикасини излаш ва илмий асослаш долзарб вазифа ҳисобланади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари

Тадқиқотда қўйилган мақсадга мувофиқ қуйидаги вазифалар белгилаб олинди.

1. Курашчилари мусобақа фаолиятининг асосий хусусиятларини ўрганиш.
2. Курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлаш.
3. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг рационал нисбатлари даражаси асосида курашчиларни бевосита мусобақаларга тайёрлаш босқичлари учун экспериментал асосланган дастурни ишлаб чиқиш.

2.2. Тадқиқот услублари

Ўрганилаётган муаммоларнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб, асбоб-ускуналар билан таъминланганлиги ва касбий тайёргарлик даражасини, олинган ҳолисона илмий материаллар билан таъминланишини ҳисобга олиб, ишда қуйидаги педагогик методлардан фойдаланилди:

- адабиётлар манбаини таҳлил қилиш;
- педагогик кузатиш;
- мусобақа фаолияти таҳлили;
- педагогик тажриба;
- математик – статистик услуб.

2.3. Илмий-услубий адабий манбаларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибалар натижаларини умумлаштириш

Ушбу соҳада эришилган ютуқларни танқидий реал таҳлил қилиш жараёнида 150 та чет эл, МДХ ва Ўзбекистонда чоп этилган илмий ва методик ишлардан ва соҳага оид интернет материалларидан кенг қўламда фойдаланилди.

Адабиётлар манбаини таҳлил қилиш ўрганилаётган мавзунинг ва муаммоларнинг қай даражада ишланганлигини баҳолаш имкониятини бериб, мавзунинг мақсади ва вазифаларини аниқлашда, ишчи фарзани ишлаб чиқишда, олдимизда турган илмий тадқиқотнинг услубларини аниқлаш ва унинг равон, тушунарли бўлишини таъминлашга ёрдам берди.

Илмий тадқиқотлар ишини кўриб чиқишда, юқори малакали курашчиларни тайёрлашни бошқариш масалалари бўйича, айниқса машғулотлар дастурининг тузилишига, асосий машғулот ва мусобақаларга тайёргарлик даврида ва машғулотлар жараёнини тузатиш ва амалга оширишда индивидуал назорат методларига алоҳида эътибор қаратилди.

2.4. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатиш мусобақа фаолиятининг режалаштирилган таҳлили учун ўқув-машғулот жараёнининг мазмунини ўрганиш, курашчиларнинг йиллик машғулот даврида УЖТ ва МЖТ воситаларидан фойдаланишнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш, кураш машғулотларида жисмоний юкламанинг кўрсаткичларини аниқлашга йўналтирилгандир.

Ўрганилаётган масалаларнинг натижаларини таҳлил қилиш ва уларни холисона рўйхатга олиш мақсадида педагогик кузатишнинг махсус баённомасидан фойдаланилди. Махсус баённома 1 ва 2-жадвалларда кўрсатилган.

Баённома

Ўқув-машғулоти жараёнида машқ воситаларидан фойдаланишни
қайд этиш

Воситалар	Зона бўйича ишлар вақти	Умумий вақти	Юклама
УЖТ воситаси Югуриш: бадан тарбияда, бадан қиздиришда, машғулотида УРМ: бадан тарбияда, бадан қиздиришда Акробатика Баскетбол МТВ комплексида МТ воситаси Махсус машқлар комплексида МТВ ва айланма машқ Т.Т.Т.Т.: гиламдан ташқари; гиламда махсус машқлар Мусобақалашувга тайёргарлик воситалари ўқув-машғулоти беллашуви, топшириқ бўйича беллашув МЖТ воситалари МТВ комплексида, махсус машқлар гиламда ва гиламдан ташқарида			

Баённома

Мусобақа кураши

Сана

У с у л л а р		А-курашчи				Б-курашчи					
		В А Қ Т И									
		1	2	3	4	1	2	3	4	Беллашув	
Чалиш	Олдиндан										
	Орқадан										
	Ёндан										
Илиш	Ташқаридан										
	Ичкаридан										
Ўрама (чил)	Ичкаридан										
	Ташқаридан										
Елка	Ёқадан тутиб										
	Икки енгдан тутиб										
Бардор (миндирма)	Ташқаридан										
	Ичкаридан										
	Орқадан										
Тагидан уриш	Ёнидан уриш										
	Ичкаридан уриш										
Супурма (ўриш)	Олдиндан ўриш										
	Ён томондан ўриш										
	Орқадан ўриш										
Усулга қарши усул											
Жазо: Танбех, Дакки											
Жами	Баллар										
	Усуллар										
Натижа											
Вақти											

Тўлғазувчи имзоси:

Педагогик кузатиш натижалари бўйича курашчиларнинг асосий мусобақа фаолияти хусусиятлари аниқланади.

2.5. Математик статистика услублари

Тадқиқот материалларини статистик қайта ишлаш учун спорт педагогикасида қабул қилинган методлардан фойдаланилди. Тадқиқотларнинг ҳар хил босқичларида математик статистиканинг қайта ишлаш усуллари: ўрта арифметик миқдорлар, Студентнинг мезони бўйича статистик таққослаш, даражага тақсимлаш, фоиз методларидан фойдаландик.

Мусобақаларга тайёргарликнинг индивидуал хусусиятлари даражасини, машғулотлар жараёнига тайёргарлик воситалари ва ҳар хил тайёргарлик даражасини белгилаб берувчи параметрлар ҳар бир спортчи учун алоҳида ҳисоблаб чиқилди. Ҳаммаси бўлиб 100 дан ортиқ кўрсаткичлар кўриб чиқилди, маълумотларнинг ахборот базаси таркиб топди. Булар стандартлаштирилган статистик дастур асосида ПЭВМ Rover book ёрдамида ишлаб чиқилди.

2.6. Тадқиқотнинг ташкил этилиши

Амалий илмий-тадқиқот ишлари Республика олимпия заҳиралари коллежининг кураш спорт тури бўлимида шуғуланувчилар билан ўтказилди.

Тадқиқотлар 3 босқичдан иборат бўлиб, 2010 – 2012 йилларни ўз ичига олади. Тадқиқотда кураш бўйича спорт усталигига номзодлар, шунингдек, халқаро турнирлар, республика ҳамда вилоят чемпионатларининг ғолиблари ва совриндорлари, ҳаммаси бўлиб 20 нафар курашчилар қатнашди.

Биринчи босқичда. Тадқиқотларимизда илмий, илмий-методик адабиётлар манбалари ўрганиб чиқилди. 2010 – 2012 йиллардаги курашчиларнинг халқаро турнирлар ва республика биринчилиги мусобақаларида қатнашган натижалари бўйича қиёсий таҳлил ўтказилди.

Иккинчи босқичда. Тажрибада курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини, шу билан бирга синалувчининг тест юкламаларига юрак-қон-томир тизимининг, психологик ва ҳаракат реакцияси хусусиятларининг намоён бўлишини аниқладик.

Учинчи босқич. Тадқиқотларда умумлаштириш, таҳлил олинган тажрибавий маълумотларни тавсифлаш ва ишни расмийлаштиришдан иборат бўлди.

III БОБ. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ТАЖРИБАДА АСОСЛАШ

3.1. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини қиёсий тавсифи

Мусобақа фаолияти, спорт турлари қоидалари, ҳаракатлар мазмуни кураш мусобақаси ва унинг натижаларини баҳолаш усулларига мувофиқ ҳолда, спортчиларнинг имкониятларини намойиш этиш ва баҳолашни назарда тутди.

Ҳар бир алоҳида спорт туридаги мусобақа фаолиятининг мазмуни ва натижалари ҳақидаги аниқ ва тўла билимлар, энг аввало, қуйидагилар учун зарур:

- тайёргарликнинг умумий стратегиясини аниқлаш - машқ қилиш воситалари, усуллари, юкламалар кўрсаткичларини танлаш, машғулотдан ташқари омилларни қўллаш учун;

- маълум мусобақада спорт натижасини объективлаштириш учун;

- муваффақият ёки мағлубият сабабларини аниқ ва тез аниқлаш учун;

- тайёргарлик режаларига ўз вақтида тузатишлар киритиш учун;

- тактик тайёргарлик самарадорлигини ошириш, хусусан, муайян мусобақада иштирок этишнинг тактик вариантини танлаш учун;

- машғулотлар шароитини ҳақиқий мусобақадагидек моделлаштириш учун.

Курашчи ва унинг спорт фаолиятини амалга оширадиган шароитлар ҳақидаги маълумотлар бошқарув чора-тадбирларини танлаш ва режалаштиришнинг объектив асосидир. Маълумотлар қанчалик тўлақонли бўлса, қабул қилинаётган қарорни шунча аниқ асослаш мумкин.

Спорт фанига тизимли ёндашувнинг тадбиқ этилиши (11,13,17,55) спорт ютуқларини белгилаб берувчи омилларни ўрганиш борасидаги фикрларнинг бир қадар ўзгаришига олиб келди. Жумладан, тизимли ёндашув нуқтаи назаридан спорт фаолиятини таҳлил қилиш шуни

кўрсатадики (15,81), мусобақалар спортнинг бирламчи ва бош таркибий қисми; тайёргарлик эса иккиламчи воситаси ҳисобланади.

Машқ қилиш жараёни сифат даражаси мусобақа фаолияти талабларига мос ҳолда, спортчилар тайёрланганлиги структурасига машқ қилиш таъсиротларининг қандай йуналганлиги билан белгиланади.

Машқ қилиш шароитларини мусобақа шароитига яқинлаштириш ҳозирги кунда тайёргарликни ташкил этишнинг етакчи тамойилларидан бири ҳисобланади. Кўп жиҳатдан, бу юқори малакали спортчилар тайёргарлигига тааллуқлидир. Улар эришадиган натижаларнинг ўсиши специфик иш кўрсаткичларига узвий боғлиқдир (20,25,52,83 ва бошқ.).

Юқори малакали спортчилар мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш «чемпион модели»ни яратиш учун муҳимдир. Бу модель спортчи тайёргарлигининг турли томонлари модели тавсифлари мажмуидан иборатдир. Бундан ташқари, у тайёрланганлик структурасининг алоҳида таркибий қисмларини такомиллаштиришнинг захира имкониятлари ҳақида тасаввур ҳосил қилишга имкон беради (91,98).

Муайян мусобақаларда алоҳида спортчи мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг сон қийматлари ёрдамида унинг индивидуал тайёрланганлиги ва тегишли малакавий даражада тегишли модель билан мувофиқ келмаслик даражасини объектив баҳолаш, машқ қилиш жараёнига зарурий тузатишлар киритиш, кейинги тайёргарлик босқичлари учун ишчи дастурни белгилаш мумкин.

Қатор турнирларда мусобақа фаолияти индивидуал кўрсаткичлари динамикасини машқ қилиш фаолияти кўрсаткичлари билан таққослаш машқ қилиш воситаларини қўллаш мақсадга мувофиқлигига, уларнинг тайёргарлик вазифаларига мослик даражасини аниқлашга олиб келади.

Бундан ташқари, ягона дастурлар бўйича мусобақа фаолиятини мунтазам ва оммавий тарзда ўтказиш унинг спорт тури ривожланишидаги пайдо бўлаётган ғояларни акс эттирувчи

элементлари хусусиятларидаги ўзгаришларни ўз вақтида аниқлашга имкон беради (79).

Мусобақа фаолияти таҳлили вазифаларидан бири техник-тактик янгиликларни ўз вақтида аниқлашдан иборат, бу эса юксак ютуқлар спорчи учун, айниқса, катта аҳамиятга эга.

Мусобақа фаолияти спортчи организмга катта таъсир кўрсатади. Бу унинг экстремал ҳаракатланиш тартиботи (ҳаракатларнинг максимал тезлиги, максимал куч, чидамлилики намоён қилиш, тактика элементлари бўлган ҳаракатларнинг координацион мураккаблиги ва бошқ.), мусобақаларнинг ижтимоий нуфузи билан боғлиқ асабий-эмоционал зўриқишлар сабабли рўй беради.

Кураш спортчининг руҳий ҳолатига катта талаблар қўяди (78,83,116,118). Бу жараён шу билан боғлиқки, курашчи доимо вазиятни назорат қилиши, уни тез ва ўз вақтида баҳолаши, бу вазиятдан фойдаланиш ёки уни ўз фойдасига ўзгартириш учун қарор қабул қилиши, ўз вақтида рақиб хатоларини пайқаш, турли чалғитувчи ҳаракатлар билан уни алдаши керак.

Рақибнинг фаол қаршилик кўрсатиши шароитида кучли зўриқишларнинг кўп маротаба ривожланиши туфайли юзага келувчи толиқиш спортчи ҳолати, мухлислар реакцияси, беллашув режаси ва алоҳида ҳаракатларнинг амалга ошиш даражаси ва қатор бошқа омилларга боғлиқ ҳаракатчан эмоционал муҳит билан биргаликда руҳий ишончсизлик, техник-тактик маҳорат натижаларининг пасайиб кетишини келтириб чиқариши мумкин(155).

Ҳакамларнинг беллашув кечишига кўп маротаба ва нообъектив аралашиши замонавий кураш хусусияти бўлиб, спортчининг эмоционал ҳолатига сезиларли салбий таъсир кўрсатади. Бунда шуни алоҳида ҳисобга олиш керакки, мусобақада олий спорт маҳорати даражасида қатнашиш миллий нуфуз билан боғлиқ. Фавқулодда аҳамият касб этганда, маънавий –

иродавий ва махсус руҳий тайёрланганликнинг юқори даражаси спортчини танлашда бош мезон бўлиб ҳисобланади.

Спорт кураши соҳасидаги илмий тадқиқотлар мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш масалаларини етарлича тўла ва мунтазам тарзда ёритади (11,118,125). Ҳозирги вақтда, спорт яккакурашларининг деярли барча турларида мусобақа фаолиятини таҳлил қилишнинг турли вариантлари ишлаб чиқилган (17,33,41,47).

Таҳлил дастурларини ишлаб чикувчи муаллифлар мусобақа беллашувининг махсус баённомасини қўллайдилар. Унда спортчининг натижавий техник ҳаракатлари қайд қилинади (2-жадвал). Баённома ёзувлари асосидаги компьютер дастурлари ҳакамлар томонидан баҳоланган самарали усулларнинг график-таҳлилий профилини олишга, шунингдек, спортчининг ҳимоя ҳаракатларидаги сушт бўғинлар ва улар ҳаракатларининг мусобақа беллашувлари вақтидаги ўзгаришларини аниқлашга имкон беради (137).

Бундан ташқари, илмий тадқиқотларда курашчининг техник-тактик маҳорати интегралли хоссаларини аниқлашга имкон берувчи ҳосилавий кўрсаткичлар қўлланилади. Улар қуйидагилар: беллашув давомида баҳоланган ҳаракатлар ўртача балл (ЎБ), ҳужумнинг самарадорлик коэффиценти (ХСК), ҳимоянинг ишончлилик коэффиценти (ХИК), ҳужумкор ҳаракатлар зичлиги ва ҳ.к (118).

Амалиётдан маълумки, спорт курашида мусобақа фаолияти хусусиятларининг кўплиги ва турлича бўлиши ҳар доим курашчиларнинг индивидуал хусусиятлари ҳақида аниқ маълумот бермайди. Бундан ташқари, математик ҳисобларда техник-тактик ҳаракатларни бажаришга «уринишлар» каби параметрларнинг борлиги бу ҳаракатларни баҳолашда айрим муаммоларни келтириб чиқаради. Баъзи тадқиқотчилар «уриниш» атамасини, нафақат техник усул, балки тактик режани амалга ошириш ва ҳимоя ёки ҳужумда қўйилган вазифани

бажариш билан боғлиқ ҳаракатларни амалга оширишга уринишларни тавсифловчи кенг тушунча сифатида таърифлайдилар (11,81).

Уринишларни ҳисобга олиш курашчиларни техник-тактик ҳаракатларни қайд қилиш ва таҳлил этишнинг энг мураккаб ва мукаммал бўлими ҳисобланади. Аслида, кўпинча ҳақиқий уринишларни турли беллашув вазиятларида қўлланиладиган сохта уринишлардан фарқлаб бўлмайди. Илмий адабиётда бундай уринишлар – усулни ўтказишга тактик тайёргарлик нуқтаи назаридан алдамчи ёки сохта ҳаракатлар деб аталади (19,20,87).

Айрим мутахассислар томонидан ҳақиқийлик мезони сифатида қабул қилинган спортчи томонидан рақибнинг жавоб ҳаракатига нисбатан уринишлари ишончга сазовор эмасдир.

Шунинг учун, юқори малакали курашчилар мусобақа фаолиятини таҳлил қилишда тадқиқотнинг янада объективлиги учун биз техник ҳаракатни ўтказишга уринишларни ҳисобга олувчи айрим кўрсаткичлардан воз кечдик.

Амалиёт шуни кўрсатадики, мусобақа фаолиятининг мутлақ хусусиятлари курашчилар техник-тактик тайёрланганлигининг у ёки бу томонлари таҳлили учун қулай, лекин бу жиҳат кўрсаткичларни турли мусобақаларда ва ҳар хил спортчиларда таққослашга имкон бермайди.

Бу нафақат турли иштирокчилар таркиби билан, балки, энг аввало, ҳар бир курашчи ўтказган беллашувлар сони ва давомийлиги билан боғлиқдир.

Тавсиф кўрсаткичлари мазмунининг математик жиҳатдан асосланган педагогик баҳоланиши (68) натижасида, биз улар орасидан курашчилар мусобақа фаолиятининг ишончлилиги ва натижавийлигини аниқлаш учун энг муҳимларини ажратиб олдик ҳамда эркаклар ва хотин-қизлар кураши бўйича 2005 йилги жаҳон чемпионатларининг қиёсий таҳлилини ўтказдик.

Тадқиқот мақсади эркаклар ва хотин-қизлар курашидаги мусобақа фаолияти хусусиятларини аниқлашдан иборат эди.

Мусобақа фаолияти тавсиф кўрсаткичлари каторига қуйидагилар киритилди:

- ҳимоянинг самарадорлик коэффиценти;
- ҳужумнинг самарадорлик коэффиценти;
- беллашувлардаги ғалабалар сифат кўрсаткичларининг фоиз нисбати;
- турли таснифий гуруҳлардаги усулларни ўтказиш частотаси;
- балл қийматига боғлиқ ҳолда усулларнинг фоиз нисбати (3, 5 ва 10 баллга баҳоланган усуллар);
- техник-тактик ҳаракатлар зичлиги;
- техник-тактик ҳаракатларнинг ўртача балли;
- мусобақа беллашуви ҳар бир дақиқасининг ўртача балл қиймати.

Охирги вақтда мусобақалар қоидаларининг тез-тез ўзгариб туриши ва бунинг оқибатлари мусобақа фаолиятининг асосий хусусиятларига таъсир этиши туфайли биз ҳам эркак, ҳам хотин-қизлар иштирокчилар мисолида ҳозирги кундаги қоидалар шароитида фаолият кўрсатадиган фақат бир тақвимий йилнинг асосий мусобақаларини тадқиқ этдик.

Беллашувда ғалабаларнинг сифат таснифини таққослаб, таҳлил қилганимизда (“ҳалол”, “ёнбош” ва “чала”) хотин-қизлар ва эркаклар ўртасидаги ишончли кўрсаткич фарқларга эга бўлди (1-жадвал).

Хотин-қизларда “ҳалол”, яъни соф ғалаба (40,3 %), бу кўрсаткич эркакларда (7,4 % $P < 0,05$) ишончли юқоридир. Бу шундан иборатки, нисбатан тенг ва шиддатли мусобақа курашларида эркаклар хотин-қизларнинг пешқадами ва аутсайдерлари ўртасида тайёргарлик даражаси етарли даражада юқоридир.

Бундан анча илгари бу қиёсий кўрсаткичларни тадқиқотчилар ҳам аниқлаган. “Ҳалол” ғалаба сони анча камайган, “ёнбош” ва “чала” ғалабалар сони бир қанча ўсган. Шу билан бирга, 2010 йилги Ўзбекистон чемпионатидаги кўрсаткичларни таққослаганимизда хотин-қизлар спорт курашларининг натижалари ошганлиги тасдиқланади. “Ёнбош” (яъни 5

Ҳар хил классификацион гуруҳлардаги фойдаланилган усулларнинг частотасини таҳлил қилганимизда хотин-қизлар эркакларга нисбатан “бардор” усуллари, “чил” усуллари ва “супурма” усулларини, мураккаб комбинация тактикасини амалий жиҳатдан камроқ бажармоқдалар (1-расм).

Ҳар хил классификациядаги гуруҳларнинг фойдаланган усуллари частотасининг қиёсий тавсифи.

**Курашчихотин-қизлар ва эркаклар орасида мусобақалардаги
ғалабаларнинг қиёсий сифатли таснифи таҳлили**

Мусобақа	С О Н И						
	Шаҳар	Оғирлик тоифаси	Қатнашувчилар	Беллашув	“Ҳалол” ғалаба (%)	“Ёнбош” ғалаба (%)	“Чала” ва бошқа ғалабалар (%)
Ўзбекистон чемпионати (хотин- қизлар)	Тошкент	9	68	120	50 (40,3)	11 (8,9)	59 (50,8)
Ўзбекистон чемпионати (эркаклар)	Тошкент	9	220	230	26 (7,4)	38 (12,3)	166 (79,0)

Охирги ўн йилликдаги ўзгаришлар йўналиши мусобақа беллашувининг томошабоплигига бўлган талабларнинг ошганлиги билан белгиланади. Замонавий томошабинга аввалгидан кўра кўпроқ даражада ўткир сюжет, динамика ва драматизм, гиламда рўй бераётган вазиятни тез тушуниш ҳамдир. Кураш бўйича мусобақаларни ташкиллаштиришдаги кўпгина янгиликлар шу билан тушунтирилади.

Спортчилар фаоллигига ҳакамларнинг талабчанлиги сезиларли равишда ўсди, бу эса беллашувлар зичлигининг ортишга олиб келади.

Беллашув натижалари ва баллар

(Юсупов К. бўйича)

Баҳо		Огоҳлантиришлар	
Ҳалол	10:0	Ғирром	0:10
Ёнбош	5:0	Дакки	0:5
Чала	3:0	Танбех	0:3
Дакки- <u>Ёнбош</u>	0:10	<u>Ёнбош</u> -Дакки	10:0
Танбех- <u>Чала</u>	0:3	<u>Чала</u> -Танбех	3:0
Ёнбош- <u>Ёнбош</u>	0:1	<u>Дакки</u> -Дакки	1:0
Чала- <u>Чала</u>	0:1	<u>Танбех</u> -Танбех	1:0

(Комил Юсупов томонидан киритилган қоидаларга асосланилди)
(154).

Амалга оширилган техник ҳаракатлар нисбати уларнинг балларда баҳоланиши нуқтаи назаридан ўрганишда, биз 3 балли усулларнинг фоиз нисбатида қарийб бир хил тақсимланишини, хотин-қизларда 1 баллга баҳоланадиган ҳолатлар қўлланилишининг бир мунча юқори фоизини аниқладик. 5 балли усулларни бажаришда сезиларли тафовутлар аниқланди.

Эркаклар хотин-қизлар курашчиларга караганда 3 баллга баҳоланган усулларни кўпроқ бажарадилар (5-жадвал). Эркаклардан фарқли равишда хотин-қизлар 5 балли усулларни кам қўллайдилар.

Энг кучли курашчилар техникаси янада оқилона ва камроқ ифодали бўлгани таъкидланади. Чунки шахсий ҳисобдан балл йўқотиш хавфи билан боғлиқ усуллар амалда қўлланилмаяпти.

Шу билан бирга кураш суръатининг ўсиши техник малакалар автоматизмига жиддий талаблар қўяди.

5-жадвал

Мусобақа беллашувлари (Ўзбекистон чемпионати)да бажариладиган усулларнинг миқдорий ва фоизли тақсимланиши

Усуллар	3 балл (%)	5 балл (%)	10 балл (%)
Эркаклар	733 (65,4)	310 (28,3)	82 (7,3)
хотин-қизлар	480 (69,0)	127 (18,2)	89 (12,8)

Мусобақа беллашуви техник-тактик ҳаракатларининг ўртача баллини ҳисоблаш учун ҳар бир вазн тоифасида 1-6-ўринларни эгаллаган курашчиларнинг шу кўрсаткичлари ўртача катталиклари олинади.

Статистик маълумотларни қайта ишлашда эркаклар ва хотин-қизларда техник-тактик ҳаракатлар ўртача балли кўрсаткичларининг ишончли тафовутлари аниқланмади. Бу дастлабки олти ўринни эгаллаган эркаклар ва хотин-қизлар беллашувларида қарийб бир хил миқдордаги баллар тўпланганини билдиради.

Ҳозирги маълумотларни 10 йил олдинги кўрсаткичлар билан таққослаш кураш жадаллигининг ошиб борганидан далолат беради. 2010 йилги Ўзбекистон чемпионатида 5,4 усул (финал беллашувларида 3,6) қайд этилди, 2011 йилда эса ҳар бир финал беллашувида ўрта ҳисобда хотин-қизларда 6,1 усул ва эркакларда 5,7 усул қайд этилди.

Кураш динамикаси анча ошди. Бу нафақат усулларни бажариш зичлигининг ошишида, балки беллашувнинг умумий шаклида ҳам намоён

бўлади. Агар олдинги йилларда курашда статик кучланиш спортчи куч уринишлари вақт сарфининг 45 % игача етиши мумкин бўлган бўлса, ҳозирда эса кучнинг динамик намоён бўлиши сезиларли устунлик қилмоқда, техник ҳаракатлар жуда ўзгарувчан, динамик вазиятларнинг доимий ҳаракати шароитида бажарилмоқда. Бунда хотин-қизларда статик зўриқиш вақти (31 %) эркаклардаги (38 %)га нисбатан бирмунча паст бўлади.

Кучнинг статик намоён бўлишлари, энг аввало, ушлаш ҳаракатида ва рақибни босишда катта аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам зарурий куч зўриқишини намоён қилиш қобилятини сақлаш учун қисқа вақтли танаффусларда, даврлар орасидаги танаффусларда ва вазият ўзгаргандаги кураш давомида эркин бўшашиш кўникмалари зарурдир. Бу ёш ва малакасиз курашчилар билан ишлаш учун айниқса муҳим.

Бироқ мусобақа беллашувининг бир дақиқасининг баллдаги ифодасини кўриб чиққанда (2-расм), муддатдан олдин ютилган кўп сонли беллашувлар ҳисобига, хотин-қизларда (1,61) бу кўрсаткич эркаклардагига (1,09 $p < 0,05$) нисбатан ишончли тарзда юқори бўлиши аниқланди.

Келтирилган таҳлилдан кўриниб турибдики, мусобақа беллашувининг самарали зичлиги мусобақа коидалари томонидан белгиланган минимал даража - эркакларда беллашув давомида 2-3 усул ва максимал даража хотин-қизларда 4-6 усулни ташкил этди. Бу хотин-қизларда беллашувнинг натижавий фаоллиги эркаклардагига нисбатан юқорилигини билдиради.

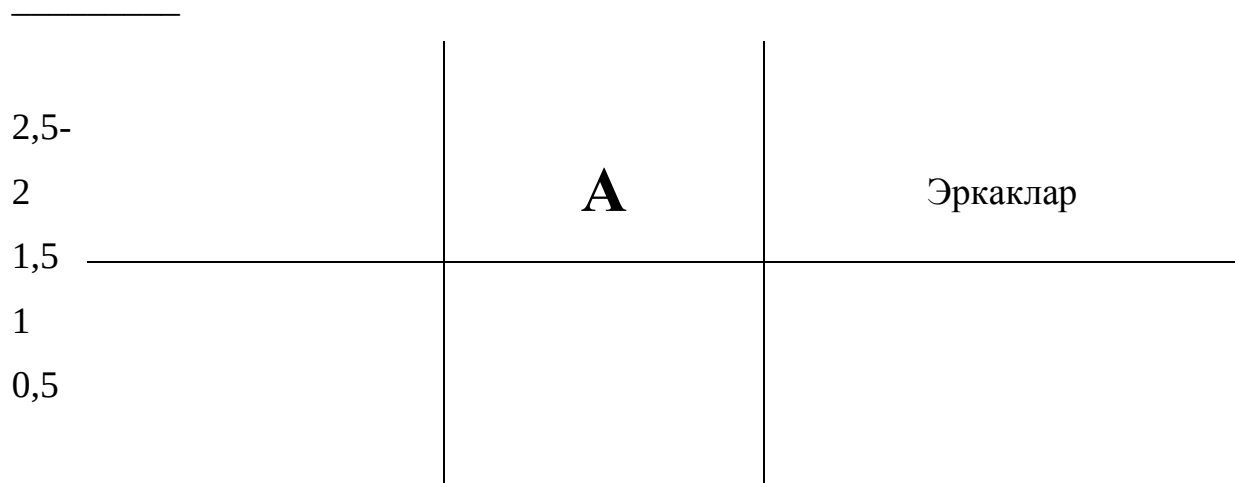
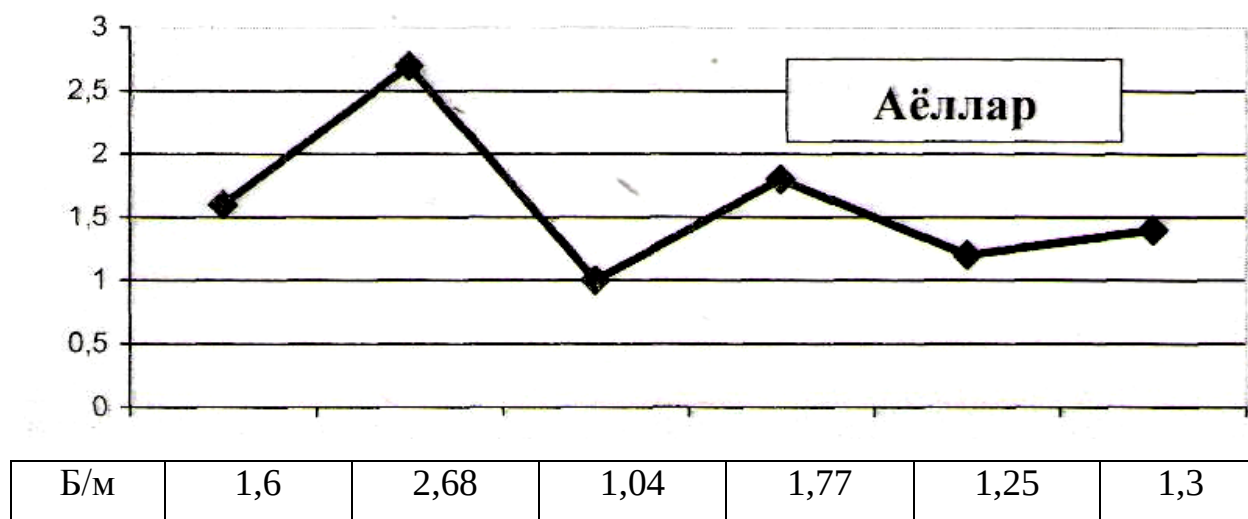
**Вазн тоифалари бўйича мусобақа беллашувининг ўртача баллдаги
ифодаси**

эркаклар

Ўрин	Вазн тоифалари (кг)							X	X	X ср
	60	66	73	81	90	100	+100	min	max	$\pm < T$
1.	5,9	5,1	6,0	5,4	5,2	5,8	4,2	2,1	6,5	4,18 $\pm 1,08$
2.	5,7	4,25	5,01	4,1	4,4	4,7	4,4			
3.	6,5	3,25	4,0	5,0	4,8	4,0	4,1			
4.	3,8	2,25	3,25	4,25	3,9	4,2	3,7			
5.	4,0	4,0	4,75	3,75	3,6	3,2	3,1			
6.	2,3	2,5	2,1	2,5	2,4	3,2	3,4			
X (вазн бўйича)	4,7	3,76	4,2	4,16	4,05	4,18	3,81			

Курашда амалга оширилган техника ишончилигининг салбий динамикаси сабаб-натижа боғлиқлигини аниқлаш учун қуйидаги тавсиф кўрсаткичлари тадқиқ этилди: мусобақа беллашувининг ҳужум ишончилиги коэффиценти ва ҳимоя ишончилиги коэффиценти кўрсатилган коэффицентларнинг тақсимланиш қонуниятларини ўрганишда аниқланишича, ҳимоя ишончилиги кўрсаткичлари вариативлиги эркаклар ва хотин-қизларда етарлича кенг диапазондан ўрин олган - 0,24 дан 0,80 гача эркакларда ва 0,18 дан 0,65 гача хотин-қизларда.

Масалан, амалиётда бу шуни билдирадики, эркаклар 80% даражасидаги ҳимоя ишончилигига эга бўлган ҳолда, агар рақиб ҳужумининг ишончилиги (самарадорлиги) 0,52га тенг ёки ундан юқори бўлса, беллашувда мағлуб бўлишлари мумкин.



2-расм. Бир минутлик мусобақа беллашувининг баллар билан ифодаланиши.

Хотин-қизлар 65 % даражасидаги ҳимоя ишончилигига эга бўлган ҳолда, агар рақибларнинг ҳужум самарадорлиги 0,47 га тенг ёки ундан юқори бўлса, беллашувда мағлуб бўлишлари мумкин.

Кураш вакилларида тезкор-куч чидамлилигига бўлган талаблар жуда юқори бўлиши (беллашув давомида 12-18 та ҳужум), бир мусобақа кундаги

беллашувлар сони 2-3 та ва ундан кўп бўлиши, гиламдаги мусобақа ишининг умумий вақти 12-18 дақиқага етишига қарамасдан, бу спортчининг махсус чидамлилигига алоҳида талаблар қўяди; курашчи мусобақаларда 4-6 тагача беллашувларни ўтказди (улар орасидаги дам олиш танаффуси – 20 дақиқа).

3.2. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик назорат асосида машғулотларни бошқариш услубларини тажрибада асослаш

Педагогик назорат асосида машғулот юкламаларини бошқариш методини тажрибада асослаш асосий педагогик тажриба доирасида амалга оширилди.

Асосий педагогик назорат қиёсий тажриба кўринишда таҳлил қилинган бўлиб, бу ерда назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси таҳлил этилди.

Тажриба мақсадида босқичли назорат учун тавсия қилинган кўрсаткичлардан фойдаланилди.

Тажриба боши ва охирида иккала гуруҳ курашчилари тайёргарлигининг турли томонлари кўрсаткичларининг қиёсий қийматлари 7 ва 8 жадвалларда келтирилган.

7-жадвал

Нazorat гуруҳи курашчилари тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий қийматлари ($X \pm G_n$)

№	Кўрсаткич номи	Кўрсаткичлар қийматлари	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
1	2	3	4
1	30 метрга югуриш	$4,46 \pm 0,16$	$4,34 \pm 0,2$
2	Жойидан туриб узунликка сакраш	$223 \pm 25,4$	$228 \pm 22,6$
3	Кўлларга таяниб 10 марта ётиб-туриш вақти	$6,9 \pm 1,2$	$6,62 \pm 1,04$

4	Турникда тортиниш	$22,4 \pm 3$	$23,6 \pm 3,04$
5	Ўнг қўл кучи	$46,8 \pm 4,9$	$48,8 \pm 1,42$
6	Чап қўл кучи	$43,2 \pm 4,8$	$45,4 \pm 5$
7	5 км га югуриш	$22,4 \pm 3,3$	$20,4 \pm 2,8$
8	Арқон билан 5 м.га осилиб чиқиш	$11,34 \pm 1,3$	$11,2 \pm 1,2$
9	Ўз оғирлигига тенг шерикни тортиш	$10,8 \pm 2,3$	$11,2 \pm 2,12$
10	10 марта «мост»га туриш	$19,6 \pm 2,3$	$18,8 \pm 1,9$
11	Курашчи «мост»да туриш ва айланиш (педагогик баҳолаш)	$7,1 \pm 0,96$	$8,36 \pm 1,1$
12	Усулга кириш тезлиги	$0,226 \pm 0,04$	$0,211 \pm 0,03$
13	Тактик тайёргарлик ҳаракатини самарадорлиги	$0,48 \pm 0,06$	$0,52 \pm 0,06$
14	Хужумнинг самарадорлиги	$0,44 \pm 0,08$	$0,52 \pm 0,08$
15	Ҳимоянинг самарадорлиги	$0,46 \pm 0,09$	$0,54 \pm 0,104$
16	Хужум интервали	66 ± 10	$54 \pm 6,2$
17	Хужум даражаси	$1,12 \pm 0,33$	$1,22 \pm 0,32$
18	Оёқдан ушлаш ҳолатидан туриб бажарилган усуллар сони	$1,26 \pm 0,43$	$1,6 \pm 0,5$

7-жадвал маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, назорат гуруҳи курашчиларида тайёргарлик кўрсаткичлари қийматларининг яхшиланиши юзага келди. Фарқлилиги фақат учта кўрсаткичларда кузатилди: реакция вақти, 5 км.га югуриш вақти ва усулларни бажариш учун тайёргарлик ҳаракатлари самарадорлиги.

8-жадвалда тажриба гуруҳи курашчилари учун қиёсий маълумотлар келтирилган.

Тажриба гуруҳи курашчилари тайёргарлиги кўрсаткичларнинг қисёсий қийматлари ($X \pm Gn$)

№	Кўрсаткич номи	Кўрсаткичлар қийматлари	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
1	2	3	4
1	30 метрга югуриш	$4,48 \pm 0,34$	$4,28 \pm 0,3$
2	Жойидан туриб узунликка сакраш	220 ± 21	$239 \pm 18,2$
3	Қўлларга таяниб 10 марта ётиб-туриш	$6,97 \pm 0,99$	$6,12 \pm 0,6$
4	Турникда тортиниш	$21,8 \pm 4$	$32,6 \pm 3,4$
5	Ўнг қўл кучи	$46,4 \pm 5,4$	$49,6 \pm 5$
6	Чап қўл кучи	$41,2 \pm 4,5$	$46,4 \pm 4,1$
7	Товон кучи	$128 \pm 11,2$	140 ± 10
8	5 км.га югуриш	$23,4 \pm 2,5$	$19,6 \pm 2,5$
10	Ўпкаларнинг ҳаётий сиғими	4030 ± 382	4086 ± 373
9	Арқон билан 5 м.га осилиб чиқиш	$11,28 \pm 0,15$	$10,4 \pm 0,14$
10	Ўз оғирлигига тенг шерикни тортиш	$10,6 \pm 1,6$	$15,4 \pm 1,54$
11	Рақибни “бардор” усулида ташлаш	$19,8 \pm 2,7$	$16,6 \pm 2,32$
12	Усулга кириш тезлиги	$0,234 \pm 0,03$	$0,184 \pm 0,011$
13	Тактик тайёргарлик ҳаракатини самарадорлиги	$0,46 \pm 0,04$	$0,78 \pm 0,08$
14	Ҳужумнинг самарадорлиги	$0,46 \pm 0,05$	$0,74 \pm 0,05$
15	Ҳимоянинг самарадорлиги	$0,44 \pm 0,04$	$0,76 \pm 0,06$
16	Ҳужум интервали	$68 \pm 8,6$	$46,1 \pm 8,3$
17	Ҳужум даражаси	$1,08 \pm 0,23$	$1,82 \pm 0,27$

Асосий педагогик тажриба натижаларининг таҳлили шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳи курашчилари кўрсаткичлари қийматларининг ўсиши ва

яхшиланиши назорат гуруҳи курашчилари қийматларининг ўсиши ҳамда яхшиланишидан анча устун.

9-жадвалда назорат ва тажриба гуруҳларини тайёргарлик кўрсаткичларини фарқларини ишончилиги акс эттирилган.

9-жадвал

**Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчилари тайёргарлиги
кўрсаткичларининг фарқларининг ишончилиги**

№	Кўрсаткич номи	t-Стъудент мезонларини қийматлари ва фарқларини ишончилиги			
		назорат гуруҳи		тажриба гуруҳи	
		t Ст.	ишончили- лиги	t Ст.	ишончили- лиги
1	2	3	4	5	6
1	30 метрга югуриш	1,84	ишончли эмас	2,96	ишончли P<0,05
2	Жойидан туриб узунликка сакраш	0,92	ишончли эмас	3,36	ишончли P<0,01
3	Қўлларга таяниб 10 марта ётиб-туриш	-	ишончли эмас	1,5	ишончли эмас
4	Турникда тортиниш	0,82	ишончли эмас	5,3	ишончли P<0,01
5	Ўнг қўл кучи	0,52	ишончли эмас	2,4	ишончли P<0,05
6	Чап қўл кучи	4,14	ишончли эмас	3,5	ишончли P<0,01
7	5 км.га югуриш	2,57	ишончли P<0,05	4,89	ишончли P<0,01
8	Ўпкаларнинг ҳаётий Сифими	1,09	ишончли эмас	3,07	ишончли P<0,05
9	Арқон билан 5 м.га осилиб чиқиш	0,9	ишончли эмас	5,29	ишончли P<0,01
10	Ўз оғирлигига тенг шерикни тортиш	1,2	ишончли эмас	6,5	ишончли P<0,01
11	Рақибни “бардор” усулида ташлаш	0,77	ишончли эмас	3,77	ишончли P<0,01

12	Усулга кирш тезлиги	0,82	ишончли эмас	2,47	ишончли P<0,05
13	Тактик тайёргарлик ҳаракатининг самарадорлиги	4,53	ишончли P<0,01	4,68	ишончли P<0,01
14	Ҳужумнинг самарадорлиги	1,18	ишончли эмас	10,3	ишончли P<0,01
15	Ҳимоянинг самарадорлиги	1,19	ишончли эмас	8,2	ишончли P<0,01
16	Ҳужум интервали	1,2	ишончли эмас	4,3	ишончли P<0,01
17	Ҳужум даражаси	0,82	ишончли эмас	4,4	ишончли P<0,01

Тажриба гуруҳи курашчиларининг тайёргарлик кўрсаткичлари тузилмаси динамикасида 18 та кўрсаткичлар бўйича назорат гуруҳи курашчилари тузилмасида эса фақат 3 та кўрсаткичда фарқлар ишончилиги кузатилди.

Бу биз таклиф этаётган бошқариш услубиятининг курашчилар тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатганлигидан далолат беради.

Педагогик тажриба бошида ва охирида назорат ҳамда тажриба курашчилар ўртасида текширув беллашувлари ўтказилди. Бу беллашувлар натижалари 10-жадвалда берилган.

10-жадвал

Иккала гуруҳ курашчилари ўртасидаги текширув мусобақалари натижалари

№	Мт кўрсаткичлари номи	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи	
		I учрашув	II учрашув	I учрашув	II учрашув
1.	Талабалар сони:	7	14	9	2
	жумладан:				
	а) “Ҳалол”-да	2	4	3	-
	б) “Ёнбош”-да	3	7	5	2
	в) “Чала”-да	2	3	1	-

2.	Олинган баллар йиғиндиси	68	186	74	62
----	-----------------------------	----	-----	----	----

Натижаларининг таҳлили шуни кўрсатадики, агар тажриба бошида назорат гуруҳи курашчиларнинг бир мунча устунлиги кузатилган бўлса, тажриба охирида эса тажриба гуруҳи курашчиларининг устунлиги анча юқори.

Юқоридагилардан шундай хулоса чиқариш мумкинки, асосий педагогик тажриба натижалари, тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси, уларнинг ишончлилиги ва текширув беллашувлари натижалари тажриба гуруҳи курашчилари тайёргарлигининг устун эканлигини исботлайди.

3.3. Мусобақа фаолияти бўйича педагогик тажрибанинг умумий натижаси

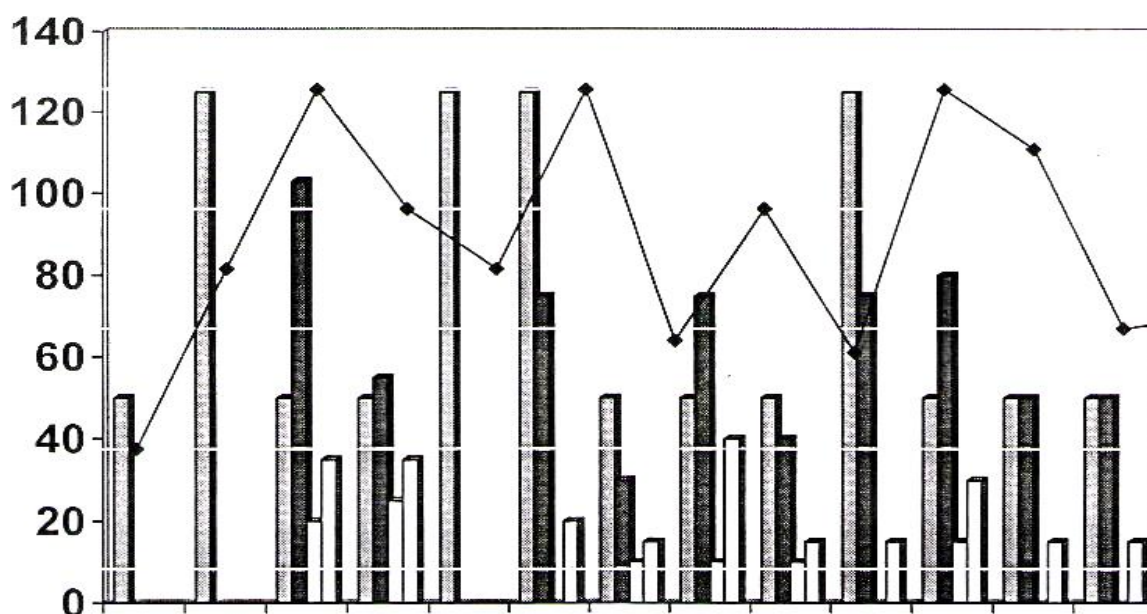
Дастлабки тажрибалар ёрдамида спортчи хотин-қизларни мусобақаолди тайёрланганлик босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражалари муқобил нисбатининг амалий модели асосланди (10-расм).

Тайёрланганликнинг кўзланган даражасига эришиш учун йиллик циклнинг асосий мусобақаси бўлмиш Халқаро турнирлар ва жаҳон чемпионатида мусобақаолди тайёргарлиги босқичларининг дастури таклиф этилди. Дастур асосини марказлаштирилган тайёргарлик босқичларигача аэроб механизмларни такомиллаштириш зарурлиги ҳақидаги фараз таклиф этилди.

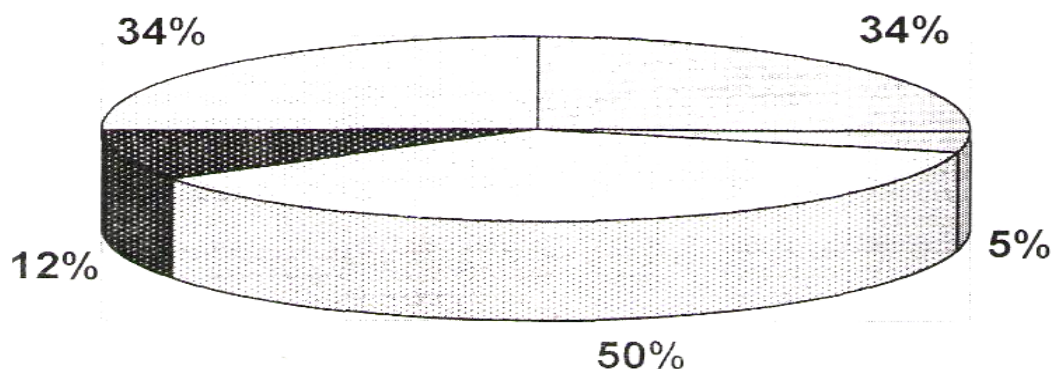
Бу фараз спорт кураши турлари бўйича амалий тадқиқотларга ва терма жамоалар тайёргарлиги таҳлилига асосланади. Шу мақсадда терма жамоага

номзодлар учун марказлаштирилмаган 10 кунлик тайёргарлик режаси ишлаб чиқилди. «Уйда»ги тайёргарликнинг мазкур босқичида воситаларнинг фоизли тақсимланиши қуйидагича бўлди: умумий жисмоний тайёргарлик воситалари – 44 %, махсус жисмоний тайёргарлик воситалари 26 % ва махсус тайёргарлик воситалари 30 %. Тайёргарлик дастлабки микроциклининг бундай тузилиши хотин-қизлар спортчилар аэроб имкониятларини ўз қобилиятларини амалга оширишнинг индивидуал максимал даражасига олиб чиқишга имкон берди. Машқ қилиш жараёнининг бундай дастлабки йўналиши қувват таъминотининг аэроб механизмларининг юқори потенциалига олиб келади; бу эса мусобақаолди тайёргарлигининг дастлабки микроциклларида якуний тайёргарлик босқичларининг кескин ва жадал машқ қилиш дастурига равон тарзда ўтишига имкон беради.

Марказлаштирилган тайёргарлик йиғинларига, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаларига боғлиқ ҳолда, тузатишлар киритилди. Йиғинлар дастури 3 ва 4 расмларда акс эттирилган.



3 - расм. Тайёргарлик воситалари бўйича машқ қилиш иши ҳажмини тақсимланиши (2010 й. Ўзбекистон чемпионати)



4 -расм. Тайёргарлик воситалари бўйича машқ қилиш иши вақтининг фоизли тақсимланиши ((2010 й. Ўзбекистон чемпионати)

Юқорида кўрсатиб ўтилганидек, машқ қилиш жараёни ташкил этилишининг анъанавий схемалари марказлаштирилган тайёргарлик асосини ташкил этади. Лекин, 10 кунлик аэроб микроциклдан сўнг олинган натижаларга кўра, тайёргарлик дастурига тузатишлар киритилди. Тайёргарлик воситалари ва фоизли нисбатлар ўзгармади; физиологик қувват зоналари бўйича уларнинг амалга оширилиши борасида эса ўзгаришлар киритилди. Дастурнинг бундай ўзгариши умумий ва махсус жисмоний тайёрланганлик даражасининг режалаштирилган мақбул нисбатини марказлаштирилаётган тайёргарликнинг барча босқичларида сақлаб қолишга имкон берди.

Физиологик қувват зоналари бўйича воситаларнинг фоизли тақсимланишидаги ўзгаришлар каттадир, уларни мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичи кунлари бўйича, ўзгариши эса кураш бўйича Халқаро ва жаҳон чемпионатларига тайёргарлик мақсадли дастурларида баён этилган талабларга жавоб беради.

Физиологик қувват зоналари бўйича иш вақти тақсимланишининг таҳлили ҳар бир зонада ($P < 0,1$) ишончли тарзда ортишини кўрсатади.

1-қувват зонасида машқ қилиш иши вақтининг фоизли тақсимланиши (Ўзбекистон чемпионатида тайёргарликнинг 2-босқичи).

Бундан ташқари, педагогик тажрибадаги дастурнинг жаҳон чемпионатида тайёргарлик билан қиёслаганда фарқ қилувчи хусусияти шундаки, йиғиннинг 4-куни модели беллашув куни. Бу эса спортчи хотин-қизларнинг махсус тайёрланганлигини баҳолашга ва уларни мусобақаларга янада равон тарзда яқинлаштиришга имкон яратади.

Тайёргарлик дастури самарадорлиги комплекс назорат натижалари билан ҳам тасдиқланади. Улар спортчи хотин-қизларнинг индивидуал имкониятларини амалга оширишнинг юқори даражасига олиб чиқиш ишончилигини баҳолашга имкон берди.

Жумладан, спортчи хотин-қизларнинг функционал тайёргарлик даражасини баҳолашда, дастлабки тадқиқотларда хотин-қизлар тайёргарлиги турлича даражада бўлишини кўрсатувчи нотурғун натижалар олинган эди. Экспериментал тайёргарликда эса марказлаштирилган тайёргарликнинг 1-босқичидаёқ барча спортчи хотин-қизлар юқори тайёргарлик даражасига чиқдилар, яъни ФТИ 0,80 даражасидан барқарор юқори бўлди. Бу эса спортчи хотин-қизлар ўз индивидуал имкониятларининг максимал даражасига эришганидан дарак беради.

3.3. Учинчи бобга хулоса

Мусобақа коидаларидаги ўзгаришлар йўналиши мусобақа беллашувининг томошабоблигига бўлган талабларнинг ошганлиги билан белгиланади.

Замонавий томошабинга аввалгидан кўра кўпроқ даражада ўткир сюжет, динамиклик ва драматизмлик, гиламда рўй бераётган вазиятни тез тушуниш керак. Курашчилар фаолиятига ҳакамларнинг талабчанлиги сезиларли даражада ошди, бу эса беллашувларнинг шиддатлиги ошишига олиб келди.

Мусобақаларга тайёргарлик анъанавий тузилишининг таҳлили шуни кўрсатдики, машғулот жараёнини бундай ташкил этишда жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликнинг параллел такомиллашуви содир бўлади.

Курашчиларни жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг ўзаро нисбатларини экспериментал олиб чиқиш - аэроб йўналишли махсус тайёргарликни талаб қиладики, у мусобақаолди тайёргарликнинг ҳар бир босқичи вазифаларини сақлаган ва амалга оширган ҳолда тайёргарликлар даражаларининг рационал муносабатларини таъминлайди;

- асосий педагогик экспериментнинг ташкил этилиши аэроб машғулот қуввати зонасига физиологик йўналтирилган машғулот жараёнида давомийлиги 10 кун бўлган қўшимча микроциклни қўллашга асосланган.

ХУЛОСАЛАР

1. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини тадқиқ қилиш, кенг камровли ўрганиш илмий тадқиқот ишларининг энг асосий негизларидан бири ҳисобланади. Айниқса курашчиларнинг мусобақа фаолиятини таққослаб ўрганиш илмий таҳлилимизнинг мезон кўрсаткичларидан биридир.

2. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятининг таҳлили курашдаги асосий тамойилларни белгилаб олишга имкон берди. Демак, техник ҳаракатларнинг балл баҳолари бўйича фоизли тақсимланиши курашчиларда максимал 5 балл

“ёнбош” баҳоли усуллардан, 3 балл “чала” баҳоли усулларнинг кўплигини кўрсатди. Беллашув фаолияти таҳлили натижалари бўйича техник-тактик ҳаракатларни мақсадга мувофиқ тақсимлаш кўрсатилган.

3. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятининг қиёсий таҳлили натижасида шуни таъкидлаш мумкинки, курашчиларда мураккаб техник ҳаракатларнинг йўқлигига сабаб – махсус тезкор-куч тайёргарлиги даражасининг етарлича бўлмаслигидир. Бу умумий ва махсус жисмоний тайёрланганлик даражасини комплекс назорат натижалари билан тасдиқланади. Улар нисбатининг интеграл қиймати 52 ± 6 ва 58 ± 3 шартли бирлик даражасида тегишли равишда бўлади.

4. Курашчиларни мусобақа фаолиятини қиёсий таҳлил қилганимизда, хотин-қизлар кураши мусобақа беллашувининг ўртача баҳоси – $4,27 \pm 1,53$ баллни ташкил қилиб, эркаклар беллашувининг ўртача баҳоси эса – $4,18 \pm 1,08$ ($P > 0,05$) балларни ташкил қилди.

Бу эса хотин-қизлар билан эркаклар орасидаги беллашувларнинг ўртача баҳоси ҳеч шубҳасиз унча кўп фарқ қилмаслигини тасдиқлади, аммо ўртача баллни кўриб чиққанимизда, мусобақа беллашувининг ҳар бир минутада бу кўрсаткич хотин-қизларда юқори ($P < 0,01$), бу шундан далолат берадики, хотин-қизларда ҳаракат фаолияти натижалилиги юқори ҳисобланади.

5. Дастлабки тадқиқотларда курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг рационал даражаси математик аниқлаш имкониятини бериб, асосий тайёргарлик босқичлари учун – 77 ± 3 ва 41 ± 6 ; махсус тайёргарлик босқичлари учун – 66 ± 8 ва 54 ± 3 ; бевосита тайёргарлик босқичлари учун – 69 ± 7 ва 58 ± 3 .

6. УЖТ ва МЖТнинг нисбати даражасини ҳисоблашни билиб олиш учун мусобақаларга махсус тайёрлаш босқичи қуйидаги тайёргарлик воситалари нисбатларида тузилган: УЖТ воситаси – 12 %; МЖТ воситаси – 34 %; МТ воситаси – 51 %; мусобақа тайёргарлиги – 5 %.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш уларнинг жисмоний тайёрланганлигини баҳолаш ва юқори малакали курашчиларнинг мусобақа фаолиятининг самарадорлиги ва ишончлилигини ошириш йўллари белгилашга имкон берди.

2. Хужумнинг самарадорлик коэффициенти 0,55 ва ундан юқори бўлиши керак (ҳаракатланиш кўникмаси автоматизмини ошириш мақсадида мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида кичик вазндаги рақиблар билан бир неча марта машқ қилиш беллашувларини ўтказиш тавсия этилади).

3. Ҳимоя ишончлилиги 70 % ва ундан юқори даражада бўлиши керак (дастлабки тайёргарлик босқичида кучлироқ рақиблар билан машқ қилиш беллашувларини ўтказиш тавсия этилади).

4. Қуйидаги техник ҳаракатлардан ҳимояланиш усулларига эътибор бериш лозим:

- рақибни мувозанатдан чиқариш (жамоа таркибининг 32%и бажармайди);

- бардор усули билан ташлаш (жамоа таркибининг 30%и бажармайди);

- елкадан ошириб ташлаш (жамоа таркибининг 35%и бажармайди);

- ёнбош усуллари билан ташлаш (жамоа таркибининг 37%и бажармайди);

- чил усуллари билан ташлаш (жамоа таркибининг 44%и бажармайди);

5. Хужумнинг янги кўринишини ошириш учун қуйидаги кураш техникасидан фойдаланиш:

- ичкаридан рақиб оёқ товонидан супуриб ташлашлар (жамоа таркибининг 41 %и бажармайди);

- болдир билан ичкаридан чил солиб ташлаш (жамоа таркибининг 56 %и бажармайдп);
- белдан ошириб ташлаш (жамоа таркибининг 38 %и бажармайди);
- қарама-қарши ушлаш билан орқадан ошириб ташлаш (жамоа таркибининг 56 %и бажармайди).

Кураш динамикаси янада ошди. Буни нафақат усулларни қўллаш зичлиги ортишида, балки беллашувнинг умумий тавсифида ҳам кўриш мумкин. Динамик кучнинг намоён бўлиши сустроқ бўлса-да, статик куч ҳам катта аҳамиятга эга.

Шунинг учун, зарурий куч зўриқишларини намоён қилиш қобилиятини сақлаб қолиш учун қисқа вақтли тўхташлар, даврлар орасидаги танаффуслар ва гиламдаги вазиятнинг ўзгаришида кураш вақтида эркин бўшашиш кўникмалари зарур.

Асосий мусобақаларга тайёрланишда, биринчи босқичидан олдин, ҳар бир курашчиларнинг функционал ҳолатини аниқлаш ҳамда жароҳатлар олиш ва терма жамоанинг ҳар бир аъзосини умумий тайёргарлик режасидан чиқиб кетишининг олдини олиш учун бутун терма жамоа умумий жисмоний тайёрланганлиги даражасини «текислаш» мақсадида қўшимча ўн кунлик машқ йиғинини ўтказиш зарур.

Бунда, гиламдаги ишнинг 35 % и 3-5 баллдан ошмайдиган жадалликда, усулларни ўтказишнинг янги комбинацияларини ўрганган ҳолда, индивидуал техникани такомиллаштиришни тақозо этади.

Ҳар бир йиғиндан сўнг ҳар бир шахсий мураббийга “уй” тайёргарлиги шароитида келгусида ишларни давом эттириш учун тавсиялар берилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И. А. Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараққиёт йўли. –Т.: Ўзбекистон, 1992. -78 б.
2. Каримов И. А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т.: Ўзбекистон, 1998. -689 б.
3. Каримов И. А. Ўзбек қураши жаҳон майдонида //Халқ сўзи.-1999.-4 май.
4. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас қуч.-Т.: “Маънавият”, 2008.-176 б.
5. Каримов И. А. Соғлом келажагимизнинг муҳим омили//Ўзбекистон овози.-2009.-17 6 январь
6. Закон Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте” от 27.06.2000 (новая редакция). – Т., 2000.-С.21.
7. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “О играх по дальнейшему развитию физической культуры и спорт” №271 от 27.05.1999г.
8. Постановление Кабинета Министров за №77 от 16 апреля 2007 года подготовка спортсменов Узбекистана к участию в XXIX летних олимпийских играх 2008 года в.г. Пекине (КНР).
9. Постановление Президента Республики Узбекистан за № ПП-1029 от 5 января 2009 года «О подготовке спортсменов Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских играх 2012 года в.г. Лондоне Великобритания».
10. Халқаро «Қураш» ассоциясини қўллаб қувватлаш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. –Т.: 1999 й 1 февраль.
11. Абдиев А. Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.-Т., 1994. -24 с.
12. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквон-до в подготовительном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М.. 1999. — 22 с.

13. Азизов Н. Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакллантириш: Дисс. ... пед. фан. номзоди.-Т., 2007.-143 б.
14. Айрапетьянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук.-М., 1992. -41 с.
15. Акопян А. О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки. Научные труды ВНИИФКа 1995 года. - М.: ВНИИФК. 1996. - С. 21-31.
16. Арацилов М.С. Методы интенсификации учебно - тренировочного процесса на основе экспресс - контроля за состоянием борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1991. - 21 с.
17. Атаев А. К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти.-Т.: ЎзДЖТИ, 2005.-131 б
18. Атаев А. К., Тагиев Э. О.Значение общей и специальной физической подготовки курашиста // Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўсмирларини ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари: Респ. ил.-амал. анжум. материал. (1-қисм) 15-16 декабрь 2006 й.- Бухоро, 2006. -62-64 б.
19. Бакиев З А Тастанов Н А . Индивидуализация техника-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. –Ташкент, 2008.-№3 –Б. 125-130.
20. Бойко В Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев. Олимпийская литература. 2004. –С 223.
21. Багаев СВ. Современные тенденции в структуре средств техника-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998, - 24 с.
22. Баймеев Г.Б. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов с учетом данных самоконтроля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М, 1997.-19 с.
23. Болтаев З.Б. Эркин курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик гурухларида контингентни сақлаш учун ўқув – машғулот жараёнини оптималлаштириш. Автореферат. дисс...канд. наук.. 2011.-С.144

24. Болтаев А. Б., Юсупов Н. Халқаро курашнинг физиологик тавсифига доир кузатув натижалари// Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўсмирларини ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари: Респ. ил.-амал. анжум. материал. (1-қисм) 15-16 декабрь 2006 й.- Бухоро, 2006. -64-65 б.

25. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор куч тайёргарлиги. диссканд.пед.наук.2009-С.149.

26. Боймуродов Р. С. Хотин-қизлардан жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассислар тайёрлашнинг айрим долзарб муаммолари// Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўсмирларини ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари: Респ. ил.-амал. анжум. материал. (1-қисм) 15-16 декабрь 2006 й.- Бухоро, 2006. -56-60 б.

27. Бегидов В. С. Пархоменко А.Н.. Шиян В.В. Взаимосвязь особенностей проявления анаэробных возможностей и реализации техника-тактического потенциала у борцов в условиях соревновательного поединка. Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 11. - С. 45-47

28. Блеер А. Н. Средства и методы совершенствования соревновательной надежности борцов Греко-римского стиля: автореф. Дис. ...канд. пед. наук. – М.,1998.-22с.

29. Блеер А. Н., Шиян В.В. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы. –М.: ФОН, 2002. -120 с.

30. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Дис. ... д-ра биол. наук в форме научного доклада. –М., 1990. -101 с.

31. Волков Л. П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев., Олимпийского литература. 2002.-294 с.

32. Годик М. А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дис. ... д-ра пед. Наук.- М., 1982.-48с

33. Годик М.А. Совершенствования физической подготовленности спортсменов // современная система спортивной подготовки. – Москва, 1995. – С. 136-165

34. Гурлыханов Д.Б. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. ... канд.пед. наук. - М. 1999. -23 с.

35. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М. 1996. - 22 с.

36. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и послесоревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.. 1987. -27 с.

37. Дунаев К.Ш. Средства и методы физической подготовки борцов вольного стиля в соревновательном периоде: Автореф. дис.....канд. пед. наук. – М., 1990. – С. 24.

38. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.1999.-25 с.

39. Зубаревич Е. Н.. Овчаров А.В. Современная система спортивной подготовки. - М.: ФиС. 1995. - 138 с.

40. Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1998. - 24 с.

41. Замятин Ю.П.. ПоймановВ.П. Управление сопряженной технической и физической подготовкой квалифицированных борцов. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации: Сборник научных трудов. - Л.: ГДОИФК. 1984. - С. 3-9.

42. Зациорский В. М. Спортивная метрология: Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. - М.: ФиС. 1982. -256 с.

43. Иванов А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: Автореф. дисс. ... канд.

пед. наук. - СПб.. 1994. -24 с

44. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. –М.: Инсан, 2000. – С. 352.

45. Игуменов В.М., Шиян В.В. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1998. – №5. – С 61.

46. Игуменов В. М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада. -- М., 1992. - - 71 с.

47. Извеков В.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов с учетом требований соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - - М.. 1992. –24 с.

48. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М. 2001. - 46 с.

49. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -- М.. 1996. - 25 с.

50. Каражанов Б.К.. Сариев К.С. Шиян В.В. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность. //Теория и практика физической культуры. - 1990. - №8. - С. 22-23.110

51. Квашук П.В.. Власов А.Е. Взаимосвязь эргометрических и морфофункциональных критериев работоспособности с функциональным состоянием центральной нервной системы высококвалифицированных хоккеистов Сборник научных трудов ВНИИФК за 2001 г. - - М.: Изд-во ВНИИФК. 2002. -с. 161-166.

52. Керимов Ф.А. Теоретике - методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины «спортивная борьба»: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М. 1995. - 26 с.

53. Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик.-Т.: ЎзДЖТИ

нашриёт-матбаа. Бўлими, 2001. -285 б.

54. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно практической конференции, посвященной 10-летию независимости Республики Казахстан. – Алматы, 2001. – С. 353-354.

55. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.-Т.: “Зар калам”, 2004. -334 б.

56. Керимов Ф. А., Умаров М. Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш: Жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факультетлари магистрлари учун дарслик. –Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005.-280 б.

57. Коболев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М..1990.-37 с.

58. Кудрявцев А.П. Программированное обучение технике атакующих действий борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1997.-23 с.

59. Маmiaшвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1998. - 22 с.

60. Маmiaшвили М.Г.. Акопян А.О., Игуменов В.М. Система комплексного контроля в видах единоборств: Методическая разработка. - - М.: ФОН. 1998.-12 с.

61. Маmiaшвили М.Г.. Акопян А.О.. Игуменов В.М.. Блеер А.Н. Функциональная схема управления процессом совершенствования в видах единоборств. Актуальные проблемы спортивной борьбы М.: ФОН. 1998. -С. 8-11

62. Маmiaшвили М.Г.. Игуменов В.М., Акопян А.О. Целевая комплексная программа подготовки сборной команды России по греко-римской борьбе к Олимпийским играм 2000 года. - М.: ОКР. Федерация спортивной борьбы России. 1996. -- 59 с.

63. Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности' квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1990. - 24 с
64. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-го- силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: Автореф. дисс. ... д-ра пед. Наук. СПб., 1993. -50 с.
65. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура спорт. 1977.-280 с.
66. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория практика физической культуры. – М., 1991. - № 12. – С. 11-20.
67. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Известия, 2001. – С. 333.
68. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999-320с.
69. Матвеев Л.П. модельно целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2001. - №1-2.-С.28.
70. Миндияшвили Д. Г.. Шахмурадов Ю. Д.. Подливаев Б. А. Методические основы подготовки российских спортсменов к XXVII Олимпийским играм 2000 года в г. Сиднее (Австралия) по вольной борьбе. -- М.: ФОН. 1997.-60 с.
71. Миндияшвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1996. - 28 с.
72. Мухиддинов М, Потопов А. И. Подготовка и защита диссертации:/Ноучно-методическое пособие. –Т.: ВАК РУз, 2005.-176 с.
73. Невретдинов Ш.Т. Подготовка спортивных резервов в спортивной борьбе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998.- 35 с.
74. Некрасов В.П.. Родионов А.В.. Калинин Е.М. Психорегуляция в подготовке спортсменов Под ред. В.П. Некрасова. - М.: ФиС. 1985 - 176 с
75. Нестеров А.А.. Левицкий А.Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации. - СПб.: СПбГАФК им.

П.Ф.Лесгафта. 1999. -95 с.

76. Нетис Д. Структура предсоревновательно о макроцикла национальной сборной команды по греко-римской борьбе, тренирующихся в условиях децентрализованной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1995.-25 с.

77. Никуличев В.А. Перспективы совершенствования предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации Спортивная борьба: Сборник информ.-метод, материалов. - М.: ВНИИФК. 1990. - Вып. III. -С. 9-12.

78. Новаковский СВ. Локальная силовая подготовка борцов для выполнения сложных технико-тактических действий: Автореф. дис. .. канд. пед. наук. -М.. 1998. -24 с

79. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада. - М.. 2000. — 62 с.

80. Новиков А.А Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных борцов Спортивная борьба: Сборник информ.-метод, материалов. -- М: ВНИИФК. 1990. - - Вып. I. -С. 5-8.

81. Новиков А.А.. Акопян А.О.. Рамазанов А.Ш. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах Пробл. моделирования сор. деятельности. - М: ВНИИФК. 1985. - С. 33-36.

82. Нуртазина Ж.К. Физическая подготовка дзюдоисток высокой квалификации в годичном тренировочном цикле: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Республика Казахстан. 2000. - 33 с.

83. Нуршин Ж,М, Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши.-Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1993.-203 б.

84. Осотов М.В. Методика скоростно - силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1998. - 20 с.

85. Остапенко Н.С. Повышение эффективности соревновательной

деятельности по спортивной борьбе на основе оптимизации правил соревнований: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М.. 1997. - 22 с.

86. Оценка уровня физической подготовленности студенток, занимающихся дзюдо Метод. Рекомендации. Составители: Иванов А.В.. Шелкова Л.Н..Кунарев В.С. - СПб.: Изд-во «Образование», 1997. - 22 с.

87. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: Автореф.дис. ... канд. пед. наук. -М.. 1998. - 19 с.

88. Палецкий Д.Ф.. Перепесектиным В.А. К проблеме самоконтроля в управлении подготовкой спортсмена. Физическая культура и спорт в современной жизни: Тез. Докл. III Всерос. науч.-практ. конф. - Воронеж.1995.-С. 165-166.

89. Панов В.А. Современные технологии комплексного применения воспитательных средств в подготовке борцов (юниоров) греко-римского стиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. —М..2000. — 25 с.

90. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. - Киев: Олимпийская литература. 1997. -- 584 с.

91.Платонов В.Н. Особенности построения мезоциклов при тренировки женщин Теория спорта Под ред. В.Н.Платонова. -- Киев: Вища школа. - 1987.-С. 275-276.

92.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для институтов вузов физического воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 554-566.

93.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник тренера высшей квалификациям. –К.: Олимпийская литература, 2004.-С. 693—703.

94.Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного построения подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 389-407.

95. Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировки // Современная система

спортивной подготовки. – С. 92-108.

96. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.-С.288.

97. Пулатов Ф.М. Нормирование тренировочных нагрузок на этап подготовки в борьбе самбо: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2002. – С. 24.

98. Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1999. С.21.

99. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. - М.: ФиС. 1983. - 176 с.

100. Радзиевский А.Р., Лещенко С.С. и др. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса дзюдоисток. - Киев. 1987.-39 с.

101. Рузиев А.А. Научно методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.. 1999.- 50 с.

102. Рўзиев М. А. Курашчиларнинг тезлик-куч тайёргарлигини такомиллаштириш//Фан-спортга.-2004.-№4.-31-33 б.

103. Рузиев А.А. Многолетняя подготовки юных борцов // Монография. – Тошкент, 1999. – С. 208.

104. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари, ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005.-С.238.

105. Сариев К. С. Планирование предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных дзюдоистов с учетом условий, моделирующих соревновательную деятельность: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1991.-22 с.

106. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие. - М.: «Принт Центр». 1997. - 102 с.

107. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта// Учебник для ВУЗов. М.: Владос-Пресс. 2002. -605 с.

108. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -

М.. 1997.-50 с.

109. Современная система спортивной подготовки Под ред. Суслова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. - М.: Издательство «СААМ». 1995. – 448 с.

110. Станков А.Г. Научно - педагогические основы системы подготовки борцов выходящей спортивной квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.-М.. 1997.-52 с.

111. Суханов А.Д. Современные тенденции в практике судейства соревнований и их влияние на методику подготовки квалифицированных борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1998. -21 с.

112. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой Теория и практика физ. культуры. - 1999. - №6. -С. 12-15.

113. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов. Монография.: С-Петербург. 1999. - 159 с.

114. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы Научные исследования и разработки в спорте: Вестник академии. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1999. - С. 60-65.

115. Тастанов Н. А., Бакиев З.А. Подготовка высококвалифицированных борцов на основе анализа соревновательной деятельности// Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўсмирларини ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари: Респ. ил.-амал. анжум. материал. (1-қисм) 15-16 декабрь 2006 й.- Бухоро, 2006. -96-98 б.

116. Тоймуродов А. Р. Ўзбек миллий кураши.-Т.: Абу Али ибн Сино номидаги нашриёт,1990.-126 б.

117. Тронин Н.И. Соотношение средств общей и специальной подготовки на этапах предсоревновательной тренировки борцов высших разрядов:Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 1987. - 23 с.

118. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. --Кн. 1. --Пропедевтика. —М.: Советский спорт. 1997.-С. 82-87.

119. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. Киев, Олимпийская литература. 2001. -503 с.
120. Ўзбек кураши доврўғи./Тузувчилар: Х. Бобобеков, М. Содиков, З. Рўзиева ва бошқ.-Т.: Абу Али ибн Сино нашриёти, 2002.-88 б.
121. Фетисов В.И. Индивидуализация использования ударного контрольно-подготовительного мезоцикла подготовки квалифицированных борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М.. 1998. - 21 с.
122. Фролов В.В. Педагогические средства и методы совершенствования соревновательной надежности высококвалифицированных дзюдоистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.. 2002. - 24 с.
123. Хлонецкий А.П. Влияние личностных особенностей самбисток на индивидуальный стиль их соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - - М.. 1992. - 21 с.
124. Филимонов В.И., Юсупов Р.А. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебного пособия. – Казань Изд-во Казанского гос. тех. университета, 1998.-С.224.
125. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. – С. 351-389.
126. Холмухаммедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела: Автореф дисс...канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. –С.24.
127. Халмухаммедов Р.Д. Технология оптимизации учебнотренировочного процесса единоборцев // Монография. – Т., 2009. – С. 159.
128. Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: Автореф. дисс.....д-ра пед.наук. – Т, 2009-С.293.
129. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000-. С.475.
130. Хутбеев Х.М. На ковре - женщины Вольная борьба: Информационный сборник. — М.: Госкомспорт. 1992. — С. 53-57.
131. Цандыков В.Е. Структура тренировочных заданий высококвалифициро-

ванных борцов вольного стиля на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. --М., 1993. -24с.

132. Шахмурадов Ю.А. Научно - методические основы многолетней техника - тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М.. 1999. - 50 с.

133. Шахов Ш.К. Индивидуально - программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук.- М.. 1998.-49 с.

134. Шестаков В.Б. Принцип индивидуализации в системе физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.-М.. 1999. — 23 с.

135. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореф.дис. ... д-ра пед. наук. -М.. 1998. - 52 с.

136. Шлее И.П. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности дзюдоисток в связи с их личностными особенностями: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1994. - 21 с.

137. Юсупов К. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва такткаси. –Т.: Ғофур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2005.-129 б.

138. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. – Т.: Издательство Литературного фонда Саюза Писателей Узбекистана, 2005. С. 207.

139. Юхпо.Ю.А. Специальная силовая подготовка дзюдоцетов высокой квалификации в предсоревновательном периоде: Афтореф. дисс...канд.пед.наук. – Киев, 1999,С.16.

140. Юшков О. П. Система управляющих воздействий на структуру подготов-ленности квалифицированных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.- М., 1994.-41 с.

141. Юшков О.П. Шпанов В.И. Спортивная борьба. - М.: МГИУ. 2001. -92с.

142. Юшков О.П.. Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. -

М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

143. Яковлев А.В., Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Стамбулова Н.Б., Риш А.М. Совершенствование технико-тактического мастерства и формирование спортивно-важных психических качеств квалифицированных дзюдоисток: Метод, рекоменд. — Л.: Спорткомитет. 1988. - 53 с.

144. Янкаускас Й.М., Логвинов Э.М. Моторика растущего женского организма. -Вильнюс: Мокслас. 1984. -- 152 с.

145. Cox M. H., Miles D. S. Verde T. J., Rhodes E.C. Applied Physiology of Ice Hoskey// Sports Med. -1995. № 3. – 184-201.

146. Creff A. F., Canu M. F/ La femmi et le sports.- Masson: Paris, Nework, Barce1one. Mi1an, Mexico, Rio de Janeiro, 1982. - 224 s.

147. MacAdam P., Reynolds, G. Hockey Fitness - Year-round Conditioning On-and Office. –Champaign. Human Kinetics Publishers. -1990.- №7. - P.56-59.

148. Petscnig R., Baron R. Assessment of quadriceps strength and functional limitations determined by hop tests for distance and a newly designed vertical jump test after anterior cruciate ligament reconstruction Eur. J Phys. Med. Rehabil. - 1996. -№7. -P. 81 -86.

149. Pfeifer. K., Banzer. W. Motor performance in different dynamic tests in knee rehabilitation // Scand. J. Med. Sci. Sports. - 1999. - № 9. - P. 19-27.

150. Sale. D. G. Testing Strength and Power. In: MacDougall. J. D., Wenger, H.A. Green, H. J. The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. - Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. - 1991. - №12. -P. 36-39.

Тадқиқот натижаларини амалиётга тадбиқ этиш бўйича

ДАЛОЛАТНОМА

Биз қуйида имзо чекувчилар, ЎзДЖТИининг илмий ишлар бўйича проректори п.ф.д., профессор Холмуҳаммедов Р.Д., Республика олимпия заҳиралари коллежи директори Алиев М.Б ҳамда шу мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси Ядгаров А.Алар ушбу далолатномани туздик.

Бажарувчи магистрант Э.Ё.Бекназаровнинг «Курашчилар махсус жисмоний тайёргарлигини уларнинг мусобақа фаолиятини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштириш» мавзусидаги магистрлик диссертация натижаларининг материаллари амалиётга тадбиқ қилиш учун таклиф ва тавсиялар ҳамда курашчиларнинг мусобақа фаолиятида амалда жорий этилди.

Тадқиқотни жорий қилувчи Ф.И.Ш	Таклиф, тавсияларлар ва уларнинг қисқача таснифи	Жорий қилишнинг самараси (натижаси)
Атамурадов Ш.Қ.	8-9 синф ўқувчиларида саломатлик, соғлом турмуш тарзи тўғрисида яхлит билимларни эгаллашлари, кўникма малакаларини эгаллашларига ҳамда соғлом турмуш тарзига қизиқтиришини шакллантиришга қартилди.	Ўқув йили давомида ўқувчиларнинг саломатлик ҳолати яхшиланди. Жисмоний тарбия дарсларида қўлланганлаган восита ва усулбалар ижобий самара берди. Касалланадиган болаларнинг миқдорини ўрта ҳисобда 35 фоизга камайди.

ЎзДЖТИининг илмий ишлар
бўйича проректори п.ф.д., проф

Холмуҳаммедов Р.Д

Тошкент шаҳар Хамза тумани
152 - сонли мактаб директори

М.Д.Мавланова

Тошкент шаҳар Хамза тумани
152 - сонли мактаб жисмоний

тарбия ўқитувчиси

