

O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
Qo'qon davlat pedagogika instituti

Kulyozma xukukida

Juraev Voxidjon Muhammedovich

Kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalrning tavsifi

**5A 141901- Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
mutaxasisligi buyicha MAGISTR akademik
darajasini olish uchun**

MAGISTRLIK DISSERTASIYASI

Ilmiy rahbar

M.Qalandarov

Qo'qon – 2011

Mundarija:

Kirish	4-13 b.
I. bob. Kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligi mikrosiklida yuklamalarni tutgan o'rni masalalari.	
1.1. Mahsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining tashkiliy asoslari	14-17 b.
1.2. Kurashchilarni musobaqaoldi mashg'ulot yuklamalariga tavsif...	17- 24 b.
1.3. Musobaqaoldi mikrosikllari mashg'ulotlarida yuklamalarni o'rgatib borishhususida.....	24-26 b.
1.4. Musobaqaoldi yuklamalarining kurashchilar organizmiga ta'siri...	26-27 b.
1.5. Musobaqaoldi mikrosikllarida mashg'ulotlarning kurashchilar funksional imkoniyatlarini oshirdagi ahamiyati.....	27-29 b.
1.6. Kurashchilarda mashg'ulotlardan so'ng yuzaga keladigan holatlar hususida	29-32 b.
Bob bo'yicha hulosalar.....	32 -33 b.
II. bob. Tadqiqot uslublari va uni tashkil etish.	
2.1. Tadqiqot uslublari.....	34-35 b.
2.2. Tadqiqot tajribadan ilgari kurash mashg'ulotlarini kuzatilishi.....	35-38 b.
2.3. Hozirgi zamon sport mashg'ulotlari tuzilishini adabiyotlarda ifodalanishi.....	38-39 b.
2.4. Tadqiqotni tashkil qilish.....	39-42 b.
III. bob. Musobaqaoldi mashg'ulotlar yuklamalarining hususiyatlari ularning kurashchilar organizmiga ta'siri.	
3.1. Kurashchilarning musobaqaoldi mashg'ulotlar yuklamalarining hususiyatlari.....	43-47 b.
3.2. Pedagogik tadqiqot o'tkazish tartibi va o'rganilgan ko'rsatkichlar...	47-50 b.
3.3. Musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarning farqli tomonlari.....	50-56 b.
3.4. Musobaqaoldi mikrosiklining dastlabki mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar.....	56-57 b.
3.5. Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.....	57-59 b.

Bob bo'yicha hulosalar.....	60-67 b.
Hulosalar	68-69 b.
Amaliy tavsiyalar	70 b.
Foydalanilgan adabiyotlar	71-74 b.

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki Respublika Prezidenti I. A. Kerimov rahnomoligida O'zbekiston yoshlarini jismonan barkamol, ma'naviy yetuk, ruhan sog'lom intellektual rivojlangan etib tarbiyalash milliy urf-odatlar an'analar qadriyatlarimizni tiklashga doir ulkan ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Ana shunday tarbiyaviy imkoniyatlarga ega bo'lgan bugungi kunda dunyoni 50-ga yaqin mamlakatlari tan olib kelayotgan milliy kurashimizni tiklanishi sharafiga yurtboshimizni halqaro "Kurash" asotsatsiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risidagi qarori (2) tufayli muyassar bo'lib kelmoqdamiz. Milliy madaniyatimizni durdonalaridan hisoblanib kelgan milliy kurashni qanchalik ahamiyatga molik ekanligi milliy qadriyatlarni, mardlik jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashi dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Halqaro "Kurash" assotsatsiyasini Jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlash maqsadida qabul qilingani farmon muqaddimasida ifodalangan. Shuningdek Assotsatsiyaning asosiy maqsadi o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish deb belgilangan. Shunday ekan ushbu masala yoshlarni milliy "Kurash" turiga saralash, mahoratli tajribali polvonlarni yuqori masshtabli musobaqalarga tayyorlashga ilmiy asoslangan yondashuv hamda uni amalgam oshirib usullarini yanada takomillashtirishni taqazo etadi. Bunday ma'suliyat malakali (sportchilar) kurashchilar tayyorlash uslublarini shakllantirishga ilmiy yondashuvni talab etadi. Barcha sport turlari mashg'ulotlari yuklamalarini umumiy jismoniy, mahsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari doirasidayuklamalarni me'yorlash dolzarb hisoblansada, u masalani ko'pgina tomonlariga bog'liqdir. Jumladan:

- 1) Kurashchilarni umumiy, mahsus, tayyorgarliklariga;
- 2) Turli masshtabli musobaqalarda orttirgan tajriba va malakalari;
- 3) Yaqin kunda o'tkazilgan musobaqa masshtabi;
- 4) Sportchilar uchun zarur bo'lgan tayyorgarlik turlariga;

5) Muayyan musobaqani sportchi uchun yaqin kundagi ahamiyati kabilar. (5,7,20,22,23,24,28,30).

Albatta ushbu masalada yuqoridagi amallarni hisobga olib musobaqaoldi yuklamalari shiddati hajmi muddat dam olish bilan navbatlashuvi imkoniyatlar yaratish ham masalaga ilmiy yondashuvni talab etadi (13,14,16,20,26) respublikamiz milliy “Kurash” murabbiylari sportni ushbu turi bo'yicha mahoratli kurashchlarni turli halqaro turnir, Prezident sovrini musobaqalariga tayyorlab kelmoqdalar, bu sohada tajriba va mahoratga egadirlar. Lekin ular bu haqda o'quv uslubiy qo'llanmalar ayniqsa turli bosqichga shug'ullanuvchi kurashchilarni musobaqaoldi mikrosklida yuklamalarni dam olish bilan meyorlash, kurashchilarni musobaqa oldidan jangovar tayyorlov holatga keltirish uslub usul va vositalari to'g'risida o'quv uslubiy qo'llanmalar chop etganlar, lekin kam miqdorda, kurashchilarda. Bu esa II-III-bosqich guruhlarida mashg'ulotlar olib boruvchi murabbiylar uchun o'ta zarur. Murabbiy uchun turli bosqichda shug'ullanuvchilarni umumiy mahsus jismoniy tayyorgarliklari, musobaqaoldi tayyorgarligida jismoniy texnik, taktik yuklamalarni hajmi shiddati, dam olish bilan navbatlashuvi kabi masalalarni yoritib berish zarur deb bildim. Mantiqan olib qaraganda kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarliklari ko'pi bilan ikkita aksariyat bitta mikrosikldan iborat bo'ldi. (20,21,26) Bularda yuklama bilan dam olish navbatlashuv me'yorini turli tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi kurashchilar uchun o'ta zarur va muhimdir. Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, nafaqat “Kurash” balki sportning boshqa turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun ham musobaqaoldi yuklamalarini me'yorlash iqtidorlilarni bosqichdan-bosqichga, Respublika terma jamoasi umidli zahiralar bilan to'ldirish malakali kurashchilar tayyorlash borasida aytib o'tilgandek tadqiqotlarning dolzarbligi ta'kidlanadi. (5,17,23,27,32,34) Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish sportda takomillashuv guurhlarida 2-3-yil tahsil olayotgan 17-18-yoshlilar musobaqaoldi mikrosikllarini rejalstirish unda yuklamalarni kattalik, jadallik va dam olish bilan navbatlashuvida kurashchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va tayyorgarlikka hos masalalarni o'rganish hamda tegishli

tavsiyalar berish kurash shug'ullanuvchilarni navbatdagi bosqichga ya'ni oliy sport mahorati guruhiga o'tib Vatanimiz kurash jamoasini iqtidorlilar bilan to'ldirilishiga hissa qo'shishi shubhasiz. Hech shubha yo'q hozirgi zamonda dunyoni barcha mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport jahon halqlarining yanada sog'lomlashtirish, muayyan ijtimoiy tuzumning manfaatlari yo'lida hizmat qiladigan yoshlarni har tomonlama tarbiyalash ijtimoiy muhim masalalar qatoridan o'rin olib kelmoqda. (25,26,31,35,39,42)

Navqiron Respublikamiz yoshlarini jismoniy barkamol, ma'naviy yetuk, ruhan sog'lom intellektual tarbiyalash ustuvor v masalalar qatoridan o'rin olib kelmoqda. Milliy mustaqillikni qo'lga kiritib uni mustahkamlash ishlari Prezidentimiz rahnomoligida amalga oshirib kelinayotgan ishlardan, jahon sportida erishib kelayotgan g'alabalarimizdan ma'lum.

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

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

O'zbekiston respublikasi prezidenti I. A. Karimov rahmanomiligida Milliy kurashimizni jahonni 50-dan ziyod davlatlari tan oldi. Milliy kurashdan dastlabki halqaro musobaqa 1992 yil 12-avgustda Shahrisabzda Amir Temur hotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan. Mustaqil O'zbekiston kubogi 1998 yil 22-24-mayda birinchi ta'sis 22-oktabr "O'zbekiston Prezidenti kubogi" ikkinchi halqaro turnir

bo'lib o'tdi. Unga jahonni 20 dan ziyod mamlakat kurashchilari qatnashdilar. Bunday musobaqalar jahonni turli mamlakatlarida o'tkazilib- "Ta'zim", "Halol", "Yonbosh", "Dakki", "G'irrom", "Chala" degan so'zlarimiz musobaqa qoidalarida qo'llanilib kelinmoqda.

Respublikamizda milliy kurash 2000-yildan buyon o'quvchi va talaba yoshlarni uch bosqichli- "umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uzluksiz musobaqalari dasturidan, hamda ta'lim tizimining asosiy bo'g'inlari DTS jismoniy tarbiya dasturlaridan o'rin olib kelmoqda. Yuqorida aytib o'tilganlar: Prezidentni farmoishidan ma'lumki bugungi kunda milliy kurashni moddiy bazasini mustahkamlash, iqtidorlilarni saralash, kurash mashg'ulotlarini sifat va samaradorligini oshirish shu kunning dolzarb masalalaridan bo'lib kelmoqda. Shuning uchun ham kurashga saralash, uni barcha bosqich va guruhlarida shug'ullanuvchilarga yuqori saviyada mashg'ulotlar o'tish bugungi kunning dolzarb masalalaridandir. (20,28,31)

Mavzuni o'rganilganlik darajasi.

Sport mashqlanishiga oid adabiyotlar ko'p va serqirra bo'lgani uchun ham ushbu masalani yuzaga kelishi va shakllanishini uch davrga farqlab o'rganilgan.

- I. Boshlang'ich tasavvurlar.
- II. Sport mashqlanishi davrlariga oid qarashlarni rivojlanishi.
- III. Muammoni munozarali holatlari, (26,40,44)

Muallif (26) ni yozishicha sport mashqlanishiga oid boshlang'ich nazariy amaliy tushuncha va tavsiyalar qadimgi yunoniston mutahassislariga taalluqlidir. Ulardan sport trenirovkasini davrlarga bo'lish to'g'risidagi fikrlar, olimpiya o'yinlarida bir oy oldindan tayyorgarlik ko'rish, asosiy bellashuvga bir oy qolganda musobaqa o'tkaziladigan maydonda tayyorgarlikni davom ettirganlar. Bora-bora sport mashqlanishi aniq davrlarga asosan o'tkazilishi samarali bo'lishini tushunib yetganlar. Muallifni yozishicha XIX-XX asr o'rtalarida musobaqalarga 15-20-kun tayyorgarlik ko'rish yetarli bo'ladi, hattoki 5-6 haftalik mashqlanish yosh organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi degan uslubiy qo'llanmalar chop etilgan (18). XX asr boshlarida M. Merfi (1913) sportchi musobaqa oldidan 8-10 hafta

shug'ullansa bo'ladi deb tavsiya bildirgan. U yengil-atletikaning uzoq masofaga yugurish turi bilan shug'ullanuvchilar yilni sovuq faslida mahsus tayyorlov mashqlarini bajarishlari lozim degan ko'rsatma ham bergan. A. Komov Rossiyalik sport mashqlanishi uzluksiz davom etadigan davrlarga farqlanishi zarur deb bilgan dastlabki mutahassisdir. U sport mashqlanishini "Umumiy", "Tayyorlov", "Mahsus" davrga farqlagan.

Bugungi kunda A. Komov farqlagan Umumiy tayyorgarlik mazmunidan shug'ullanuvchilarni har tomonlama tayyorgarliklari, muayyan sport turlariga saralash. Tayyorlov davrida esa tanlab olingan sport turlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash, maxsus tayyorgarlik uchun asosi yaratish, maxsus davrda esa muayyan sport turiga oid texnik taktik tayyorgarlik amalga oshirib boriladi. Umuman ushbu tayyorgarlik davrlarini aniq vazifalari ularni amalga oshirish vositalarini qo'llash orqali erishiladi. (28,34,40).

Sport mashqlanishi davrlariga hos qarashlarni rivojlanishi.

O'tgan asrni 20-30-yillarida sport mashqlanishiga bo'lgan nazariy amaliy qarashlar ko'lamini kengaya boshladi. Dastlab "Yevropa" mutahassislari "Atletika" nomli qo'llanma chop ettilar. (31)

Unda Finlandiya mutahassisi janri Pukala sport mashqlanishining quyidagi tamoillarini tavsiya qilgan:

1. Sport mashqlanishi jismoniy yuklama va dam olish bilan navbatlashuvi zarur;
2. Sport mashqlanishida yuklamalar hajmini asta sekin kamaytirib jadalligini oshirish.
3. Albatta keng ko'lamli umumiy jismoniy tayyorgarlikdan mahsus tayyorgarlikka o'tish (31).

Muallif bugungi til bilan aytganda jismoniy kamolot bosqichida shug'ullanuvchilar uchun yillik mashqlanish to'rt bo'lim (davrga) dastlabki, bahorgi, yozgi, kuzgi, qishki bo'laklardan iborat bo'lmog'I zarur deb fikr bildirgan. O'tgan asrni 40-yillarida Yevropalik nazriyotchilar sport mashqlanishining davrlari tamoyillariga hos bo'lgan turli fikr va mulohazalar

bildirdilar (27,29,31). O'tgan asrning 1946-50 yillari Evropa mutaxassislari sport mashqlanishini yangi tizimini tavsiya etganlar. (18,25,33,37)

U yengil atletikachilar sport mashqlanishini quyidagicha davrlarga bo'lgan:

1. Musobaqa rejalashtirilmagan vaqt (sentabr-mart) uni mazmuniga gimnastika kross va turli hildagi o'yinlar, mashqlar kiritilgan.
2. Musobaqaoldi davri (mart) mahsus tayyorgarlikni boshlashi bilan tavsiflanadi.
3. Ertangi mavsum (aprel) kuchni o'rta yuklamalar olish bilan tavsiflanadi.
4. O'rta musobaqa mavsumi (may va iyun) o'rtalarigacha. Sport formasiga kirish davri deb ham nomlanadi.
5. Asosiy musobaqa davri (iyun va iyun oylari o'rtalari).
6. Musobaqalarni kechikkan davri (iyul o'rtalaridan avgust ohirigacha (50)).

Sohaga doir adabiyotlarda sportchilar mashqlanishi (dastlabki erta, o'rta, kechikkan) davrlarga ham farqlangan. (24,28). O'sha davrda sportda so'z universalizm degan qo'llangan.

Sport mashqlanishi ilmiy asoslarini V. Gorinevisning. Sportda universal bo'lish, bor imkoniyatni yuzaga chiqarishga salbiy ta'sir ko'rsatadi deb baho bergan.

K. Burzin muallif jismoniy yuklamalarni oshirib boorish, ularni optimallashtirilsa yuksak natijalarga erishib borilishi, yuklamalar bilan dam olishni navbatlashuvi masalalariga jiddiy e'tibor qaratish lozimligini uqtirgan.

O'tgan asrni 20-30 yillarida sobiq ittifoq mutahassislari (11,19,36) sport mashqlanishini yil davomida o'tkazilishi zarurligini nazariy jihatdan asoslab berishga harakat qilganlar. XX asrni 50-yillarida sport mashqlarini mutaxassislari uni uchta bosqichga turkumlaganlar. (27,30,310)

- I. bosqich-umumiy va mahsus mashqlanganlikka ega bo'lish.
- II. Bosqich-sport formasiga kirish.
- III. Bosqich sport mashqlanishini pasayishi.

Sport mashqlanishi uning davrlari maqsad va vazifalari to'g'risidagi masalalar bir necha asrlik tarixga ega bo'lishiga qaramasdan XX asr ikkinchi yarmiga, xattoki asr oxirigacha ayrim munozarali masalalarga sabab bo'lib kelmoqda. Sport tibbiyoti mutaxassislari (46,48) sport mashqlanishini uchta bosqichi borligi, bunda shug'ullanuvchilar organizmini shaxsiy anatomo-fiziologik xususiyatlarini xisobga olib uni rejalashtirish kerakligini o'qtirgan. Sport mashqlanishini rejalashtirishda albatta musobaqa taqvimini xisobga olish zarur deb bilib (46) ayrim sport fani nazariyasining mutaxassislari (28,39,40,41) sport mashqlanishiga oid bo'lgan munozarali masalalarni farqlash uch xil yo'nalishda bo'lgan deb fikr bildirganlar. Jumladan:

1. Sport mashqlanish davrlar qo'yilgan vazifalardan kelib chiqadigan.
2. Sport takomillashuviga erishish sport formasiga kirishni asosida biologic qonuniyatlarga bog'liqligiga doir masalalar.

Muammoni munozarali holatlari.

P. Matviyev esa aytib o'tilgan jarayonlarni boshqarishga bog'liq deb munosabat bildirgan. Shunday qilib sport mashqlanishini tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlari borligini sobiq ittifoq, Evropa sport tayyorgarligi fanining nazariyotchilari ma'qul deb bildirdilar.

Tadqiqot ob'yekti. Kurashni sportda takomillashuv guruhlarida mashg'ulotlar jarayoni.

Tadqiqot manbai. Kurashni sportda takomillashuv guruhlarida shug'ullanuvchilar uchun musobaqaoldi mikrosikli mashg'ulot ositalarini mo'tadil variantlarini ishlab chiqish musobaqaga optimal darajada tayyorgarliklarni ta'minlash.

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

Tadqiqotning ilmiy farazi. Ushbu tadqiqotdan shunday faraz qilindiki, kurash sportida takomillashuv guruhlaridagi mikrosikl mashg'ulotlarining

musobaqaoldi yuklamalarini, kattaligi, shiddati, dam olish bilan novbatlashuvini hozirgi zamona ilmiy hulosalar bilan taqqoslab ularga asoslab o'smir kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalarini me'yorlash masalalarni bir tomonidir. Yana bir tomoni ular o'smir kurashchilarni nafaqat funksional, ruhan, jangovor holatda bo'lishliklarini ta'minlashni samarali vositalaridan biri bo'lib hizmat qilishi mahsus ish qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan imkoniyatlarini aniqlash.

Qo'yilgan maqsadga erishish. Quyidagi vazifalarni bajarishni talab etadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nazariy va amaliy ahamiyati.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundaki kurashchilarni musobaqaoldi mikrosiklifa bir cho'qqili yuklamalarning izchillik, kichik jadallik va dam olish bilan navbatlashuvining samarasini o'rganish ularni sport mashqlanish amalida qo'llash tizimini ishlab chiqishga hos nazariy bilim amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish nazarda tutiladi. Yuqori cho'qqili mashg'ulot yuklamalaridan so'ng tiklanish holatlari kechimi imkoniyat darajasidagi uslub va usullar yordamida aniqlanishi shubxasiz deb bildim.

O'smir kurashchilar haftalik yuklamalar mikrosikl yuklamalarini bir cho'qqili bo'lishi navbatdagi kichik yuklamalarni dam olish bilan ta'minlash tizimini ishlab chiqildi. Ularga asosan haftalik mikrosikl tarkibidan bir cho'qqili, cho'qqili yuklamalar navbatlashuv tartiblari variantlari tavsiya etishni nazarda tutildi.

Tadqiqot natijalarining asoslanganligi.

Tadqiqot jarayonida Kurashni takomillashuv guruhlarida shug'ullanuvchi 5-nafar sportchi qatnashdi. Ulardan 3-nafari I-razryatli qolgan 7-nafari II-razryatli o'smirlar tadqiqot II bosqich olib boriladi. Sport nazariyasi amaliyotdagi yetakchi mutahassis A (Vasilkov 2008) ni nazariy amaliy uslubiy tavsiya ko'rsatmalari asosida olib borildi. Tadqiqotni raqamli natijalari matematik statistika metodi yordamida ishlab chiqildi. Unda o'rtacha arifmetik qiymat o'rtacha kvadratik, arifmetik og'ishlar hisoblab chiqildi. Hamda student va Fisherlar tavsiya etgan formula yordamida ishonarlilik koefitsiyenti hisoblab chiqildi.

Ishning sinovdan o'tishi.

Tadqiqot ishi materiallari Qo'qon davlat pedagogika institutining jismoniy tarbiya fakulteti kengash yig'ilishida Dotsentlar A. Umarov, A. Tolipjonov, R. Rasulovlar tomonidan muhokama qilindi, hamda jismoni tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasining a'zolaridan dotsent Tursunov, tajribali katta o'qituvchi Meliboyev M lar tomonidan ham muhokama qilindi.

Natijalarning e'lon qilingani: dissertatsiyaning natijalari institut o'qituvchilarning to'plamida, hamda boshqa nashrlarda 2-marta ilmiy maqolada e'lon qilingan.

I bob. Kurhlarni musobaqaoldi tayyorgarligi mikrosiklida yuklamalarni tutgan o'rni masalalari.

1.1. Maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining tasjkiy asoslari.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'plab sport turlarida yuklamalarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari doirasida maqsadli taqsimlash dolzarb masala hisoblanadi (18,21,25,27,31). Mashg'ulotlar jarayonida mashq turlari, ularning yuklamasini, mashg'ulotda dam olish bilan navbatlashuvi, yuklamalarining turli jadalligi va yo'nalishi kattaligini uyg'unlashtirish musobaqaoldi mikrosikl jarayon samaradorligini, oshirish uchun zarur. Shunday ekan, malakali kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mikrosikl mashg'uloti tuzilishi bir-biridan ancha farq qilishi mumkin.

Sportda takomillashuv guruhi ko'lamchilarining maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikl mashg'ulotlari vositasida sportchilarning ruhiy holatlariga turlicha ta'sir qiluvchi, mashg'ulot samaradorligini oshirishda sportchilarning ruhiy, irodaviy shaxsiy imkoniyatlari muhim ahamiyat kasb etadi.. Demak, mikrosikl mashg'ulotlarining bosh vazifasi-yuklamalarni ta'siri samaradorligini jismonan, ruhan oshirish uchun zarur bo'lgan holatlarni aniqlash va ular tafsilotlarini ishlab chiqishdir (37,39).

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

Sport mashg'ulotlarining xozirgi zamon tizimida shug'ullanuvchilarni umumiy masxux tayyorgarliklari uchun beriladigan yuklamalar, ularning dam olish bilan novbatlashuvi mashqlanishning tayyorlov xattoki o'tish va boshqa davrlarda xam sport mashqlanishi amalda qo'llanib keladi (21,25,30). Ammo musobaqaoldi mikrosiklida shuni jadallik, hajm, tezlikda bajariladigan yuklamalar orasida ularni dam olish bilan navbatlashuvi boshqa sikllardan keskin farq qiladi. Farqli tomoni

shundaki yuklamalar o'rtasidagi dam olish muddatini qisqarib, yuklamalar jadalligini sport turi talab etgan darajada ortib borishdi.

Shuning uchun ham maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlarida mikrosikl yuklamalarini mazmuni va tizimi (tuzilishi) o'zgaruvchan bo'lib, mashg'ulotlar bosqichlari davrlarida o'zgarishlarning o'sishi (dinamikasi) sport tayyorgarligi jarayoniga alohida vazifalari qo'yishni talab etadi (15,28).

Bu yo'nalishdagi xulosalar ko'p yillik tadqiqot ishlariga asoslangan bo'lib, ularda yil davomidagi mashg'ulotlar jarayonini uslub, usul va zaruriyati ko'rsatilgan. Ular amaliyotdagi ishlarni rejalashtirishning umumiy prinsiplari uzluksizligi, izchilligi, o'zaro mosligi va boshqalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan (16,21). Tadqiqotlar ko'lamini kengayishi mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda mikrosikllar tuzilishi masalasiga ko'proq e'tibor qaratilgan.

Bir qator mualliflarning fikrlariga ko'ra, yuqori malakali kurashchilar tayyorgarligi jarayonida sport mashg'ulotlarining maxsus tayyorgarlik bosqichida, musobaqa oldidan 10-12 kun ilgari yuklamalar hajmini kamaytirib, ular shiddatining yuqori darajasini saqlash zarurligi tavsiya etilgan (31,36).

Ko'plab tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, mikrosikllarda yuklamalarni o'stirishning (dinamikasining) to'liqsimon tamoyiliga rioya qilish ijobiy baholangan. (38,39,41).

Shu jumladan, haftalik mashg'ulot yuklamalarini yuqori, kichik va o'rtacha kattalikda bajarish, so'ngra yana yuklamalarni ko'tarish ma'qul deb xulosaga kelingan (15,34,40).

Bir qator mualliflar (37,44) mikrosikllarning quyidagi variantlarini tavsiya qiladilar. Ba'zi mikrosiklda mashg'ulotning birinchi kuni – alohida harakatlar bajarish usullari texnikasini takomillashtirish (yuklama o'rtacha), ikkinchi kuni – dam olish, uchunchi kuni – sport o'yinlari va gimnastika mashqlaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik, to'rtinchi kuni dam olish, beshinchi kuni bellashuvlarda kurash texnikasini takomillashtirish (katta yuklama), oltinchi kuni – sportchilar organizmini tiklash tadbirlari (hammom, sauna, uqalash (massaj) va boshqalar), yettinchi kuni – dam olishni tavsiya etganlar.

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

Ko'plab mualliflarning fikrlariga ko'ra, (19,22,40) kurashchilar mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchilar organizmini to'la tiklanishiga sharoit yaratishni e'tiborga olish muhim hisoblanadi. Aksincha bir guruh mutaxassislar, sportchilarning faol hordiq chiqarishi, dam olishlari uchun imkoniyat yaratib berish lozimligi ko'rsatilgan. (11,15,16,30,38).

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

Mikrosikllar tuzilishi va mazmuni haqida turli xil kurashlar mashg'ulot yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi to'g'risidagi fikrlarning xilma-xilligini ko'rsatadi (35,41,46). Bu tafovutlar shundan dalolat beradiki, turli mualliflarning fikrlaricha, mashg'ulotni rejalashtirishda mikrosikllarda turli yo'nalishdagi va ketma-ketlikdagi vositalarni turlicha qo'llash ko'zlangan natijani beradi.

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

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

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

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

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

Kurashchilar ish bajarish qobiliyati pasaygan holatlarda, ular organizmining tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kichik va o'rta yuklamalardan foydalanish.

Yuqoridagilardan, shunday xulosa qilish mumkinki, kurash mikrosikli jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamali mashg'ulotlarni rejalashtirishga xos ularni tavsiflovchi aniq tavsiyalar yetarli emas.

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

1.2. Kurashchilarni musobaqaoldi mashg'ulot yuklamalariga tavsif.

Soxaga doir adabiyotlarda musobaqaoldi mikrosikllarda yuklamalarni mutaxassislar tomonidan turli tavsiflanishi masalani xal etish kerakligini talab etadi. Mantiqan olib qaraganda ko'pgina sport fani murabbiy nazariyotchilari sportchiga yuklama berishni turli yo'l-yo'riqlari to'g'risida tadqiqot olib borsalarda funksional nazorat to'g'risida umumiy so'z yuritilgan xalos. Ular kundalik yuklamalarni yetarli deb bilmay, kuniga ikkitadan mashg'ulot o'tkazishni tavsiya etib amalda qo'llab kelmoqdalar. (45,47,48).

Meni magistrlik ishim musobaqaoldi mikrosikli yuklamalariga tavsif berish bo'lgani uchun ham ularni xech bo'lmaganda YKS va AB larga tavsiyalari, tiklanish, novbatdagi yuklamalarga tayyor bo'lishni yoritib berishga qaratildi.

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

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatadiki, kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlashda musobaqaoldi jismoniy sifat va fazilatlarini

rivojlantirish uchun zarur bo'lgan urma, kichik, katta yuklamalar imkoniyatlardan foydalanish yo'l yo'riqlari, ularni yordamida aerob va anaerob quvvat hosil bo'lishga xos vositalar bilan dam olish muddatini navbatlashuvi uchun aniq ko'rsatma tavsiyalar berishni zarur deb bildim. Ushbu o'rinda yana shuni aytish lozimki kurash bilan shug'ullanuvchilarda dastlabki, boshlang'ich, sportda takomillashuv, hattoki oily sport mahorati guruhlarida shug'ullanuvchilar uchun dastur, iqtidorlilarni kurash turiga saralashga doir aniq tavsiya va ko'rsatmalar ayrim mualliflarnigina o'quv uslubiy qo'llanmalarda o'z ifodasini topgan. Respublikamizning yetakchi mutaxassisi (23) so'z yuritilgan masalada aniq ko'rsatmalar bergan. Muallif aerob, anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishda:

1. Maxsus chidamlilikni o'stiradigan uzoq, qisqa davomiylikka ega bo'lgan shiddatli yuklamalar qo'llash, ularni dam olish bilan navbatlashuvini ta'minlashga yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanish.

2. Musobaqaoldi mikrosiklida maxsus tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

3. Musobaqaoldi mikrosikliga xos bo'lmagan mikrosiklida umumiy jismoniy maxsus tayyorgarlikni oshirish vositalaridan foydalanishni sport bioximiyasi nuqtai nazardan kurashchi organizmida quvvat xosil bo'lishini aerob anaerob imkoniyatlari ortib boradi. (51,53). Anaerob quvvat xosil bo'lish evaziga sut kislotasini ($C_3H_6O_3$) ortishiga ham kurashchi organizmi konikib boradi. Anaerob quvvat xosil bo'lishi deganda glyukozani ($C_6H_{12}O_6$) kislorodsiz fazoda parchalanishi evaziga xosil bo'lgan geskozamonofofatni (GMF) birnecha bioximik statiyalardan so'ng Adenozin uch foforga aylanishi (ATF) undan xosil bo'lgan quvvatni muskul ishi uchun sarflanishi tushuniladi. (50,51). Mualliflar quvvat hosil bo'lishi bunday yo'lini anaerob ishlab chiqarish deb nomlaganlar. Bunday quvvat qisqa lekin, tez, shiddatli yuklamalar ta'siridan yuzaga keladi. Kurashchini teknik taktik tayyorgarligi jarayonida anaerob yo'l bilan quvvat xosil bo'lishi, musobaqaoldi musobaqalar davomidagi bellashuvlarda rivojlanib boradi. (50,51). Quvvat hosil bo'lishini yana bir yo'li organizmni aerob ishlab chiqarishi deb nomlanib unda glyukoza hujayra va to'qimalarda kislorod ishtirokida to'liq

parchalanadi. Glyukozani aerob va anaerob yo'l bilan parchalanishdan xosil bo'lgan quvvatdan bir necha bioximik stadiyalarni o'tab adenozin uch fosfor (ATF) xosil bo'lib, u parchalanganda xosil bo'lgan quvvat muskuli uchun sarflanadi. Aerob quvvat bilan ta'minlanish yurak qisqarish sur'atini minutiga 120-160 gacha bo'lgan qarshiliklarsiz turli texnik-taktik faoliyat bajarishlari davomida ortib boradi. Demak, aerob quvvat yuzaga kelishidagi asosiy vositalar qarshiliklar o'rta jadallikda texnik-taktik harakatlarsiz sodir etishdir.

Anaerob quvvat xosil bo'lishi qisqa tez fursat, aerob esa uzoqroq vaqt ichida yuzaga keladi. Shuning uchun ham anaerob qisqa, shiddatli chidamli ishlarga aerob aksincha. Sportchilar organizmning quvvati anaerob mehanizmning aerob mehanizmdan farqi u tez jadal suratlarda boshqariladigan harakatlar uchun hos bo'lsa. Kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish uchun anaerob va aerob quvvat ta'minlash mexanizmini rivojlantirishga e'tobor qaratish lozim xisoblaydi, shu jumladan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish, mashg'ulot musobaqa bellashuvlari sonini oshirishni tavsiya qilgan. Natijada k'zda tutilgan texnik taktik harakatlarni rivojlanishiga erishish taminlanadi. (12).

Sport trenirovkasi davomida kurashchi tomonidan maxsus mashqlarni yuqori jadallik va hajmda bajarish, kislorod yetishmagan nerv muskul to'qima va hujayralari bunday sharoitga ko'nikib boradi. (19,24). Kurashchi aytilgan jadallikda u yoki bu texnik usullardan bir nechasini qarshiliklarsiz 15 martagacha yuqori jadallikda bajarish mumkin so'ng 3 daqiqagacha dam olishi mumkin. Agar yuklamalar o'rtasida dam olishda tiklashni jadallashtiruvchi ilg'or usullardan foydalanilsa dam olish muddatini 2:30 va asta sekin undan kamaytirib borish anaerob quvvat xosil bo'lishi, kurashchini chidam kuchini ortirib borish yo'llaridan biri xisoblanadi. (49,50).

Fiziologik bioximik tadqiqotlarga ko'ra bir seriya jismoniy yuklama qaysi bir jismoniy sifatini rivojlantirishni nazarda tutib aniq belgilangan muddat yuqori jadallikda ma'lum miqdorda takrorlangandan keyin dam olishga o'tilganda quyidagi farazlar yuzaga keladi (49,50) ma'lum ish bajarilgandan keyin:

a) Ish qobiliyatini pasaygan fazasi.

b) Ish qobiliyatini oshgan fazasi.

c) Ish qobiliyatini ishdan oldingi xolatga qaytgan fazasi (49).

Aytilgan fazalarni yuzaga kelishi va davomiyligi kurashchini umumiy maxsus jismoniy tayyorgarligi, takrorlanishiga bog'liqdir. Kurashchini chidamlilik sifatini tarbiyalash uchun ish qobiliyatini oshgan II fazasida navbatdagi yuklama berilsa nerv tizimidan tortib muskullar, vegetative tizimlarda o'sha faoliyatga nisbatan ko'nikish anaerob quvvat xosil bo'lishi ortib boradi.

Yuqorida aytib o'tilganlardan quyidagi xulosaga kelish maqsadga muvofiq bo'ladi: jumladan kurashchi uchun qanday jismoniy sifatni rivojlanishi zarur bo'lsa uni makro mezo mikro sikllar davomida tarbiyalab boriladi. Bunda yuklamani jadalligi, kattaligi, dam olish bilan navbatlashuvi qat'iy nazoratda bo'lib imkoni boricha yuklamalar o'rtasidagi dam olish muddatini kamaytirib, imkoniyatini ishdan oldingi xolatdan yuqori darajada bo'lishi zarur (49,50). Mikrosiklni musobaqaoldi mashg'ulotlarida muayyan sport turiga xos sifatlarni rivojlantirishni mazmun va mohiyati murabbiylarni asosiy e'tiborini talab qilishligi nafaqat kurash balki uni sportni boshqa turlari uchun ham zarurligi (15,16,20,31,34) ko'plab adabiyotlarda qayd etilgan. Ayniqsa tezkorlik sifatini rivojlantirishning asosiy vositalari sport turi xususiyatlaridan kelib chiqib, 1-2 daqiqa davomida eng baland tezlikda u yoki bu texnik harakatni sodir etishlik bilan tavsiflanadi. Mualliflar makro, mikro sikllarda og'irlikdagi yuklamalarni izometrik rejimda ko'plab marta dam olish vaqti mo'tadil bo'lgan tartibda bajartirishlikni, musobaqaoldi mikrosiklida esa faqat raqib qarshiligi bilan amalga oshirib borishni tavsiya etganlar. (15,20,23)

Ayrim mutaxassislarni fikricha, bunday holdagi ishlarning samaradorligini oshirishda turli vazndagilar bilan oqilona almashtirib boorish lozimligi ta'kidlanadi. Ma'lumki, ko'rsatilgan talablarga asosan bajarilayotgan ish shiddatining maksimal darajasiga erishish uchun mazkur faoliyatning 85-100% iga harakat imkoniyatini berish mumkin ekan (27,31).

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

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

A.A. Kerimov (24), tadqiqotlariga ko'ra, qo'llanilayotgan maksimal shiddatdagi ishlarni qattiq nazorat qilish lozim, aks holda tezkorlikni rivojlantirishga qarshilik qiluvchi to'siq shakllanishi mumkin.

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

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

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

olish maromi, mashg'ulot davomida mashqlar va mashqlar turlarining qaytarilish miqdori (49).

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

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

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

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

uzoq muddatli mushak faoliyati uchun zarur bo'lgan umumiy chidamlilikni rivojlantirish (50).

Soxaga doir adabiyotlarda kurashchilarga kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlarda texnik-taktik tayyorgarligi vazifalarini hal qilish va yuqori malakali kurashchilar tayorlash tizimida maxsus va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, so'ngra kuch sifatini tarbiyalash vazifalarini hal qilish nazarda tutilgan. (22,26,27,31).

Tadqiqotchi (14) ma'lumotga ko'ra, yuqori darajadagi yuklamalardan so'ng organizmning tiklanish jarayoni bir hafta-o'n kungacha davom etishi ham mumkin, lekin past darajadagi yuklamalardan so'ng u, odatda bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etadi. Yuklamalarning turli xillari to'g'risidagi tadqiqotlari bo'yicha sport kurashida beriladigan yuklamalarni 5 guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir, bular: katta, sezilarli, o'rtacha, o'zgaruvchan va past. (9,44)

Yuqorida qayd etilgan yuklamalarning tasnifi, yuklamaning kattaligi bo'yicha ma'lum darajada qo'llanishi bir necha ilmiy-tadqiqot ishlarida ta'kidlangan (35,36,39,43).

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

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

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

Past yuklamali mashg'ulotlar organizmning turli funksional tizimlari faolligini oshiradi. Bu vaqtda charchash jarayoni sodir bo'lmaydi. Chunonchi, son

ko'rsatkichlarida past yuklamali mashq, katta yuklamali mashqlar umumiy hajmining 20% idan 30% gacha tashkil qiladi.

Mikrosikllarni noto'g'ri rejalashtirish asosida bir necha barobar katta yuklamali mashqlarning o'zaro ta'siri organizmga haddan tashqari salbiy ta'sir qiladi. Ko'pgina mutaxssislarning, (29,30) ma'lumotlariga ko'ra, bunday yuklamalarning berilishi organizm qon aylanish tizimi ish faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

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

Kurash soxasida tadqiqot olib boruvchi mutaxassis va murabbiylar musobaqaoldi mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlaridan muhimi yuklamalar yangi texnik harakatlarga o'rgatishga yo'naltirilgan bo'lmasdan, o'zlashtirib olingan texnik taktik harakatlarni benuqson musobaqa talab etgan darajadagi jadallik, kattalik yo'nalishlarda olib borishlikni talab etishidir (20,22). Tajribali murabbiy kurashchi yuqori mashshtabli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda muayyan vazndagi raqib uni qanday texnik taktik harakatlar olib borish san'ati qaddi qomati, gavda tuzilishi u tomonidan qo'llaniladigan eng yuksak darajada avtomatlashgan texnik (Karonniy) usullar raqibga ruhiy ta'sir o'tkazishi kutilmagan hatti harakatlarni musobaqaoldi mikrosikllari mashg'ulotlarida hisobga olishlikni talab etadi (35,37). Kurash mutaxassisi (51) raiqbini to'satdan hujumga o'tishi, chalg'itishi, harakatlari oqibatida muvozanatdan chiqishga kelish holatlarini tushunib yetish va sekundni ulushi ichida raqibga nisbatan hujumga o'tishga kurashchini tayyorlash zarurligi tadqiqotchi erkin kurashga doir o'quv uslubiy qo'llanmasidan o'rin olgan. Mahoratli kurashchilarning bellashuvlarini video kassetaga yozib olib yuqori masshtabli musobaqalar oldidan bir emas bir necha marotalab ko'rish tahlil etish yaqin kundagi raqib faoliyatini tushunib yetishning samarali vositalaridan bo'lib, xizmat qilib kelmoqda. So'z yuritilayotgan masala sportda takomillashuv guruhida shug'ullanayotgan nafaqat

o'smir kurashchilar balki boshqa sport turi shug'ullanuvchilar uchun ham xosdir. O'tgan 2010 yil Singapurda o'tkazilgan dunyoni 205 mamlakat sportchilari qatnashgan. I o'smirlar olimpiadasi yozuvlarini namoiy etish o'rinlidir.

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

Ko'pgina sport fani mutaxassisligi (5,9,13,23,28) ilmiy ishlarida, mashg'ulotlarda ko'proq turli kattalikda va yo'nalishdagi yuklamalarni almashib o'tishga ko'proq urg'u berilgan. Bunday holni ayrim tadqiqotchilar kurashchilarni musobaqaoldi yuklamalarini to'laqonli o'rganilmagan deb baholaydilar (38,39,41). Mantiqan olib qaralganda I. Alixanovni erkin kurash texnika va taktikasi nomli qo'llanmasida har bir texnik harakatlarni sodir etish amalga oshirishlikni o'ntadan 20 taga Kerimovni "Kurash tushaman" nomli o'quv uslubiy qo'llanmalarida har bir texnik harakatni 4-10 taga yaqin usullari borligi o'rin olgan. Shuning uchun ham nafaqat musobaqaoldi mikrosiklda yuklamalarni almashtirib turish zarur. Albatta ushbu masala yuklamani shiddati, kuch talab etishi musobaqa talabiga xos tarzda bo'lishligi zarur. Soxaga doir adabiyotlarda musobaqaoldi yuklamalarini almashlashni to'g'ri bo'lishi uchun kuniga 2 martadan mashg'ulotlar o'tkazish zarur deb xulosaga kelganlar (33,36,41,47,49,51).

Ular masalani 2-tomonini hisobga olishlik ya'ni muayyan musobaqaga tayyorgarlik va unda ishtirok etib yuqori natijaga erishish organizm uchun qanchaga tushushini hisobga olmaganlar. S. P. Latunov, P.G. Dembo sport tibbiyoti mutaxassislari sportchi bugungi musobaqada erishgan g'alabasi sovrinlar o'rinlarini organizm uchun qanchaga tushish uni bilish zarurligi o'qtirganlar (). Agar sportchi yuksak natijani o'tgan musobaqadan past bo'lmagan masshtabdagi bellashuvda takrorlasa yaxshilansa dastlabki g'alaba sportchi organizmi uchun arzonga tushgan deb baholanadi (46,48) aks holda qimmatga tushadi. Sport tibbiyoti mutahassislarning ta'kidlashicha sportchini yoshi 25 dan oshmagan bo'lsa natijasi oldingidan past bo'lsa u o'tgan musobaqadagi yuqori natijani mo'tadil holatdan mo'tadil bo'lmagan holatga o'tish arafasida ko'rsatgan bo'lishi

mumkin. Sababi organizm yosh kompensatsiya qilish funksiyasi kuchli anashu evaziga u mo'tadil holatdan mo'tadil bo'lmagan holatga o'tish va yuqori natija ko'rsatadi va shu bilan uning ko'rsatkichlari pasayib ketadi (46,48). Ayrim sport tayyorgarligi mutahassislari (35,38,40). Mashg'ulotlarni ertalab 6-7 gacha kechqurun 20-22 larda olib borilgan mashg'ulotlar samaradorligi biologik soat xos tarzda past bo'ladi deb baholaganlar. Haqiqatan ham bioritm (biologik soat) mutaxassislarning yozishlariga ertalab barcha fiziologik ko'rsatkichlar past bo'lib, kunduzi 12-16 lar o'rtasida yuqori kun botishga ketishi qorong'u tusha boshlashi bilan barcha fiziologik ko'rsatkichlar pasayib boradi. Organizm himoyaviy tarmoqlanishga o'tadi (52,53). Ayrim sport fani mutaxassislari biologik soatni salbiy ko'rsatkichlaridir ularni yo'qotish haqida fikr bildirganlar. Ushbu fikr biologik qonuniyatlarga mutlaqo to'g'ri kelmaydigan xulosadir. Sir emas aksariyat musobaqalar ertalab yoki kunning ikkinchi yarmida boshlansa shu tariqa keyingi kunlarda ham davom etadi. Sport mashg'ulotlari esa ko'proq kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladi.

O'tgan asrni 70-yillaridan sport trinirovkasini kunni har xil vaqtlarda o'tkazishga doir tavsiya va ko'rsatmalar ham berilgan (52,53,55). Insonni kundalik funksional tizimlari faoliyati biologik soati deb atalmish biologik qonuniyatga xos tarzda bo'laveradi buni hech kim o'zgartira olmaydi. Inson anashu soatga moslashish kerak. Shunday ekan nafaqat musobaqaoldi banki, mikrosikl yuklamalari ham sport mashg'ulotlari uni maqsad va vazifalariga qarab rejalashtirilishi lozim.

1.4. Musobaqaoldi yuklamalarining kurashchilar organizmiga ta'siri.

Ayrim mualliflar (22,28) sportchilar funksional imkoniyatlarining yuqori ko'rsatkichlari mikrosiklda va kunda o'tkazilayotgan mashg'ulot vazifasini hal qilish uchun organizmning zahiradagi imkoniyatlari unga zarur bo'lgan darajada saqlanadi, deb hisoblaydilar.

Sport fani nazariyasi, psixologiyasi mutaxassisleri (16,17) va boshqalar asosan ikkita asosiy omilni: kurashchilar holatiga yuklamalarning ta'sirini va mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi yuklamalarning ratsional almashlab olib borish ruhiy, jismoniy jixatdan samarali deb baholaydilar.

Mavjud manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, (17,19) o'zlarining ilmiy ishlarida kurashchilarning maxsus chidamlilik komponentlariga tanlov asosida ta'sir qilish zarurligini ta'kidlaydilar.

Murabbiy tadqiqotchi (7, 17,18) maksimal yuklamalarning kurashchilar organizmi tiklanishiga ta'siri ustida ish olib borganlar.

Bioximik tadqiqotlarda kurashchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini ko'tarish yo'llari ochib berilgan hamda uni amalga oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Shu jumladan, (32) ilmiy ishlarida bu muammoni hal qilish boshqa nuqtai nazardan qaraladi. Mashg'ulotlarda maxsus iqtisoslashtirilmagan o'rtacha kattakdagi yuklamalardan foydalanish, navbatdagi yuklamalar ta'siri pasayishini 2-3 kunga uzaytirgan. Xuddi shunday kattalikdagi maxsus tavsifdagi yuklamadan foydalanish organizmning tiklanish davrini 4-5 kunga uzaytiradi, muallifning fikricha, maxsus chidamlilik tiklanishining davomiyligi uning yo'nalishiga emas, navbatdagi yuklamaning kattaligiga bog'liq ekan.

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

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

Yuqori malakali sportchilarning ish qobiliyatini ko'tarishda katta yuklama mashg'ulotlar asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Muallifni (19) ta'kidlashicha, sportchi

ma'lum darajadagi chiniqish cho'qqisiga yetgan lahzadan so'ng uning jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirishga shaxsiy funksional xususiyatlariga mos holda eng yuqori yuklamalarni qo'llash bilangina erishish mumkin deb qat'iy xulosa bildirgan.

Ko'p sonli mualliflar katta yuklamali mashg'ulotlardan musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida foydalanish katta foyda berishini ta'kidlaydilar. Shu bilan birgalikda, boshqa tadqiqot natijalariga muvofiq (19,26), katta yuklamali mashg'ulotlarning noto'g'ri rejalashtirilishi turmush tarzi, ovqatlanish, ish va dam olish maromining buzilishiga olib boradi va sportchi organizmda o'ta zo'riqish sodir bo'lishi kuzatilgan (46,48).

Pedagogik nuqtai nazardan (11) bunday o'ta zo'riqish holatining paydo bo'lishiga mashg'ulotlarning yakka tartiblashtirilishi tamoyilining buzilishi ham ta'sir qiladi deb ko'rsatadilar.

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

Yuqorida qayd etilgan fikrlarga muvofiq shunday xulosa qilish mumkin: mashg'ulotlar jarayonida katta yuklamali mashqlarning bajarilishi sportchilar organizmiga ta'sir darajasini ko'rsatuvchi asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Oqibatda sportchilar organizmidagi tiklanish jarayonlarining tezligi va shiddati qancha yuqori bo'lsa, yuklamalar kattaligi ham shuncha yuqori bo'lib boradi.

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

Katta yuklamali mashg'ulotlar organizmning quyidagi funksional-ruhiy ko'rsatkichlarini o'zgartiradi: mushaklarda toliqish, nafas olishning qiyinlashishi, ish qobiliyati va faollikning, sezgirlikning pasayishi, umumiy toliqishning paydo

bo'lishi, xomushlik, diqqatning susayishi, fikrlash jarayonlarini qiyinlashishi va boshqalar.

Ayrim ilmiy kuzatuv xulosalariga ko'ra (43) fikrlariga ko'ra, katta yuklamalar qo'llanganidan so'ng, organizm tiklanish davrining davomiyligi 3 kundan 8 kungacha cho'ziladi.

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

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

Sport fani mutaxassisleri (46) bunday faza zimmasiga alohida mashg'ulotlarda bajariladigan umumiy ish hajmi 30-50% gacha bo'lgan katta yuklamalar tushadi, deb hisoblaydi.

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

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

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

Sport fiziologiyasi, tibbiyoti tadqiqotchilari (46,48,50) mashg'uloti mutaxassislari (35,36,38) o'ta tiklanish holatini bilish unda navbatdagi yuklamalarni bajarish kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun zarur deb ta'kidlaganlar. Bioximik (53) yuklamalar ta'siridan organizm ichki muhitida kislorodga muhtojlik, sut kislotasi bartaraf etilmasdan navbatdagi yuklamalar berish somatik vegetativ tizimlar sharoitda faoliyatini murakkab ish bajarishga ko'niktirib boradi. Bu esa hozirgi zamon fiziologiyasi sport fanida adaptiv reaksiya deb nomlanib kelmoqda.

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

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

Sport fani nazariyotchisi (28) tiklanish jarayonlari vaqtida organizmning alohida ish funksiyalari to'la tiklanmasa ham mashg'ulot yuklamalarini takrorlash uchun unumli sharoit yaratiladi, deb hisoblaydi. Bu ma'lumotlar asosida ishning turi va organizmning funksional tizimlari faoliyatiga uning ta'sirini hisobga olgan holda toliqishni aniq tavsiflashni taklif qilgan.

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

tadqiqotchining (28) fikricha, mashg'ulotlarda odingi ko'rinish holatida yuklamalarning takrorlanishi yo'lga qo'yilsa, organizmning ish qobiliyati anha oshirishga erishish mumkin. V.N.Platonov esa mashg'ulotlarda kichik va o'rta yuklamalarni qo'llash katta yuklamalar berishdan keyingi tiklanish davrini qisqartiradi deb hisoblatdi.

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

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

Kurash mashg'uloti shiddatini oshirish sportchilar organizmidagi charchash va tiklanish jarayonlarida, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni ratsional almashlab olib borilishi samaralidir. Bu qoidalarga rioya qilish, katta yuklamalar bilan o'tkaziladigan mikrosiklda mashg'ulot sonini oshirish yuqori sport natijalariga erishishda asos hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida beriladigan yuklama mashg'ulotlarning 4 ta turidan foydalanish (katta, ahamiyatli, o'rtacha, past) quyidagi tartibda turlarga bo'linadi: a) uzoq va qisqa muddatli, lekin maxsus chidamlilikni shiddatli rivojlantiruvchi mashg'ulotlar; b) maxsus kuch va tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar; v) bir necha jismoniy sifatlarni birin-ketin bir vaqtda kompleks rivojlantiruvchi mashg'ulotlar. Demak, mashg'ulot

yuklamalarini kattaligi va yo`nalishiga ko`ra oqilona almashlab olib borish asosida mashg`ulot jarayonini shiddatini va samaradorligini ancha oshirish mumkin.

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

Bob bo`yicha xulosalar.

Adabiyotlarda sport mashg`ulotlarining, uni davrlari, tayyorgarlik turlari, yuklamalarni tutgan o`rni, kattaligi shiddati damolish bilan navbatlashuvi, musobaqaoldi yuklamalarining tavsifi masalalarini tutgan o`rnini to`rt guruhga turkumlash o`rinli bo`ladi. Ular sport mashqlanishini tarixiga sport mashqlanishini davrlari va ularda yuklamalarni me`yorlash, hamda musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarning tutgan o`rnini ifodalovchi guruh adabiyotlar. Yana shuni aytish lozimki, o`tgan asrni ikkinchi yarmidan asosan 70-yillaridan keyin sport fiziologiyasi, bioximiyasi fanlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar xulosalari sport mashqlanishi nazariyasi va amaliyoti fanini boyitib jismoniy yuklamalarga organizmni moslashuvini fiziologik, bioximik asoslarini, ularga organizmni ko`nikish (adaptiv) reaksiyasi mexanizmlarini yuzaga kelishini asoslab berdi. Biologiya tibbiyot bioximiya fanlari xulosalariga asoslanib sport turlaridan mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirish va o`tkazish ana shu tarkibda musobaqaoldi yuklamalari va ularni dam olish bilan navbatlashuvini almashlab borish zarurligini talab etadi.

1 Kurashni sportda takomillashuv guruhida shug`ullanuvchilarning musobaqaoldi mikrosiklida qo`llanadigan yuklamalar, ularni aerob anaerob quvvat hosil bo`lishiga yo`naltirilgan bo`lishini, buning uchun turli hajmli shiddatli

yuklamalar o`rtasida dam olish muddatini kamaytirib borish bilan uyg`unlashtirish orqali erishiladi deb qat'iy xulosaga kelingan.

2 Ilmiy tadqiqot xulosalariga amal qilib tajribali murabbiylar tomonidan kurash mashg`ulotlarida yuklama va dam olishlarni me'yorlashtirishda o'z takomiliga yetgan texnik taktik harakatlarga musobaqaoldi mikrosiklida yuklama va dam olish bilan me'yorlashsa samara berishi, sohaga doir adabiyotlarda o'z tasdiqini topgan.

3 Nafaqat kurash balki uni boshqa turlarida ham yangi texnik taktik harakatlarni o`rganish, o`rgata boshlash deb vazifa qo`yib musobaqaoldi mikrosiklida bajarish tavsiya etilmaydi. Albatta ushbu ko`rsatma kurashni sportda tayyorgarlik guruhida shug`ullanuvchilar mustasno. Chunki, ular bilan mazkur mikrosiklida yoki texnik harakatlardagi ayrim xatolar bartaraf etib boriladi. Bunday guruh shug`ullanuvchilar bilan nafaqat haftalik balki kunlik musobaqaoldi yuklamalariga jiddiy e'tibor qaratish zaruriyatiga adabiyotlarda ko`rsatmalar berilgan.

4 Adabiy manbalarga asoslanib musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlarining ratsional mikrotuzilmalari ishlab chiqishga kirishini taqazo etadi. Bunda kunlik va haftalik mikrosikllar jarayonidagi mashg`ulotlar izchilligi kurashchilar organizmining ichki muhiti hisoblangan gomeostoezini ko`nikib borishi, bir yuklamadan keyin uni ta'sirot izi yo`qolmasdan navbatdagi yuklamani bajarishida A.Kerimov va Alixanov tavsiyalariga amal qilishlik nazarda tutiladi.

II Bob. Tadqiqot uslublari va uni tashkil qilish.

1.1. Tadqiqot uslublari.

Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni o'rganib chiqishda quyidagi ilmiy usullar qo'llaniladi.

1. Tarxiy ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Tajribali murabbiylar bilan suhbatlashish, ulardan yo'l-yo'riqlar o'rganish. Sportda takomillashuv guruhida shug'ullanuvchi kurashchi o'smirlar bilan suhbatlashish orqali ularni maqsad muddao va kurash yo'lidagi intilishlarini o'rganish, kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan yondashuvlarini sitqidildan ekanligini, sotsiologik tadqiqotni intervyu olish usulidan foydalanib aniq xulosaga kelish.

3. Sportda takomillashuv guruhi o'smir kurashchilar organizmining umumiy va maxsus tayorharlikka xos ish qobiliyati, ular ta'siridan ayrim fiziologik ko'rsatkichlar ularning o'zgarishini aniqlash bo'yicha pedagogik tadqiqot o'tkazish. Magistrlik ish mavzusini batafsil yoritib berish niyatida kurashni takomillashuv guruhida shug'ullanuvchilar uchun tuzilgan mashg'ulotlarni rejalashtirish tahlil qilishga jiddiy e'tibor qaratildi. Albatta mashg'ulotlar davomida yuklamalar, ularni kattaligi dam olish bilan navbatlashuvi unda tiklovchi vositalar hozirgi zamon murabbiylari tomonidan qo'llanib kelinayotgan A. Yarotskiy (9,6,8,) tafsiyasi bo'yicha faol, faol bo'lmagan dam olishdan ya'ni tiklanishni jadallashtiruvchi boshqa vositalar nisbatan undan foydalanishga ko'proq e'tibor qaratildi.

Ushbu masalada shug'ullanuvchilarning yoshi, umumiy maxsus tayyorgarliklarini hisobga olib musobaqaoldi yuklamalarini me'yorlashni magistrlik ish mavzusini asosi deb bildim. Ular 11 tani tashkil etdi.

Masalani ilmiy hal qilish uchun o'smir kurashchilarning shug'ullanishidan maqsad muddaolarini o'rganish aniqlashni zarur deb bilib sotsiologik tadqiqodni

intervyu olish usulidan foydalanib quyidagi mazmunda savol tuzishni maqsadga muvofiq debbildim.

Savollarga olingan javoblardan ma'lum bo'ldiki kurashni sport takomillashuvi guruhida shug'ullanuvchi 7 nafar o'smirlar akademik litsey kasb-hunar kollejlari qolganlari pedagogik institutning kisoniytarbiya fakultetida ta'lim olishlari ma'lum bo'ladi. Ular 2-4 yildan buyon maskur sport turi bilan mashg'ul bo'lishlari haqida javob berdilar. Dastlabki kurashni qanday usullarini bilasiz degan savolga – yunon-rum, klassik, erkin, milliy kurashni buxorocho, farg'onacha usullari borligini bilishlari og'zaki javoblaridan ma'lum bo'ldi. Novbatdagi savollarga olingan javoblarga ko'ra tadqiqotga qamrab olingan barcha kurashchilar ota-onalarining tushunib rozi bo'lganliklari, o'zlari kurashga qiziqib, sitqidildan u bilan shug'ullanishlari unda uchraydigan qiyinchiliklarga bardosh berishga tayyor ekanliklari suhbatlarda o'rganildi. O'smir kurashchilar shug'ullanish yillari davomida “Barkamol avlod” hududiy musobaqalarida g'oliblikni qo'lga kiritib viloyat bosqichi musobaqalarida ularni 2 nafari viloyat jamoasi tarkida 2008-yil Qoraqalpog'istonda o'tkazilgan respublika bosqich Barkamol avlod final musobaqalariga qatnashganlari, 2 nafar talaba Andijon shahrida bo'lib o'tgan Universiada 2010 musobaqalariga qatnashib 1 ta bronza medalini qo'lga kiritganlari sotsiologik tadqiqodni intervyu olish orqali aniqlandi.

Ular faqat murabbiyni ko'rsatmalariga amal qilib, mashg'ulotlardan keyin yetarli dam olib oqsilli vitaminlarga boy ovqatlar iste'mol qilib, millatimizga hos ahloq-odobda bo'lishgina yuqori natijaga erishish mumkinligini tushunishlari qiziqarli, ham jonlantiruvchi javob bo'ldi. Ular haftasiga 4 marta 2 soatdan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga yana bir marta qo'shish istagini bildirdilar. Murabbiy bilan o'tkazilgan suhbatdan ma'lum bo'ldiki o'smir kurashchilar uchun jismoniy yuklamalar musobaqa oldidan meyorlashda aksariyat 10-15 foiz umumiy 85-90 foiz maxsus bo'lishligi aniqlandi mashqlardan foydalanish o'rinli.

2.2. Pedagogik tajribadan ilgari kurash mashg'ulotlari kuzatilishi.

Unda asosiy e'tibor musobaqaoldi mikrosiklda mashg'ulot qismlarini qo'yilgan vazifalariga umumiy pedagogik, sport fani mashg'ulot talablariga

mosligi o`rganildi. Mashg`ulotlarni badan qizdirish qismida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va ana shu yuklamalarni kurashga hos bo`lgan gavda qismlari uchun beriladigan mashqlarni tutgan o`rni masalasini qo`yilishiga e`tibor qaratildi. Asosiy qismda qo`llanilgan texnik harakatlar jadalligi, hajmi dam olish bilan navbatlashuvi, mikrosiklda texnik-taktik harakatlarni sodir etishda harakat bajarishga jalb etishni oqim, guruh, frontal usullardan foydalanish, harakatlar chog`ida hatolarni bartaraf etishda vositalariga jiddiy e`tibor qaratildi. Mashg`ulotni yakuniy qismida vegetativ va somatik tizimlar faoliyatlarini tiklash maqsadida qo`llangan usul va vositalarga, hamda o`zini-o`zi nazorat etish, ovqatlanish va dam olish, gegenik omillarga nechog`li e`tibor berish lozimligini shug`ullanuvchilarga eslatish to`g`risidagi ko`rsatmalar berilgani maqsadga muvofiq bo`ldi.

Magistrlik ishning mavzusi musobaqaoldi yuklamalariga tavsif bo`lgani uchun ham mashg`ulotlarni kuzatishda jismoniy yuklama bilan dam olish dinamikasini uzviyligiga asosiy e`tibor qaratdim.

Kurashchilar mashg`ulotlarini kuzatish pedagogik tajriba uchun tuzgan mashg`ulot na'munalarining ayrim joylariga o`zgartirish kiritishimni taqozo etdi. Ayniqsa musobaqaoldi mikrosiklida yuklamalarni bir cho`qqili bo`lishi mikrosikl ohiridagi ikkita mashg`ulotda faqat maxsus texnik-taktik tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda yuklamalar jadalligini yanada oshirish dam olish bilan navbatlashuvini jadallashtiruvchi usullar qo`llashni taqozo etdi. Ana shu masalaga e`tibor berilgani ularga rioya qilib mashg`ulotlarda musobaqaoldi yuklamalarni me'yorlash faol dam olish bilan uzviy bog`lab, haftani 2 kunlik mashg`uloti faol dam olish muddatini qisqartirib keyingi ikki mashg`ulotda oshirib borish o`zini kurash amali mikrosiklida o`zini oqlaydi deb bildim. Bunday xulosaga kelishimda pedagogik kuzatuv natijalarini matematik statistika metodi yordamida qayta hisoblab chiqishdan ma'lum bo`ldi.

Tadqiqod materiallarini matematik statistika metodi yordamida o`rganishda quyidagi talablarga amal qilindi.

1. Bir hil harakat turi ko`rsatkich natijalarini hisobga olindi.

2. Kurashchilarni har bir faoliyat turi ko'rsatkichlarining ushbu yo'l bilan qayta hisoblab ciqilishini shart deb bilib, birortasini tushurib qoldirmaslikka harakat qildim.

3. O'rtacha arifmetik qiymatni hisoblab chiqarishda kuzatuvchilar yoshi, jinsi jismoniy rivojlanishlari bir hil bo'lganlarining ko'rsatkichlarini bir qatorgaga joylashtirish matematik statistikani asosiy talablaridandir. Lekin men kuzatuv olib borgan kurashchilarni yoshi, bir hil bosqich (sport takomillashuv guruhida) shugu'llanuvchilar bo'lgani uchun masala menda qiyinchilik tug'dirmadi.

4. Tadqiqod materiallarini ishonarli holisona bo'lishida kuzatuvchilar soni muhim rol o'ynaydi. Men tadqiqod olib borganlar soni jami 20 nafar.

5. Albatta o'rtacha arifmetik qiymatni hisoblash aniq oson qisqa bo'lishligiga uni to'saddan yuzaga keladigan omillar ta'siridan o'zgartirmaydigan mustahkam bo'lishi zarurligi kabi matematik statistika talablariga amal qildim. Yana eng muhimi o'rtacha qiymatni hisoblashda o'rganilgan ko'rsatkichlarning hususiyatlaridan kelib chiqdim. Masalan, o'rtacha natijani 7.83 marta deb yozish o'miga 7.8 yoki 7.95 o'miga 8 deb yozdim. Shunday qilib matematik statistikani talablari o'rtacha arifmetik qiymatni hisoblab chiqishda $M = \frac{\sum V}{T}$ formuladan foydalandim. Bunda :

M- o'rtacha arifmetik qiymat

ET- o'rganilgan bir hil ko'rsatkichlar yig'indisi.

n- kuzatiluvchilar soni so'ngra o'rtacha kvadratik og'ish S

S- sigma quyidagi formula yordamida hisoblab chiqiladi $S = \pm \sqrt{\frac{\sum d^2}{n-1}}$ bunda:

$\sum d^2$ – har bir individual ko'rsatkichni o'rta (M) ko'rsatkichlardan farqini kvadratga ko'tarilgani va kuzatuvchilar sonini ildiz ostidan chiqarilgandan keyin o'rtacha arifmetik og'ish “m” ni xisoblash matematik statistikani talablaridan yana biri dir.

Formulasi : $m = \pm \frac{S}{\sqrt{n}}$ matematik statistika olib borilgan tadqiqodnin ishonarli

haqqoniyligini aniqlash amalga tafsia etish uchun haqqoniylik, ishonarlik koeffitsientini hisoblab chiqish zarurligini talab qiladi. Ishonarlilik koeffitsientini

“t” bilan belgilanadi. Agar $t > 2,7$ yoki $t > 3$ bo'lsa tadqiqodchi tavsiya etgan yuklama, mashq bajarish uslub, usul, vositalar, ishonarli o'zini oqlagan, uni sport mashg'ulotida qo'llash etiladi.

Formulasi:
$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Ushbu formulani Student va Fisherlar formulasi deb nomlangan.

Formuladagi M_1 m_1 tadqiqoddan ilgari natijalar M_2 m_2 tadqiqoddan keyingilar.

2.3. Hozirgi zamon sport trenirovkasi tuzilishini adabiyotlarda ifodalanishi

Sport mashqlanishining etakchi mutaxassisisi (27) hozirgi zamon sport mashqlanishi uch xil darajada ifodalangan sikllari bor deb qat'iy munosabat bildirilgan.:

- I. Mikrostruktura muddati 3-10 kun.
- II. Mezosikl 14-kundan 40 kungacha.
- III. Makrosikl 6 oydan 4 yilgacha.

Har bir siklni o'z vazifa va yo'nalishlari bo'lib ularni asosiy maqsadi sportchilarni musobaqada qatnashib munosib o'rinlarni egallashdir.

Makrosiklga quyidagi bosqichlar kiradi: boshlang'ich, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarishdir. Yillik sikl tayyorlov, o'tish davrlarini musobaqa va o'z tarkibiga oladi.

Sport fani mutahassisi (17) mikrosiklni – imkoniyatlarni yuzaga chiqaruvchi, kuchaytiruvchi ko`niktiruvchi, yo`naltiruvchi, asos yartuvchi musobaqa kunida bajariladigan tiklovchi mezosiklni esa yuzaga chiqaruvchi, asos yaratuvchi, rivojlantiruvchi, tayyorgarlikni nazorat qetish, musobaqaoldi, musobaqa, tiklovchi tiplarga turkumlandi.

Muallifni ko`rsatmasiga asosan mikro-mezosiklni u yoki bu tiplaridan foydalanish, yuklamalar hajmi jadalligi, dam olish bilan navbatlashuviga qarab erishiladi.

Muallif mikrosikl tiplariga quyidagicha tafsif bergan: Imkoniyatni yuzaga chiqaruvchi – unda o`ta katta bo`lmagan yuklamalarni sikl oxiriga qadar, asta sekin oshirib boorish evaziga organizmni kuchli mashqlanishlarga tayyor bo`lishiga olib keladi. Undan tayyorlov davridagi mikrosiklda qo`llanadi.

Kuchaytiruvchi – dastlab katta hajmli, jadalliklarni qo`llash va asta-sekin pog`onasimon pasaytirib boorish bilan tavsiflanadi. Undan maqsad – bunday yuklamalarga organizmni ko`niktirib borishdir. Bu esa kurashchilarni barcha tayyorgarlik turlariga ijobiy ta'sir ko`rsatadi. Harakat chidamliligini kuchaytiruvchi katta hajmli pog`onasimon kuchaytirib boriladigan yuklamalarni sportchi organizmi tiklanmasdan qo`llash uni chidamlilik sifatini rivojlantirib borish bilan tavsiflanadi.

Muqobillashtiruvchi – turli hajm va jadallikdagi yuklamalar ta'siridan sportchi organizmi muayyan musobaqaga ruhiy va boshqa tayyorgarlik turlari evaziga tayyor bo`lishligi bilan tavsiflanadi.

Tiklovchi – u musobaqadan keyin qo`llaniladigan barcha vosita va uslublar organizmni ruhan, jismonan tiklanishga yo`naltirilgani bilan tavsiflanadi.

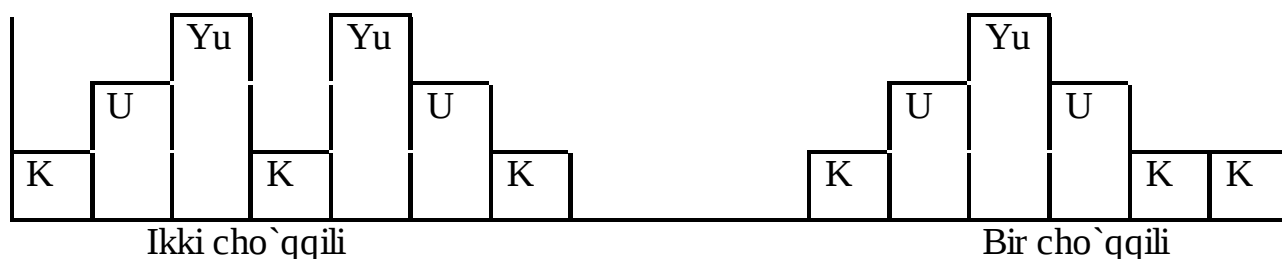
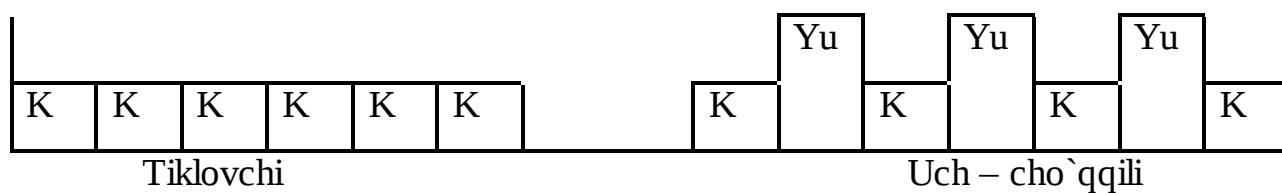
Muallif (7) mikrosikllarda jismoniy yuklamalar berish hajmi, jadalligi, dam olish bilan navbatlashuviga qarab bir-ikki-uch cho`qqilarga tavsiflanadi. Ular tizmada quyidagicha ko`rsatilgan.

K – kichik yuklama

U – o`rta yuklama

Yu – yuqori yuklama

II – yuqori yuklama



E'tibor bersak haftalik mikrosiklni qaysi kuni yuqori yuklama berilsa navbatdagi mashg'ulotda kichik ya'ni o'rtacha yuklama berish kerakligi ifodalangan. Muallif (7) jismoniy yuklama va dam olishni navbatlashuvi uch hil tipdagi reaksiya beradi deb yozgan:

- Mashqlanganlikni maksimal (baland) darajada ta'minlovchi.
- Yetarli darajada ya'ni butunlay samara bermaydigan.
- Kuch o'sishiga olib keluvchi funksional tizimlar o'rtasida nomutanosiblikni yuzaga keltiruvchi reaksiyalar.

A.Vasilkov mikrosiklida jismoniy yuklamalar hajmi, yo'nalish namunasini ham tavsiya etgan. Unda tehnik harakatlarni takomillashtirish, tiklangan sport turiga oid jismoniy sifatlarni tarbiyalashda organizmni aerob va anaerob imkoniyatlarini rivojlantirishda kichik, o'rta, yuqori, baland, yuklamalar qo'llashni mikrosiklni dastlabki kunidan o'zgartirib boorish musobaqa kuniga bog'liqligini hisobga olishlikni tavsiya etgan.

Hamda tiklanishni jadallashtiruvchi hozirgi zamon yangidan yangi vositalari samaradorligi to'g'risida ham ko'satmalar bergan.

Funksional nazorat.

Uni tarkibidan quyidagilar o'rin oldi:

1. Tavsiya etilgan teknik – taktik harakatlar seriyasini 15 marta maksimal bajarishdan ilgari, tugashi bilan va tiklanishni 1-2 minutlarida YKS dinamikasi an'anaviy usulda o'rganildi.

2. Xuddi yuqoridagidek holatlarda Karomkov usulida arteriya bosimi (AB) o'lchandi.

3. Kurashchilarni navbatdagi seriya yuklamalarga tayyor bo'lishliklarini A. Yarotskiy faol va faol bo'lamagan usullaridan foydalanildi.

Kurashchilarni maxsus ish qobiliyatlarini sinash.

Ushbu masalani yoritib berish uhun mashgu'lot berish uchun mashg'ulot manekenidan giomadamlarni kareimligisiz va yarim karemik kireatimlari bilan quyidagi teknik - taktik harakatlar 15 marta maksimal tezlikda bajarildi. Uni vaqti belgilandi, yuks ish tugashi bilan 10 sekund davomida hamda tiklanishni 1 – 2 daqiqalarida o'rganildi.

Tehnik – taktik harakatlar:

1. Raqibni to'ntarib yiqitish.
2. Raqibni dumalatib yiqitish.
3. Bukilib turib ag'darish.
4. Raqibni belidan ushlab ag'darish.
5. Tegirmon toshidek aylantirib otish.
6. Parterda raqibni ag'darib yiqitish.

Har bir teknik – taktik harakat bajarilishi sifati va jadalligini A. Kerimov tavsiya etgan besh balli baho shkalasidan foydalanildi. Unga qo'shimcha sifatida bir seriya harakat bajarilgandan so'ng navbatdagi seriya uchun kurashchi YKS 100 – 120 ga martaga qaytish jadalligi ham hisobga olindi.

Tadqiqodni tashkil qilish.

Ushbu pedagogik uch bosqichda 2010 – 2011 o'quv yili davomida olib borildi.

Birinchi bosqichda Qo`qon shahar BISm ni kurash bo`limida sportda takomillashuv guruhida shug`ullanuvchi guruh mashg`ulotlari bir hafta davomida kuzatildi, murabbiyni mashg`ulot rejasi o`rganib chiqildi.

Ikkinchi bosqichda haftalik mashg`ulotlarda qo`langan bir ikki seriyali yuklamalardan so`ng navbatdagi faoliyatga tayyor bo`lishlikda A. Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo`lmagan dam olish usulidan foydalanildi va uni samaradorligi aniqlandi.

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

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

3.1. Kurashchilarning musobaqaoldi mashg'ulotlar yuklamalarining hususiyatlari

Sport turlari bo'yicha musobaqaoldi tayyorgarligi mikrosiklida yuklamalar hajmi chidamligi va ularni dam olish bilan navbatlashuvi me'yorlariga doir taklif tavsiyalar ko'p va serqirradir (17,21,34,38) soxa mutaxassisleri (24,28,33) musobaqa oldi mikrosiklida yuklamalar hajmi jadalligi dam olish bilan navbatlashuvi jihatlari bilan farq qilishi kerak deb ta'kidlaganlar (23,25,31,33) yuklamalar musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mikrosikl mashg'ulotlari bir-biridan farq qilishi kerakligi qayd etilgan. Lekin dastlabki yuklamalar qanday vositalar yordamida tabaqalashtirib yoritib berilmagan. Yangi asrni dastlabki o'n yili ichida chop etilgan darslikda (8) yuklamalarni bir cho'qqili, ikki cho'qqili bo'lishi mumkin deb qat'iy xulosa bildirgan. Bir cho'qqili xaftadagi mashg'ulotlardan birida barcha fiziologik ko'rsatkichlar maksimal darajada ko'tariladi. Ikki cho'qqilida xaftada ikki marta. Ular musobaqaga tayyorlashni umumiy vositasi deb xulosa bildirilgan. Keyingi beshinchi oltinchi kundagi fiziologik ko'rsatkichlarning yuklamalarsiz ko'tarilishi start oldidan oldingi holat deb bilib musobaqaoldi yuklamalarini hajm, jadallik jihatlaridan pasaytirishni maqsadga muvofiq debbilish kerakligini tavsiya etgan. Shunday savol tug'ilishi tabiiy. Mikrosiklni beshinchi oltinchi kungi mashg'ulotlarida qanday harakatlar amalgam oshiriladi? Javob shuki ko'pgina murabbiy va tadqiqodchilar bunday mashg'ulotlarda u yoki bu tehnika – taktik harakatlardagi mohiyatli bo'lmagan xatolarni bartaraf etish, kurashchini o'zini – o'zi nazorat etish kerak bo'lsa u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish kabilarni qamrab olmog'i zarur. Mutaxassislar musobaqaoldi mikrosiklni oxirgi ikki kunida, musobaqa talab etadigan darajadagi yuklamalar berishni no o'rin deb qat'iy xulosaga kelganlar. Adabiyotlarda tavsiya etilmagan. Aksincha tiklovchi vositalar: dush qabul qilish, dam olish, vitamininga

boy ovqatlar iste'mol qilish kabi vositalardan foydalanish zarurligini albatta ertalabki gimnastika kompleksini bajarish kerakligi tavsiya etilgan. Tadqiqodlarni aytib o'tilgan xulosalari fiziologik, bioximik sport fani nazariyasi va musobaqa amalida asoslangan.

Yangi asrni dastlabki 2008 yillarida chop etilgan darslikda tiklanish jarayonini jadallashtiruvchi umum pedagogic, psixologik, tibbiy biologic vositalarga turkumlangan.

Kurashchilar mashg'ulotlarini kuzatish.

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

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

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

Men kuzatgan mashg'ulot vazifalari:

1. Tik turish holatiga qarama – qarshi qo'l gavgani qo'ltiq ostidan ushlab beldan oshirib jamlashni takomillashtirish.

2. Parterda kalit usulida ag`darishni mashq qilish.
3. O`quv mashg`uloti olishuvlari.

Berilgan vazifalarni 10 marta bir seriya 30 sekund ichida bajarildi, (qarshiliklarsiz) kurash harakati texnikasini takomillashtirish xususiyatlariga ko`ra, bunday seriyali bellashuvlarda kurashchilardan biri faol bo`lmagan qarshilik ko`rsatdi, navbatdagi seriyada vazifa almashib bajarildi. Yuklamalarni almashishi bilan, navbatlashuvi bir – bir juftlik harakatni 2 seriya bajargandan so`ng 2 minutgacha dam berildi. Xuddi birinchi vazifadagidek mashg`ulotlarning ikkinchi vazifasi ham 2 seriya sodir etilgandan so`ng 2 minut dam berildi. Parterda har bir juftlik 3 minutdan bellashdi va o`shancha minutdan dam olishga o`tili.

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

Musobaqaoldi mikrosikli uchun mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I kun – birinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

1. Raqibni belidan oshirib otish texnik harakatini takomillashtirish.
2. Raqibni dumalatib irtitishni mashq qilish.
3. Ayrim texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish.

Musobaqaoldi mikrosiklini ushbu mashg`ulotida:

- musobaqaoldi mashg`ulotlarini ahamiyati;
- o`zini – o`zi nazorat etish;
- jarohatlanishni oldini olish;
- mashg`ulotdan so`ng tiklanishni jadallashtiruvchi vositalar va ulardan foydalanish yo`l – yo`riqlari to`g`risida ko`rsatmalar berish asosiy e`tborda bo`ldi.

II kun – ikkinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

- 1 Uzatilgan oyoqni ilib olish yo`li bilan raqibni ag`darish.
- 2 Parterda ishlash.
- 3 Ikki tomonlama bellashuv.

III kun – uchinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

- 1 Bukilib turib ag`darish usulini takomillashtirish.
- 2 Raqibni belidan yoki govdasini boshqa joyidan mahkam ushlab ag`darish usulini takrorlash.
- 3 Ikki tomonlama bellashuv.

IV kun – to`rtinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

- 1 Raqibni tegirmon toshidek aylantirib otish usulini takomillashtirish.

2 Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

V kun – beshinchi mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

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

2 Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

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

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

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

Tadqiqodni maqsad va vazifalariga ko`ra musobaqaoldi mikrosiklini mashg`ulot davomida YuKS i arteriya (AB) bisimi mashg`ulotlardan ilgari va katta shiddatli yuklamalardan keyin darxol, A.Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo`lmagan dam olish va navbatdagi yuklamalar ta'siri mashg`ulotlar tugashi bilan yakuniy qismi oxirida o`rganildi, haftalik mikrosiklini ikkinchi – beshinchi mashg`ulotlarida kuchli maksimal bir cho`qqili yuklamalar ta'siridan YuKS AB o`zgarishi,. Har mashg`ulotda 3 nafar kurashchida yuklamalar ta'siridan qon aylanishi tizimining nazarda tutilgan ko`rsatkichlarini (YuKS AB) hamda dam olishni faol va faol bo`lmagan usullaridan foydalanildi. Navbatdagi kun mashg`ulot yuklamalariga organizmni to`liq tayyor bo`lishi ta'sirot izi qolmasligi uchun ko`rsatmalar kunda ertalabki gimnastika bajarish zarurligi ham tushuntirib

borildi. Kurashchilarni YKS ko'rsatkichi musobaqaoldi yuklamalari ta'siridan o'zgarish dinamikasi, matematik statistika metodi yordamida hisoblab chiqildi. Bir cho'qqili yuklamalar ta'siridan o'rganilgan yurak qisqarish sur'ati A.Yarotskiyni faol va faol bo'lmagan dam olish hisobiga tiklanish jarayonini jadallashuvi foiz hisobida taqqoslandi baholandi. Musobaqaoldi mikrosiklini har kunida YuKS va arteriya bosimi mashg'ulotlardan ilgari kurashchilar sport kiyimi kiyishlaridan ilgari o'rganilib, ularniko'rsatkichlarni jismoniy yuklamalar ta'siridan o'zgarishi 3.1 jadvalda ifodalandi. Pedagogik tadqiqod oldiga qo'yilgan vazifalardan biri mikrosikl mashg'ulotlarida bir cho'qqili jadallik va shiddatda bajarilgan yuklamalar ta'siridan kuchaygan YKS va AB ko'rsatkichlarni tiklasnish jarayonini jadallashuviga A.Yarotskiyni faol va faol bo'lmagan dam olish usuli ta'sir doirasini o'rganish edi.

Turli jadallikdagi yuklamalar ta'siridan ayrim vegetativ o'zgarishlar

3.1 – jadval

Tekshirish kunlari	Yuklamalar kattaligi, jadalligi, tezligi	Tinch holatda	Mashg'ulotda asosiy yuklamalardan keyin	Mashg'ulot yakunida
I kun	Tehnik – taktik harakatlarni raqib qarshiligisiz bajarish	YKS 63.1 ± 0.8 AD (120.5 ± 1.1)/ (68.5 ± 0.9)	150 ± 1.4 (145.1 ± 1.8)/ (60.2 ± 2.2)	80.3 ± 1.1 (126.3 ± 1.9)/ (65.2 ± 1.7)
II kun	Katta hajm va shiddatli	YKS 62.1 ± 0.7 AD	147.3 ± 1.2	130.4 ± 1.7

	yuklamalarni o`rta jadallikda tolish yuzaga kelguncha bajarish	(118.5±0.9)/ (70.2±1.1)	(144.1±1.6)/ (66.1±1.6)	(190.1±2.3)/ (70.2±1.2)
III kun	O`z vazniga to`g`ri keladigan manekeng raqib bilan maksimal jadallikda ishlash	YKS 63.2±0.8 AD (120.2±1.3)/ (69.4±0.8)	158±2.1 (160.2±2.3)/ (60.3±2.1)	106.2±0.9 (130.2±1.5)/ (66.1±1.1)
IV kun	Ikki tomonlama bellashuvni musobaqaga xos jadallik shiddatda bajarish	YKS 63.4±0.9 AD (120.1±1.2)/ (70.2±1.0)	150.1±2.5 (160.2±1.8)/ (60.2±1.4)	96.3±0.9 (131.3±1.3)/ (65.1±0.9)
V kun	Tavsiya etilgan barcha texnik – taktik harakatlarni maksimal shiddat va jadallikda bajarish	YKS 62.5±2.3 AD (160.2±2.4)/ (60.3±1.0)	144.2±2.1 (160.1±1.9)/ (60.3±1.1)	90.2±1.5 (130.3±1.6)/ (65.1±1.0)

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

Kunlar	Yuklamalar	Yuklama tugashi bilan darhol	Yarotskiy usuli qo`llanganda		Yuklama tugashi	Yarotskiy usuli qo`llanmagan da	
		YKS	YKS	Tiklani sh foizi	YKS	Tiklanish foizi	
I	Past jadallik	140.5±1.4	110.5±1.3	14.5	144.7±1.6	132.1±1.5	10.9
II	O`rta jadallik	150.3±1.2	112.3±1.1	13.9	139.1±1.2	129.2±1.3	10.1
II I	Yuqori jadallik	158.1±2.1	118.2±1.9	13.3	157.3±1.5	133.5±1.7	11.2
I V	O`rtachadan yuqori	150.1±1.6	114.2±1.5	13.1	148.2±1.7	134.2±1.6	11.0
V	Katta yuklama o`rtacha jadallik	144.2±2.1	106.2±1.3	13.5	140.1±1.9	126.2±1.4	11.2

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

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

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

Bir necha yillik tajribaga ega bo`lgan kurash murabbiylari bilan suhbatlashish mashg`ulotlarni kuzatishdan ma`lum bo`ldiki musobaqaoldi

mikrosiklini, ya'ni haftani birinchi e'tibor maxsus qobiliyat ya'ni yuqori kattalik va jadallikdagi yuklamalar qo'llashga.

Hafta o'rtasidagi mashg'ulotlarda yuklamalar hajmini jadalligini oshirish navbatdasisida esa milliy kurashni texnik, taktik harakatlari ko'p sonli takrorlashlar yordamida maxsus chidamlilik, ishonchlikni oshirish tavsiya etilgan. Sportda takomillashuv guruhlarida haftani ohirgi mashg'ulotidagi asosiy yuklama faqat maxsus texnik, taktik harakatlardan iborat bo'lmog'i kerak. Ayrim mutahassislar haftalik mikrosiklda kuniga 1 martadan mashg'ulot o'tkazish yaxshi samara bermaydi, kuniga 2 martadan bo'lishini tavsiya etganlar. Bunday ko'rsatmalar albatta mahoratli kurashchilar uchundir. Lekin nafaqat kurash balki sportni boshqa yakka tartibli raqib bilan yuzma-yuz olishuvni talab etgan sport turlarida musobaqa oldidan kuniga 2 martadan trenirovka o'tkazish sportchi organizmiga qimmatga tushishi- (46,48) sport tibbiyoti mutahassislarining kuzatuvlarida aniqlangan, kabi sport psixologiyasi taraqqiyotchilari bunday faoliyat turini psixologik nuqtai nazardan ham ma'qul emas deb xulosa bildirganlar. O'smir sportda takomillashuv guruhida shug'ullanuvchi kurashchilar uchun mikrosiklda haftasiga 5 marta trenirovka uchun musobaqaoldi yuklamalarini rejalashtirish kerak. Bunda kuch-chidamliligi, hujum va himoyaga hos texnik, taktik harakatlar uchun zarur bo'lgan kuch tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga hos yuklamalarni me'yorlash muhimdir.

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

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

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

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

Yuklamalarda dam olish muddatini o'zgartirib boorish.

2.1. Jadval

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

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

Muayyan musobaqaoldi mashg'ulotlar jarayonida oxirgi mikrosiklni dastlabki ikkita mashg'uloti davomida dam olish muddatini kamaytirib mashg'ulotlar uzaytirib borish kurashchilarni start oldidan oldingi holatini yuklamalarda orqali boshqarilishini tomonlaridan biri deb baholanadi. F.Kerimov, A.Folin ayitib o'tilgan masalani (42) o'rganish mashg'ulotlarni kuzatishlar davomida ikki faoliyat turini aniqlashga doir ilmiy fikr yuzaga keldi, amalda qo'llandi. U ham bo'lsa tadqiqot olib boruvchi kurash guruhida shug'ullanuvchilarni bir seriya hujumga doir tehnik-taktik harakatlarni bajarib navbatdagi turkum harakatlarga o'tish chog'idagi dam olishda tiklashni jadallashtiruvchi vositalardan foydalanishdir. Ana shu masalani samarali hal etishda Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish usulidan foydalanishini maqsadga muvofiq deb bildim. Uni mazmuni - sportchi qisqa muddat gilam yoki to'shakka oyoq va qo'llarni bo'shashtirib ko'zlarini yumib chalqancha 50-60 sekund yotsa, tiklanish jarayonini tezlashishi aniqlangan. Afsuski sport faniga doir adabiyotlar, yuklamalar o'rtasida dam olish to'g'risida so'z yuritiladiyu, A.Yarotskiy tavsiya etgan vositadan foydalanish samaradorligi to'g'risida darslik, o'quv uslubiy qo'llanma, respublika anjuman materiallarida Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish to'g'risida tadqiqot ishlari kam olib borilgan. Shuning uchun ham ushbu masala mening ilmiy ishim rejamdan o'rin olgan edi. So'z yuritilgan tiklanish jarayoni jadallashtiruvchi usul o'smir kurashchilar "Raqibni dumalatib, irg'itish", "tegirmon toshidan aylantirib otish", "Beldan oshirib otish" texink harakatlarni har biri 60-90 sekund ichida 6-8 marta takrorlangandan keyin puls an'anaga aylanib qolgan usulda sanaladi. 5 nafar kurashchilar 60-90 sekund qo'l va oyoqlarini bo'shashtirib chuqur-chuqur nafas olish va nafas chiqarish hrakatlarini bajarib yurdilar. Navbatdagi 4-6 nafari esa har bir tavsiya etilgan tehnik-taktik harakatlarni bajarganlaridan keyin 10 soniya ichida A.Yarotskiy tavsiya etgan usulni 1 minut bajardilar. Tadqiqod natijalari 2.2

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

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

2.2-Jadval

A.Yarotskiy vositasidan foydalanilganda

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

2.3-Jadval

A.Yarotskiy usulidan foydalanilmaganda

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

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

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

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

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

1. Muayyan sport turning hususiyatlariga to`g`ri kelishi.
2. Maxsus vositalardan foydalanish uchun organizmni fiziologik imkoniyatlarini kengaytirish.
3. Jarohatlanishni oldini olish.

4. Albatta yaqin kundagi musobaqani sportchi kelajagi uhun ahamiyati.
5. Antoganist, sineagest muskullarni proporsional yuklamalar olishini ta'minlashi.
6. Bioximik talablarga ko'ra organizmni aerob, anaerob mashq bajarish imkoniyatlarini kengaytirish, fiziologik nuqtai nazardan esa umumiy ishchanligini oshirishdir.

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

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

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

3.5. Tadqiqod natijalari va ularni muhokama qilish.

Kurash yuklamalarini vegetativ tizimlarining ayrim ko'rsatkichlariga ta'sirini namoyeon etuvchi dalillardan biri YKS va AD jismoniy mashqlar fiziologiyasining mutaxassislari (19,21,28,30) jismoniy yuklamalar ta'siridan tinch holatda pulsni 60 va undan kam bo'lishini bradikardiya deb nomlaganlar. U sportchi organizmini tinchlik paytida iqtisod bilan ishlashining natijasidir deb xulosa bildirilgan. Men 15 nafar kurashni takomillashuv guruhida

shugʻullanuvchilarni YKS koʻrsatkichlarini aniqlab matematik statistika uslubi yordamida hisoblab chiqqan boʻlsam ushbu koʻrsatkich oʻrtacha 65.5 ± 0.8 ga teng boʻlib 7 nafar kurashchida minutiga 60 ta va undan kam boʻldi. Ushbu holat kurashdagi texnik – taktik harakat yuklamalarini qon aylanish tizimi faoliyatiga samarali taʼsiri natijasidir. Kurashga doir texnik – taktik faoliyat bilan bogʻliq katta hajm, jadallik va tezkorlik bilan bajarilgan yuklamalar kurashchilarda balan qon bosimini biroz ortishiga olibkelgan. Bumday koʻrsatkich sportchi uchun moʻtadil boʻlgan holat deb tushuniladi.

Tadqiqodda qoʻllanib kelgan turli kattalik va yoʻnalishdagi kurash yuklamalari YuKS va AB ni sezilarli darajada oʻzgarishiga olib kelgani 3.1 jadvaldan maʼlum. Musobaqaoldi yuklamalari oʻrganilgan barcha koʻrsatkichlarda ishonarli, haqqoniy oʻzgarishlarga olib kelgani $t > 3$ dan katta boʻlganidan maʼlum. YKS va AB ni turli yoʻnalish va jadallikdagi, maksimal tezlikdagi yuklamalardan soʻng navbatdagi faoliyat turi uchun tiklanishini jadallashuvi kurashchilar ishchanlik qobiliyatini kuchayishining natijasi deb tushunish oʻrinli boʻladi. Ayniqsa bir choʻqqili maksimal ishlardan keyin tiklanish jarayoni jadalashuvi eng samarali reaksiya deb baholash oʻrinli boʻladi. Ushbu oʻrinda A.Yarotskiy tavsiya etgan faol va faol boʻlmagan dam olish usulidan foydalanish kurashchilar organizmini muayyan sport turi musobaqaoldi tayyorgarligi uchun zarur boʻlgan aerob anaerob ishlarga organizmni tayyorlash uchun zarur.

Maʼlum seriya yuklamalardan soʻng navbatdasisiga tayyor boʻlish uchun kurashchilarga A.Yarotskiy tavsiya etgan usul samaralidir. Ayniqsa kurashchiga zarur boʻlgan yuklamalar navbatdagi seriya yuklamalarga tayyorgarlikni oshirish tiklanishjarayonini tezlashtirishda faol va faol boʻlmagan dam olish usulidan foydalanish samara berib kelgan.

Tiklanish navbatdagi yuklamalarga tayyor boʻlishda A.Yarotskiy usulining samarali tomoni 3.2 jadvalda oʻz ifodasini topgan. Yana shuni aytish lozimki ushbu usulni mashgʻulotlarda yuklamalar orasida qoʻllash kurash uchun xos boʻlgan jismoniy sifatlar maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy taʼsir etishi

aniq. Musobaqaoldi mikrosikli mashg`ulot kunlarida (5.2 formula) da har kuni va qon bosimi o`rganilib bordi.

Musobaqaoldi mikrosikli mashg`ulot kunlarida (5.2 formula) da YuKS va AB yuklamalardan ilgari o`rganib borildi. Kuzatuv natijalari 3.1 jadvalda ifodalangan. O`rganilgan ko`rsatkichlarni o`rtacha arifmetik qiymatini hisoblash hafta davomidagilarni taqqoslashdan ma'lum bo`ldiki:

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

Bob bo'yicha xulosalar.

Kurashchilar musobaqaoldi mikrosikli yuklamalari turli jadallik va yo'nalishlarda bo'lib yangi texnik – taktik harakatlar shakllantirishni emas aksincha o'zlashtirib olinganlarni yanada silliqlab, musobaqada uchraydigan har qanday vaziyatlarda g'labaga erishish uchun tayyorlashdir.

2 Kurashmalida bir hil texnik – taktik harakatlar bellashuvchilar tomonidan turli yo'nalsih, jadallik tezkorlik, past – o'rta eng baland tezlik shiddatda bajariladi. Shuning uchun ham kurash mikro mezosikllarida texnik – taktik tayyorgarlik yuklamalari o'zlashtirilib olingandan. Turli tezlik, kuch, shiddatlarda bajarishlikka o'rgatib boriladi. Ana shu masala musobaqaoldi mikrosiklida asosiy o'rinda turishligi nafaqat kurash boshqa sportni ko'pgina turlari uchun ham xosdir.

3 Turli yo'nalish, kuch shiddat va chidamlikka yo'naltirilgan yuklamalar kurashchini qon aylanish tizimiga turlicha ta'sir ko'rsatishligi YKS AB ni o'rganishlarda aniqlandi. Unga ko'ra yuklamalar nafaqat qon aylanish balki barcha somatic va vegetative tizimlar faoliyatiga ham har xil ta'sirlar ko'rsatadi degan xulosaga kelish o'rinlidir. Musobaqaoldi mikrosikli mashg'ulotlari davomida yuklamalar o'rtasida organizmga biroz dam berishni talab etadi. Buning uhun yuklamalar o'rtasida tilanish jarayonini jadallashtiruvchi samarali uslub, usul va vositalardan foydalanish zarur. Ana shu o'rinda A.Yarotskiyni faol va faol bo'lmagan dam olish usuli (1971) sport mashqlanishi amalda o'zini oqlab kelgan.

4 Katta maksimal tezlikda bajariladigan yuklamalar ta'siridan 160 gacha ko'tarilgan YKS faol va faol bo'lmagan dam olishda 110 – 120 gacha tiklanib navbatdagi yuklama ta'sirini anaerob quvvat bilan ta'minlash imkoniyatini kengaytiradi.

Halqaro “Kurash” Assotsatsiyasini qo’llab quvvatlash to’g’risida. Milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g’oyalarini o’zida mujassam etgan o’zbek kurashi dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosavati bilan Halqaro “Kurash” assotsatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeini yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo’llab-quvvatlash maqsadida:

1. Jahonning 28-mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Halqaro “Kurash” Assotsatsiyasi tashkil etilganligi e’tirof etilsin.

Kurash bo’yicha milliy va qit’a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolathonalar ishini yo’lga qo’yish, qit’a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o’tkazish, o’zbek kurashini Olimpiya o’yinlari qatoriga kiritish Assotsatsiyaning asosiy vazifasi etib belgilanganligi e’tiborga olinsin.

2. Toshkent shahar hokimligi ikki oy muddatda Halqaro “Kurash” assotsatsiyasi Bosh qarorgohini joylashtirish uchun alohida bino ajratib uni assotsatsiyabalansiga o’tkazsin.

3. O’zbekiston Respublikasi Moliya Vazirligi Halqaro “Kurash” assotsatsiyasini davlat tomonidan qo’llab-quvvatlash maqsadida Vazirlar Mahkamasining zahira jamg’armasidan uning hisob raqamiga 10 (o’n) million so’m miqdorida mablag’ o’tkazsin.

4. Halqaro “Kurash” Assotsatsiyasi va uning O’zbekiston hududidagi bo’limlari va korhonalari davlat byudjetiga to’lanadigan hamma turdagi soliqlardan, bojhona to’lovlaridan 5-yil muddatga ozod etilsin.

Imtiyozli soliq olinishi munosabati bilan bo’shaydigan mablag’lardan kurash sport turini rivojlantirish hamda Assotsatsiyani moddiy-tehnika bazasini mustahkamlashga foydalanish belgilab qo’yilsin. Kurashni rivojlantirish homiylarining foydadan to’laydigan soliq bazasi ularning Assotsatsiya hisobiga muvofiq ravishda qisqartirilsin.

5. O’zbek kurashini, uning halqaro an’analari, yutuqlarini keng targ’ib qilish maqsadida “Kurash” oylik adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, ahborot-reklama jurnali ta’sis-etilsin.

Ommaviy ahborot vositalariga assotsatsiya faoliyati bilan bog'liq barcha tadbirlarni keng jamoatchilikka yetkazish va halqaro miqyosda targ'ib qilish tavsiya etilsin.

Sotsiologik tadqiqot savollari.

1. Kurashni qaysi usullarini bilasiz?
2. Milliy kurashni necha hil usuli bor?
3. Kurash bilan necha yildan buyon shug'ullanasiz?
4. Kurashni ushbu usuli bilan o'z ihtiyoringiz bilan shug'ullanyapsizmi?
5. Shug'ullanish davomida necha marta qanday musobaqalarga qatnashdingiz?
6. Kurash bilan shug'ullanib yuqori natijaga erishishni nimalarga bo'g'liq deb bilasiz?
7. Qaysi umumta'lim maktabida yoki akademik-litsey, kasb hunar kollejida ta'lim olasiz?
8. Haftada to'rt marta 2 soatdan o'tkaziladigan kurash mashg'uloti sizni qoniqtiradimi yoki 4 kun bo'lsa yaxshimi?
9. Siz navbatdagi mashg'ulotga o'zingizni tayyor deb hisoblaysizmi?
10. Kurashchini o'zini-o'zi nazorat qilish deganda nimanlarni tushunasiz?
11. O'zingizni musobaqaoldidan qanday his qilasiz?

Savollarga har bir kurashchidan alohida-alohida suhbatlar orqali javoblar olindi.

Musobaqaoldi mikrosikli uchun mashg`ulotlar.

Mikrosiklni 1 kuni uchun.

Mashg`ulot vazifalari:

1 Raqibni beldan oshirib otish teknik harakatni takomillashtirish.

2 Raqibni dumlatib irg`itishni mashq qilish.

3 Ayrim teknik – taktik harakatlarni takomillashtirish.

№	Harakat mazmuni	Me`yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I	O`zini – o`zi nazorat etish to`g`risida ko`rsatmalar hafta davomida o`tkaziladigan mashg`oulotlarni musobaqa uhun ahamiyati URM to`ldirma to`plar bilan kurash uchun zarur URM lar juft – juft bajarish.	20-30'	Musobaqaoldi mashg`ulotlarining ahamiyati o`zini – o`zi nazorat etish zarurligi
II			
1	Yelka ko`krak qismdan ushlab tortishlar.	30'	20 marta tez sur`atda
2	Birinchi vazifa raqibni beldan oshirib otish.	30'	10 marta tez sur`atda
3	Raqibni dumalatib irg`itish.	30'	15 marta o`ta tez sur`atda
4	Ayrim teknik – taktik harakatlarni takomillashtirish.	30'	20 marta
III	Muskullarni bo`shashtirib yurish, faol va faol bo`lmagan dam olish qo`llash.	3 – 5 minut	A. Yarotskiy faol va faol bo`lmagan dam olish samaradorligi.

Musobaqaoldi mikrosiklini ikkinchi kun uchun mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

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

2 Parterda ishlash.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me`yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I	O`zini – o`zi nazorat etishga doir ko`rsatmalar. Mashg`ulotdan keyin tiklanishni jadallashtiruvchi vositalar to`g`risida ko`rsatmalar	5-7'	Mashg`ulotlar davomida jarohatlanishni oldini – olish
II	Yurish yugirish URM lari va juftlik bo`lib va yakka tartibda bajariladigan mashqlar.	20 - 25'	
1	Uzatilgan oyoqni ilib olish yo`li bilan raqibni ag`darish.	3 seriya 1seriyadan keyin 1'dam olish	1seriya qarshiliklar siz 2 seriya qarshiliklar bilan
2	Parterda ishlash turli usullarda.	4 seriya 1' dam olish	To`liq qarshilik bilan
3	Ikki tomonlama bellashuv kurash manekengini ko`tarib aylantirish. .	5 minut 2 seriya 30' da 20 marta	2' minut dam olish
III	Muskullarni bo`shashtirib yurish, nafasni rostdash o`zini – o`zi nazorat etishga doir vazifalar	5 – 8'	Yetarli dam olish

Musobaqaoldi mikrosiklini uchinchi kuni uchun mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

- 1 Bukilib turib ag`darish usulini takomillashtirish.
- 2 Raqibni belidan yoki govdasini boshqa joyidan mahkam ushlab ag`darish usulini takrorlash.
- 3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me`yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I	O`tgan mashg`ulotdagi ko`rsatmalarni eslatish	5 - 6'	Mashgulotni I, II vazifalari 1 seriya manekeng bilan 3 seriya qarshiliklar bilan bajarilib 1 m dam olishdan so`ng yana takrorlanadi
II	URM va maxsus tayyorlov mashqlarini takrorlash.	20 – 25'	
1	Bukilib turib ag`darish usulini takomillashtirish.	30'	
2	Raqibni belidan yoki govdasini boshqa joyidan mahkam ushlab ag`darish usulini takrorlash.	30'	
3	Ikki tomonlama bellashuv.		To`liq qoida asosida.

Musobaqaoldi mikrosiklini to`rtinchi kuni uchun mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

1 Raqibni tegirmon toshidek aylantirib otish usulini takomillashtirish.

2 Beldan oshirish usulini takrorlash.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me`yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I	2 – 3 mashg`ulotda aytilganlarni eslatish O`zini – o`zi nazorat qilish to`g`risida so`rash. Yurish yugurishlar URMLari juft – juft bajartiriladi. Xuddi shuningdek kurash uchun zarur bo`lgan mashqlar ham.	5 – 10'	I, II vazifalar katta tezlik va shiddat bilan to`liq qarshiliklar bilan 3 seriya 15 martadan bajarilib 1 m 30 sekund dam olinadi
II			
1	Raqibni tegirmon toshidek aylantirib otish usulini takomillashtirish.	20 – 25'	
2	Beldan oshirish usulini takrorlash.		
3	Ikki tomonlama bellashuv.		
III	Nafas olish muskullarini tiklash, bo`shashtirish uchun mashqlar.		

Musobaqaoldi mikrosiklini beshinchi kuni uchun mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

1 Raqib oyoqdamushlaganda orqaga to`ntarilib uni ag`darishni takomillashtirish.

2 Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me`yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I			
1	Saflash mikrosiklini 6 – 7 kunlari faol dam olish to`g`risida tushuntirish	15 – 25'	Barcha vazifalarni o`ta jadal bo`lmagan tezlikda bajarish, faol dam olishni 6 – 7 kunlar rejasini kurashchilarga aytish.
2	Yurish yugurish URM kurash uchun zarur tayyorgarlik mashqlari		
II			
1	Raqib oyoqdamushlaganda orqaga to`ntarilib uni ag`darishni takomillashtirish.	55 – 65'	
2	Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.		
3	Ikki tomonlama bellashuv.		
III	Odatdagidek tiklanishni jadallshtiruvchi vositalar	5 – 7'	

Xulosalar.

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

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

Amaliy tavsiyalar.

Kurashni sportda takomillashuv guruhida shug'ullanuvchilar uchun musobaqaoldi mikrosikli yuklamalari kattalik, jadallik va davomiyligi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgani jixatlaridan mazkur sport turiga xos bo'lishi lozim.

1. Musobaqaoldi yuklamalari ta'siridan yuzaga keladigan tolsh xolatini bartaraf etib navbatdagi yuklamalarga tayyor bo'lishni jadallashtirishda A. Yaroskiy (1969) tavsiya etgan dam olish usullaridan foydalanish jadallik sifatini oshirib, aerob anaeob quvvat xosil bo'lish mexanizmini kuchaytirib navbatdagi faoliyat turiga tayyorlashda pedagogic fiziologik tibbiy jihatlardan mohiyatlidir. Musobaqaoldi mikrosikli uchun $5/2$ formulada mashg'ulot kunlari uchun yuklamalarni rejalashtirish va o'tkazish uchun dastlabki 1-3 kun uchun dam olish muddatini kamaytirish, qolgan 2 kunda biroz uzaytirib L. Yaroskiy tavsiya etgan faol va faol bo'lmagan dam olish usulidan foydalanish sport amalida o'zini oqlab kelgan. Sport fani tavsiya etgan $5/2$ formulada musobaqaoldi mashg'ulotlarining har kunida yuklamalar fiziologik kurashchilarni maksimal darajada ko'tarilishiga erishish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Karimov. I.A. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. -T.: Sharq, 1997. -63 b.
- 2.Karimov. I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat qurish yo'lida. -T.: O'zbekiston, 1998, -. 689 b.
- 3.O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni, 2000. 26 may
- 4.Xalqaro kurash assosiyasini qo'lab quvatlash to'g'risidagi farmon 1999 yil 1 fevral.
- 5.Abdiev A.N. Dinamika sostoyaniy borsov 16-17 let na poslesorevnovatelnom etape v prosesse mnogosiklovoy podgotovki: Avtoref. dis....kand. ped. nauk.-T.: 1994.- 24 s.
- 6.Abdiev A.N. Borba. Organizasiya vosstanovitelnogo trenirovochnogo prosessa v predsorevnovatelnom etape. Monografiya. -T., 1997.- 138 s.
- 7.Vardiashvili M.R. Podgotovka borsov vmsokoy kvalifikasii v svyazi s izmeneniem usloviy sorevnovatelnoy deyatelnosti.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - L.: DOIFK im. Lesgafta. - 1985.-22 s.
- 8.Vasilbkov A.V. Osnovm spesialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. - M.: FiS, 1988. - 311 s.
- 9.Verxoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye i organizasiya trenirovochnogo prosessa. - M.: FiS, 1985. - 215 s.
- 10.Volkov V.M., Sivakov V.I. Opredelemnnyu usloviya podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam // Teoriya i praktika fizicheskoy kultur. - Moskva, 2001, №3.-S. 31-32.
- 11.Volkov V.N., Isaev A.P., Kulikov L.M. Trenirovannost. Mono- grafiya. V 2 chastyax.- Chelyabinsk: Ural GAFK. 1994. 329 s.
- 12.Volkov V.N., Gavrin T.V., Gavrin I.V. Funktsionalnsh kontrol i prinsipm osenki trenirovannosti v sporte: Monografiya. - Chelyabinsk: Fakel, 1998.-230 s.

13. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A.. Volnaya borba. - T., 1987. - 223 s.
14. Gerasimov SI. Vliyaniye dvigatel'noy asimmetrii na formirovaniye tekhnicheskikh deystviy yunmx borsov.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. -P, 1990.- 25s.
15. Godik M.A. Kontrol trenirovochnmx i sorevnovatel'nmx nagruzok. - M., FiS, 1980,- 135 s.
16. Daxnovskiy V.S. i dr. Planirovaniye nagruzok pri podgotovke yunmx borsov// Sportivnaya borba: Yejegodnik. - M., 1974. - S. 23-35.
17. Zasiorskiy V.M. Sportivnaya metodologiya: Uchebnik dlya studentov institutov fizkulturm. -M.: FIS, 1982. - 256 s.
18. Igumenov V.M., Podlivaev B.A. Sportivnaya borba. - M.: Prosveshcheniye, 1993.-240 s.
19. Kabanov A.A. Opornost kak prinsip razvitiya koordinatsii dvizheniy v borbe // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturm. - Moskva, 2002. - № 9.. s. 46-49.
20. Kerimov N.A. Skorostno - silovaya podgotovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya: Metod, rekomendatsii. -T., 1990. - 20s.
21. Kerimov N.A. i dr. Sistema plaiirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochnmx nagruzok v volnoy borbe // Sb. statey "Olimpiya xarakatini rivojlantirish, olimpiya ta'limotini joriy etish va Sidneyda o'akaziladigan XXVI Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bagishlangan" III Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalar to'plami". -T., 1999. 27 aprel, - B. 113-116.
22. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990. - 210 s.
23. Kerimov F.A. Sport kurash nazariyasi va usuliyati. - T.: UzDJTI, 2001.- 230 6., il.
24. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI, II qayta chikdrilgan, 2005. - 245 s.
25. Kipor G.V., Ishkov A.V., Yushkov D.O., Shpanov V.I. Problemm individualnogo podxoda k osenke skorostno-silovoy podgotovlennosti v yedinoborstvax (Na primere parametrov sensomotornmx reaksiy) // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturm. - Moskva, 2002. - № 10. - S. 34-38

26. Matveev L.P. Zametki po povodu nekotorykh novatsiy vo vzglyadakh na teoriyu sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52.
27. Matveev L.P. K teorii postroeniya sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52.
28. Matveev L.P. Modelno-selevoy podxod k postroeniyu sportivnoy podgotovki (statya vtoraya) // Teoriya i praktika fizkulturm, - Moskva, 2000. - №3.-S. 21-25.
29. Nevretdinov Sh.T. Podgotovka sportivnykh rezervov v volnoy borbe. - M, 1998. - 98s.
30. Novikov A.A. O sistematizatsii fizicheskikh uprajneniy. - Teoriya i praktika fizkulturi - Moskva, 1991. - № 1. - S. 30-35.
31. Novikov A.A, Akopyan A.O, Sapunov G.A. Upravlenie podgotovkoy vmsokokvalifitsirovannykh sportsmenov v vidakh sportivnykh yedinoborstv: Metod, rekom. - M, 1986. - 43 s.
32. Petuxov V.E, Shiryayev A.G. Tekushiy pedagogicheskiy kontrol za sostoyaniem borsov v trenirovochnom prosesse / Sportivnaya borba: Yejegodnik. - M.: FiS, 1983.-№8.- S. 3-7
33. Romanenko V.A. Dvigatelnye sposobnosti cheloveka. - Donesk: UKSentr, 1999.-336 s.
34. Ruziev A.A. - Problemy povysheniya spetsialnoy vshoslivosti vmsokokvalifitsirovannykh borsov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 2001. - №8. - S. 37-38.
35. Ruziev A.A, Axmetshin R.G. Problemy podgotovki rezerva sbornnykh komand v vostochnnykh edinoborstvakh // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 2003.-№ 1.-S. 38-39.
36. Sadovskiy Ye.O. O konseptsyakh koordinatsionnoy podgotovki v yedinoborstvakh / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa "Chelovek v mire sporta". - M, 1998. - S. 240-241.

- 37.Sajin A.P. O parametrah sorevnovatelnoy sxvatki borsov. - Sportivnaya borba. - M, 1980. - S. 66-69.
- 38.Suxanov A.D. Dinamika vzglyadov na prosess upravleniya podgotovkoy sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 2001. -№ 10. -S. 22-23.
- 39.Tumanyan G.S. Metodologiya razrabotki mnogoletnix uchebnix programm dlya razlichnix vidov sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 1989. - № 9. - 29 s.
- 40.Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki: Uchebnoe posobie. - M., Sovetskiy sport, 1997. - 87 s.
- 41.Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Sovetskiy sport, 1998. - 280 s.
- 42.Filin V.P., Fomin N.A. Osnov: yunosheskogo sporta - M.: Fiz-kultura i sport, 1980. - 255 s.
- 43.Shaxov Sh. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki v vidax sporta grupp yedinoborstv / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa "Chelovek v mire sporta". - M., 1998. - S. 246-247.
- 44.Shepilov A.A.. Eksperimentalnoye issledovaniye spetsialnoy vinoslivosti borsov. Avtoref: dis.... kand.ped.nauk. -M., 1970. - 17 s.
- 45.Shiyan V.V. Sovershenstvovaniye spetsialnoy vinoslivosti borsov. - M: FON, 1997.- 166 s
- 46.Latunov S.P. Metodi issledovaniya vskortivskoy metodike. M 1968.
- 47.Riskiev A. Sport medisinasi Toshkent 1987.
- 48.Dembo V. G. Vrachebniy kontrol v sporte M 1970.
- 49.Vasileva V. Vkn Fiziologiya sporta M 1970yu
- 50.Vasilkov A. Terriya i metodika sporta Rostov Nodani-2008
- 51.Zimkin V. Fiziologiya cheloveka M 1970.

Ushbu bo'lim ilova uchun.

Musobaqaoldi mikrosikli uchun mashg'ulot namunalari.

Mikrosiklni 1 kuni uchun.

Mashg'ulot vazifalari:

1 Raqibni beldan oshirib otish texnik harakatni takomillashtirish.

2 Raqibni dumlatib iring'itishni mashq qilish.

3 Ayrim texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish.

№	Harakat mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
I	O'zini – o'zi nazorat etish to'g'risida ko'rsatmalar hafta davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni musobaqa uchin ahamiyati URM to'ldirma to'plar bilan kurash uchun zarur URM lar juft – juft bajarish.	20-30'	Musobaqaoldi mashg'ulotlarining ahamiyati o'zini – o'zi nazorat etish zarurligi
II			
1	Yelka ko'krak qismidan ushlab tortishlar.	30'	20 marta tez sur'atda
2	Birinchi vazifa raqibni beldan oshirib otish.	30'	10 marta tez sur'atda
3	Raqibni dumlatib iring'itish.	30'	15 marta o'ta tez sur'atda
4	Ayrim texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish.	30'	20 marta
III	Muskullarni bo'shashtirib yurish, faol va faol bo'lmagan dam olish qo'llash.	3 – 5 minut	A. Yarotskiy faol va faol bo'lmagan dam olish samaradorligi.

Musobaqaoldi mikrosiklini ikkinchi kun uchun mashg`ulot.

Mashg`ulot vazifalari:

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

2 Parterda ishlash.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me`yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I	O`zini – o`zi nazorat etishga doir ko`rsatmalar. Mashg`ulotdan keyin tiklanishni jadallashtiruvchi vositalar to`g`risida ko`rsatmalar	5-7'	Mashg`ulotlar davomida jarohatlanishni oldini – olish
II	Yurish yugirish URM lari va juftlik bo`lib va yakka tartibda bajariladigan mashqlar.	20 - 25'	
1	Uzatilgan oyoqni ilib olish yo`li bilan raqibni ag`darish.	3 seriya 1seriyadan keyin 1'dam olish	1seriya qarshiliklar siz 2 seriya qarshiliklar bilan
2	Parterda ishlash turli usullarda.	4 seriya 1' dam olish	To`liq qarshilik bilan
3	Ikki tomonlama bellashuv kurash manekengini ko`tarib aylantirish. .	5 minut 2 seriya 30' da 20 marta	2' minut dam olish
III	Muskullarni bo`shashtirib yurish, nafasni rostdash o`zini – o`zi nazorat etishga doir vazifalar	5 – 8'	Yetarli dam olish

Musobaqaoldi mikrosiklini uchinchi kuni uchun mashg`ulot namunasi.

Mashg`ulot vazifalari:

- 1 Bukilib turib ag`darish usulini takomillashtirish.
- 2 Raqibni belidan yoki govdasini boshqa joyidan mahkam ushlab ag`darish usulini takrorlash.
- 3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me`yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I	O`tgan mashg`ulotdagi ko`rsatmalarni eslatish	5 - 6'	Mashgulotni I, II vazifalari 1 seriya manekeng bilan 3 seriya qarshiliklar bilan bajarilib 1 m dam olishdan so`ng yana takrorlanadi
II	URM va maxsus tayyorlov mashqlarini takrorlash.	20 – 25'	
1	Bukilib turib ag`darish usulini takomillashtirish.	30'	
2	Raqibni belidan yoki govdasini boshqa joyidan mahkam ushlab ag`darish usulini takrorlash.	30'	
III	Ikki tomonlama bellashuv. Muskullarni bo'shashtiruvchi nafasni rostlavchi mashqlar		To`liq qoida asosida.

Musobaqaoldi mikrosiklini to`rtinchi kuni uchun mashg`ulot namunasi.

Mashg`ulot vazifalari:

- 1 Raqibni tegirmon toshidek aylantirib otish usulini takomillashtirish.
- 2 Beldan oshirish usulini takrorlash.
- 3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
I	2 – 3 mashg`ulotda aytilganlarni eslatish O`zini – o`zi nazorat qilish to`g`risida so`rash. Yurish yugurishlar URMLari juft – juft bajartiriladi. Xuddi shuningdek kurash uchun zarur bo`lgan mashqlar ham.	5 – 10'	I, II vazifalar katta tezlik va shiddat bilan to`liq qarshiliklar bilan 3 seriya 15 martadan bajarilib 1 m 30 sekund dam olinadi
II			
1	Raqibni tegirmon toshidek aylantirib otish usulini takomillashtirish.	20 – 25'	
2	Beldan oshirish usulini takrorlash.		
3	Ikki tomonlama bellashuv.		
III	Nafas olishni tiklash muskullarini, bo`shashtirish uchun mashqlar.	5-10	

Musobaqaoldi mikrosiklini beshinchi kuni uchun mashg'ulot namunasi.

Mashg'ulot vazifalari:

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

2 Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.

3 Ikki tomonlama bellashuv.

№	Harakat mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
I			
1	Saflash mikrosiklini 6 – 7 kunlari faol dam olish to'g'risida tushuntirish	15 – 25'	Barcha vazifalarni o'ta jadal bo'lmagan tezlikda bajarish, faol dam olishni 6 – 7 kunlar rejasini kurashchilarga aytish.
2	Yurish yugurish URM kurash uchun zarur tayyorgarlik mashqlari		
II			
1	Raqib oyoqdan ushlaganda orqaga to'ntarilib uni ag'darishni takomillashtirish.	55 – 65'	
2	Yonbosh usulida raqibni bosib tushish.		
3	Ikki tomonlama bellashuv.		
III	Odatdagidek tiklanishni jadallshtiruvchi vositalar	5 – 7'	

