

Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги
Қўқон давлат педагогика институти

Кулёзма ҳукукида

Рўзиматов Ислонжон Эркўзиевичнинг

Дзюдоичиларни махсус тайёргарлигини мусобақа олди
мезоциклида шакллантириш

5А 141901- Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
мутахасислиги бўйича МАГИСТР академик
даражасини олиш учун

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ

Илмий раҳбар:
Проф.Ханкльдиев Ш.Х..

Қўқон – 2010

МУНДАРИЖА

КИРИШ	5
--------------------	----------

I БОБ. ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МАХСУС ВА МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ БОСҚИЧЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ МАСАЛАЛАРИ

1.1. Махсус ва мусобақаолди тайёргарлик боскичларининг ташкилий асослари	13
1.2. Тайёргарлик боскичларида махсус ва мусобақаолди юкламалари катталиги ва йўналишларининг ўзаро таъсири бўйича машғулотларнинг таснифи (классификацияси).....	16
1.3. Махсус ва мусобақаолди тайёргарлик боскичларининг микроцикллари машғулотларида юкламаларнинг турли катталиги ва йўналишини алмашлаш.....	23
1.4. Ҳажм, шиддати ва йўналиши турлича бўлган юкламаларининг дзюдочилар организмга таъсири.....	25
1.5. Тайёргарлик микроциклларидаги катта юкламали машғулотларнинг дзюдочиларга функционал имкониятларини кўтаришдаги аҳамияти...26	
1.6. Дзюдочиларда машғулотлардан сўнг чарчаш (толиқиш) ва қайта тикланиш жараёнларини ҳисобга олиш - тайёргарлик боскичларининг ташкилий асосларидир	29
Боб бўйича хулосалар	32

II. БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ..34

2.1. Тадқиқот услублари.....	34
2.2. Тадқиқотни ташкил қилиш.....	40

III. БОБ. ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА КАТТА ЮКЛАМАЛИ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ ДЗЮДОЧИЛАР ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ.....41

3.1. Тадқиқотни режалаштириш ва унинг иштирокчилари.....	41
--	----

3.2.	Тадқиқотнинг натижалари ва уни муҳокама қилиш.....	45
3.2.1	Махсус чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган катта юкламали машғулотларнинг ўзаро боғлиқлиги	45
3.2.2.	Тезкорлик ва куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган катта юкламали машғулотларнинг ўзаро боғлиқлиги.....	50
	Учинчи боб бўйича хулосалар.....	56
	Хулосалар.....	58
	Амалий тавсиялар.....	60
	Фойдаланилган адабиётлар	62

ШАРТЛИ БЕЛГИЛАР

ТЗФ - Тўқималардаги захира фосфат.

ЮҚС - юракнинг қисқариш суръати.

АБ - артериал қон босими.

П - кичик.

Ў - ўртача

Ю - катта.

МАТ - Марказий асаб тизими.

МЦ - микроцикллар

С - сония.

Кг – килограмм

КИРИШ

Ишнинг долзарблиги. Мамлакатимиз Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, республикада турли тоифадаги аҳолини жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тарбиялаш давлат сиёсатининг муҳим вазифаларидан бири саналади, айниқса, мамлакатимизда аҳолининг соғлигини сақлаш ва мустакамлашга илмий асосланган ёндошув ҳамда уни амалга ошириш усуллари янада такомиллаштиришга катта аҳамият қаратилган (1,2).

Республикада олимпия спорт турлари бўйича иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддатини талаб даражасида кучайтиришга олиб келмоқда. Бу эса малакали спортчиларни тайёрлаш услубини такомиллаштириш борасида янги услубларни шакллантириш ва изланишларга чорламоқда (3).

Спорт машғулотларини режалаштиришда кўпгина спорт турларида юкламаларни мақсадли равишда махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичлари микроцикллари доирасида тақсимлаш долзарб масала ҳисобланади. Машғулот жараёнида машқлар турларини, уларнинг юкламасини, машғулотдан сўнг дам олиш тавсифи, машғулотлар сонини, турли катталиқ ва йўналишдаги юкламаларни уйғунлаштириш ҳамда микроцикл жараёни қайтарилиши меъёрини, йўналишини ўзгартириш имкониятлари мавжуд.

Дзюдои бўйича юқори маҳоратли спортчилар тайёрлаш амалиётидаги кўп йиллик тажрибада ва мамлакатимиз терма жамоаларининг халқаро мусобақалардаги доимий иштироқи жараёнларида ушбу спорт тури бўйича юқори спорт натижаларига эришиш вазифаларини ечишда дзюдочиларимизнинг махсус сифатларини такомиллаштириш услубларининг талаб даражасида йўлга қўйилмаганлиги бугунги кунда спортчиларнинг тайёргарлик жараёнларини қайта кўриб чиқишни тақозо этмоқда (5).

Юқорида қайд этилган сабабларга кўра спортнинг дзюдо тури бўйича маҳоратли спортчилар тайёрлаш жараёнининг самарали услубини ишлаб чиқиш ва спортчиларнинг тайёргарлик тизимига татбиқ қилиш муҳим

вазифалардан бири ҳисобланади. Бу масалада - дзюдочиларнинг махсус ва жисмоний тайёргарлиги сифатларини ривожлантириш борасида бир қанча услубий камчиликлар мавжуд. Шу нуқтаи назардан камчиликларни бартараф этишга илмий-услубий ёндашиш орқали спортчиларнинг халқаро мусобақаларда иштирок этишлари ва юқори натижаларга эришишларини таъминлашда спорт тайёргарлиги машғулотларининг самарадорлигини ошириш бугунги кунда долзарб масала ҳисобланади. Спорт дзюдои турлари бўйича илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, махсус ва мусобақаолди тайёргарлик микроцикллари юкламалари катталиги ва йўналиши мутахассислар томонидан ўрганилган ва ишлаб чиқилган, илмий асосланган машғулотларга бўлган эҳтиёж сезилмоқца (7,13).

Микроцикллар дастурининг тузилиш усуллари ва имконий қонуниятлари бўйича турли фикрлар ва услубий амаллар ишлаб чиқилган. Бироқ бу йўналишдаги микроцикллар дастурлари асосида юкламаларининг катталиги ва йўналиши ҳар хил бўлган машғулотларининг рационал (максадли) уйғунлиги бошқа спорт турларидаги каби спорт дзюдои машғулотларини режалаштириш борасида ҳам шу кунгача талаб даражасида йўлга қўйилмаган (28,29).

Спорт дзюдо бўйича адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларида ҳафталик микроциклларда юкламаларнинг катталиги ва йўналиши бўйича машғулотларни алмашлашнинг илмий асосланган ҳолда олиб борилиши тушунчалари бир томондан бўлса (4,5,36), иккинчи томондан малакали дзюдочилар тайёрлаш борасида махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларининг дастурий тузилиши асосий услублари ва қонуниятлари бўйича бирламчи фикрлар мавжуд эмас (22,24,26).

Спорт дзюдо турларида махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичлари машғулотларида спортчилар организмга турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламалар билан олиб бориладиган машғулотлар таъсирига етарли даражада эътибор берилмаган бўлиб, кунига бир ёки икки марта ўтказиладиган машғулотлар микроцикллари асосий услубий тамойилларини режалаштириш усуллари ва тузилиши етарлича аниқланмаган. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, ҳатто, илғор тажрибаларга

суянган ҳолда бошқа спорт турларини ўрганиш бўйича ҳам ушбу муаммонинг ечими ҳал этилмаган ва дзюдо дзюдои бўйича ҳам малакали спортчилар тайёрлаш борасида шу сингари тадқиқотларнинг долзарблиги таъкидланади.

Муаммонинг ишлаб чиқилганлик даражаси ҳамда тадқиқотнинг назарий асоси. Спорт фани соҳасининг таниқли олимлари Г.С.Туманян (1989), А.А.Новиков (1991), В.С.Дахновский (1992), Л.П.Матвеев (1995, 2000) ва Ф.А.Керимов (2005) таърифича, спорт тайёргарлиги жараёнида машғулотларни режалаштиришда, айниқса, спорт дзюдоида маҳоратли спортчилар заҳираларини ва малакали спортчиларни тайёрлашда машғулотлар шиддатини, машқ самарадорлигини кучайтириш мазмуни бўйича ҳар хил нуқтаи назардаги фикрлар фарқи кузатилмоқда. Шу нуқтаи назарларда мавжуд камчиликларни бартараф этиш юзасидан илмий-услубий ёндашиш натижасида спортчиларнинг халқаро мусобақалардаги иштирокини ва юқори натижаларга эришишларини таъминлашда спорт тайёргарлиги машғулотларининг самарадорлигини ошириш бугунги кунда спорт амалиётида долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Шу жумладан, мутахассислар томонидан ўрганилган ва ишлаб чиқилган махсус ва мусобақаолди тайёргарлик машғулотлари юкламалари катталиги ва йўналиши илмий асосланган машғулотларга бўлган этиёжни кўрсатмоқда.

Спорт машғулотлари жараёнида рационал юкламаларни бажариш, иш ҳажмини ошириш борасида микроциклларга асосланган оптимал дастурлар тузилиши, ҳар бир машғулот вазифаси самарадорлигини такомиллаштириш масаласи спорт амалиётида катта ўрин тутаяди. Шу сингари, малакали дзюдочилар гуруҳларига режалаштирилган машғулотларни, турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламалар билан олиб бориладиган машғулотларни рационал даражада мувофиқлаштириш, кунига бир ёки икки марта машғулот ўтказиладиган машғулотлар босқичларининг асосий услубий тамойилларини режалаштириш усуллари ва тузилиши етарлича аниқланмаган.

Дзюдо машғулотларида турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларнинг қўлланилиши мазкур масалани ҳал этишда катта аҳамиятга

эга бўлишидан қатъи назар, уларнинг спортчилар организмига таъсири тўғрисидаги муаммо ҳал қилинмаган.

Мавжуд манбаларда, ҳаттоки илгор тажрибаларга суянган ҳолда бошқа спорт турларини ўрганиш натижалари ҳам ушбу муаммонинг ечимини топмаганлиги, шу жумладан, дзюдо дзюдои бўйича ҳам малакали спортчилар тайёрлаш борасида шу каби тадқиқотларнинг долзарблиги таъкидланади. Ушбу муаммони муваффақиятли ҳал қилиш юқори малакали дзюдочилар организмига бир кунда бериладиган бир неча турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларнинг таъсири, машғулотлар турларининг кучи ва мувофиқлиги тавсифини чуқур ўрганишни тақозо қилмоқда.

Мазкур саволларни ечиш дзюдо бўйича юқори малакали спортчиларни тайёрлашда малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларининг оптимал тизими самарадорлигини ошириш ва машғулот шиддатини кўтаришга илмий асосланган имконият яратиб бериши аниқ.

Тадқиқот объекти. Малакали дзюдочилар гуруҳларида ўқув-машғулотлар жараёни.

Тадқиқот предмети. Малакали дзюдочилар гуруҳлари учун мусобақаолди босқичларида машғулот воситаларининг оптимал нисбатини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг мақсади: малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичлари жараёнида спортчиларнинг махсус иш қобилияти ва маҳоратини оширишда машғулотлар жараёни самарадорлиги дастурини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларида машғулотлар катталиги ва йўналиши тизимларини такомиллаштириш, махсус жисмоний тайёргарлиги сифатларини ривожлантириш борасида қўшимча машғулотларни уйғунлаштиришда микроцикл машғулотларини рационал алмашлаб ўтказиш, катта юкламали машғулотларнинг умумий сонини ошириш ва унинг натижасида дзюдочиларнинг махсус иш қобилиятини оширишга қаратилган имкониятларини яратиб бериш.

Қўйилган мақсадга эришиш тадқиқотнинг қўйидаги вазифаларини бажаришни талаб қилади:

1. Дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларида спортчилар организмига турлича катталиқдаги юкламали ва ҳар хил йўналишли машғулотларнинг таъсири хусусиятларини ўрганиш.

2. Малакали дзюдочилар гуруҳларида махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларини режалаштиришда машғулот жараёнида турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларни алмашлаб бериш хусусиятларига боғлиқ самарадорликни аниқлаш.

3. Дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларини тузишда машғулот жараёнида турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларни алмашлаб ўтиш хусусиятларига боғлиқ самарадорликни аниқлаш.

Тадқиқотнинг методологик ва назарий асослари. Тадқиқотлар жараёнида қўлга киритилган илмий маълумотлар заминида спорт тайёргарлиги жараёнида машғулотларни режалаштиришда, айниқса, дзюдо дзюдоида маҳоратли спортчилар захираларини ва малакали спортчиларни тайёрлашда машғулотлар шиддатини, машқ самарадорлигини кучайтириш юзасидан махсус ва мусобақаолди тайёргарлик машғулотлари юкламалари катталиги ва йўналиши бўйича илмий асосланган дастур ишлаб чиқилди, унинг апробацияси эса диссертацияда берилган тавсияларнинг самарадорлигини тасдиқлайди:

- яқка дзюдои бўйича махсус ва мусобақаолди тайёргарлигининг белгиланган босқичларида интенсив юкламаларнинг дзюдочилар иш қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар давомийлиги тизимлаштирилди;

- терма жамоа таркибидаги малакали дзюдочиларнинг машғулот жараёнида турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларни алмашлаб ўтиш самарадорлиги оширилди;

- дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларини тузишда, машғулот жараёнида турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларни алмашлаб ўтиш самарадорлиги таъминланди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги шундан иборатки, малакали спортчилар тайёрлаш тизимида дзюдо дзюдои бўйича биринчи маротаба спортчилар организмига катта ва турли йўналишдаги юкламаларнинг таъсирига тааллуқли тадқиқот натижалари олиниб, малакали дзюдочилар гуруҳларида машқ юкламаларининг самарадорлигини оширишда қуйидаги янги услублардан фойдаланилди:

- малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларининг рационал микротузилмалари: машғулот изчиллиги, кунлари, кунлик ва ҳафталик микроцикллар (МЦ);

- дзюдочилар организмига машғулотлар жараёнида ҳаракат механизмининг таъсири самарадорлигини оширишга йўналтирилган қўшимча машғулотларнинг уйғунлиги, машғулотларнинг умумий сонини ошириш ва унинг натижасида махсус иш қобилияти самарадорлигини ошириш имконияти ишлаб чиқилди;

- дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларини режалаштириш жараёнида машғулот юкламаларининг бажарилишини назорат қилиш, юкламаларнинг турли катталиги йўналиши, машғулотлар турининг кучи ва таъсир қилиш тавсифи аниқланди;

- дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичлари давомийлигининг ўзгарувчан ҳолатига ва ҳафталик микроцикл тизимида турли йўналишларда бажарилган юкламаларнинг натижалари самарадорлигига баҳо берилди;

- тадқиқот жараёнида дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларининг тузилиши, турли юкламалар ва йўналишдаги усулларда ўтказилган тадқиқот доирасида дастурлар ишлаб чиқилди ва исботлаб берилди.

Амалий ва назарий аҳамияти. Тадқиқотнинг назарий аҳамияти шундан иборатки, малакали спортчилар тайёрлашда дзюдочиларнинг иш қобилиятини ошириш борасида мавжуд бўлган омилларнинг бири сифатида махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларида катта юкламали машғулотлар сонини изчиллик билан, зўр бермасдан ошириш услублари ишлаб чиқилиб, юкламаларнинг амалий машғулотларда кенг қўлланиши тизимлаштирилди ва катта юкламали машғулотлардан сўнг тикланиш

ҳолатларига фаол таъсирлари аниқланди; машғулотларни рационал алмашлаш асосида дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичлари микроцикллари вариантлари, турли катталиги ва йўналишига қаратилган машғулотларни ташкил этиш борасида биринчи маротаба тажрибавий кўрсаткичлар олинди.

Тадқиқот натижасида терма жамоалар мураббийлари учун дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларида машғулотларни ўтказиш билан боғлиқ бўлган микроцикллар вариантлари ишлаб чиқилди.

Тадқиқот натижаларининг асосланганлиги ва ишончлилиги.

Тадқиқот жараёнида малакали дзюдочилар гуруҳларида шуғулланувчи 12 та спортчи қатнашди. Шу жумладан: 4 та дзюдо бўйича спорт усталигига номзодлар, 8 та биринчи даражали спортчи. Тадқиқот жараёни уч босқичда олиб борилиб, спорт амалиётидаги энг замонавий услублардан фойдаланилди. Тадқиқот натижаларини умумлаштиришда математик-статистик усуллардан фойдаланилди (ўртача арифметик аҳамияти, стандарт чекинишлар, коэффициент вариацияси, корреляция ва регрессия, Стьюдент I - мезони ҳақиқийлиги айирмаси ва бошқалар).

Ҳимояга қўйиладиган асосий ҳолатлар:

- дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларининг рационал микротузилмалари: машғулот изчиллиги, кунлари ва дзюдочилар организмига ҳафталик микроцикллар жараёнида ҳаракат механизмининг таъсир самарадорлигини оширишга йўналтирилган кўшимча машғулотларнинг уйғунлиги, машғулотларнинг умумий сонини кўпайтириш ва унинг натижасида махсус иш қобилияти самарадорлигини ошириш имкониятлари;

- малакали дзюдочилар гуруҳларида махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларини режалаштириш жараёнида машғулот юкламаларини турли катталикда ва йўналишда бажариш усули, машғулот турларининг кучи ва таъсири тавсифи;

- дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларида микроцикл машғулотлари давомийлигининг ўзгарувчан ҳолати, ҳафталик

микроцикллар тизимида турли йўналишларда бажарилган юкламалар натижаларининг самарадорлиги.

Ишнинг синовдан ўтиши: тадқиқот иши материаллари илмий-амалий анжуманларида муҳокама қилинди. Диссертация Фаргона Давлат университетининг , "Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси" кафедра мажлисида муҳокама қилинди.

Натижаларнинг эълон қилинганлиги: диссертациянинг асосий натижалари турли нашрларда 3 та илмий мақолада эълон қилинган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, тўртта боб, хулосалар, адабиётлар рўйхати, иловалардан иборат бўлиб, 76 бетда ифода этилган.

I БОБ. ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МАХСУС ВА МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ БОСҚИЧЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ МАСАЛАЛАРИ

1.1. Махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларининг ташкилий асослари

Спорт машғулотларини режалаштиришда кўпчилик спорт машғулотлари турларида юкламаларни мақсадли махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичлари микроцикллари доирасида мақсадли тақсимлаш долзарб масала ҳисобланади (18,19,25,38,51). Машғулот жараёнида машқлар турларини, уларнинг юкламасини, машғулотдан сўнг дам олиш тавсифи машғулот сонини, юкламаларнинг турли катталиги ва йўналишини уйғунлаштириш ҳамда микроцикл жараёни қайтарилиши меъёрини, йўналишини ўзгартириш имкониятлари мавжуд . Шундай экан, малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларида микроцикл машғулотлари тузилмаси бир-биридан анча фарк қилиши (вариация) мумкин .

Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларида микроцикллар машғулотлари ёрдамида спортчиларнинг рухий ҳолатларига салбий таъсир қилувчи омилларни йўқотишда, машғулот самарадорлигини оширишда спортчиларнинг шахсий имкониятларидан кенг фойдаланиб келинмоқда. Демак, микроцикллар машғулотларининг бош вазифаси - машғулот таъсири самарадорлигини ошириш учун зарур бўлган ҳолатларни аниқлаш ва улар тафсилотларини ишлаб чиқишдир (37,39).

Микроцикллар машғулотлари давомийлиги ўзгарувчан ҳолатда (микроцикллар тизими) ҳафталик ва икки ҳафталик бўлади .

Спорт машғулотлари жараёнларининг замонавий тизимида спортчиларнинг умумий шуғулланиши, дам олиши ҳамда тикланишига мослашган ҳафталик микроцикллар кенг тарқалган. Амалиётда шунинг учун ҳам кўпроқ ҳафталик микроцикллардан фойдаланилади (11,15,23),

Лекин ҳафталик микроциклларда замонавий машғулотлар олдида қўйилган талабларга етарли даражада жавоб бермаслик ҳолатлари учрамоқда.

Улар фақатгина меҳнат кўникмаси ва дам олиш жараёнлари талаблари билан чекланган, холос.

Шунинг учун ҳам махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичлари микроциклларининг мазмуни ва тизими (тузилиши) силжувчан бўлиб, машғулотлар босқичлари даврларида ўзгаришларнинг ўсиши (динамикаси) спорт тайёргарлиги жараёнининг алоҳида вазифаларини қўйишни тақозо этмоқда (8,29).

Бу йўналишдаги тажрибалар кўп йиллик тадқиқот ишларига эга бўлиб, илгари бажарилган тадқиқот ишларида йил давомидаги машғулот жараёнини ўтказишнинг зарурияти кўрсатилган. Амалиётдаги ишлар режалаштиришнинг умумий принциплари узлуксизлиги, изчиллиги, ўзаро мослиги ва бошқаларни ишлаб чиқишга бағишланган (16,21). Кейинчалик микроциклларнинг машғулот жараёнларини режалаштиришда умумий тавсияларга эътибор берилиб, микроцикллар тузилиши масаласига кўпроқ эътибор қаратилган .

Бир қатор муаллифларнинг фикрларига кўра, юқори малакали спортчилар тайёргарлиги жараёнида спорт машғулотларининг махсус тайёргарлик босқичида, мусобақа бошланишидан олдин (мусобақа олдида 10-12 кун) юкламалар ҳажмини камайтириб, улар шиддатининг юқори даражасини сақлаш зарурлиги аниқланган (31,36).

И.В.Вржесневский, В.Н Платонов ва Д.И.Фоминларнинг таъкидлашича, микроциклларда юкламаларни ўстиришнинг (динамикасининг) тўлқинсимошшк тҳамойишга риоя қилиш ижобий баҳоланади.

Шу жумладан, ҳафталик машғулотни юқори, кичик ва ўртача катталиқдаги юкламали машқлар билан бажариш, сўнгра яна юкламани кўтаришга мўлжалланган машғулотларни алмаштириб олиб бориш татбиқ этилган (5,34,40).

Шунга қарамадан, мутахассисларнинг микроцикллар мазмуни бўйича ҳар хил қарашдаги фикрлари фарқи кўзатилмоқда.

Бир қатор муаллифлар (37,44) микроциклларнинг қуйидаги вариантларини тавсия қиладилар. Баъзи микроциклларда машғулотнинг биринчи кунини - алоҳида ҳаракатлар ва усуллар техникасини такомиллаштириш

(юклама ўртача), иккинчи куни - дам олиш, учинчи куни - спорт ўйинлари ва гимнастика машқларидан фойдаланиш орқали жисмоний тайёргарлик, тўртинчи куни дам олиш, бешинчи куни - дзюдо беллашувларида дзюдо техникасини тако-миллаштириш (катта юклама), олтинчи куни - спортчилар организмини тиклаш тадбирлари (ҳаммом, сауна, уқалаш (массаж) ва бошқалар), еттинчи куни - дам олиш тавсия этилади.

Микроцикллар тузилишининг ушбу варианты таҳлилида машғулот юк-ламаларининг умумий ҳажми унчалик юқори шаслиги, унинг аста-секин кўтарилишини кўришимиз мумкин.

Юқоридаги муаллифларнинг фикрларига кўра, спортчилар машғулотларини режалаштиришда машғулотлар микроцикллари ўртасида спортчилар организмини тўла тикланишига шароит яратишни эътиборга олиш муҳим ҳисобланади. Бошқа мутахассисларнинг фикрларини таҳлил қиладиган бўлсак, микроциклдаги юкламаларнинг умумий ҳажми анча юқори бўлиб, спортчиларнинг фаол ҳордиқ чиқариши, дам олишдан фойдаланиши лозимлиги кўрсатилган.

Бошқа микроциклларда эса аста-секин юкламани оширишга ёрдам берувчи турли машқлардан фойдаланиш тавсия қилинади. Бундай микроцикллар мазмуни асосида махсус йўналишдаги машғулотларни умумий жисмоний тайёргарлик воситалари орқали олиб бориладиган машғулотлар билан алмашлаб қўллаш ётади.

Лекин микроцикллар тузилиши ва мазмуни ҳақида турли хил фикрлар машғулот юкламаларининг катталиги ва йўналиши тўғрисидаги фикрларнинг хилма-хиллигини кўрсатади (35,41,46). Бу тафовутлар шундан далолат берадики, турли муаллифларнинг фикрларича, машғулотни режалаштиришда микроциклларда турли йўналишдаги ва бирин-кетинликдаги воситаларни турлича қўллаш кўзланган натижани берди.

Бундан ташқари, кўпгина спорт мутахассислари томонидан микроцикллар катта ва кичик юклама билан олиб бориладиган машғулот сонига эътиборни қаратиш лозимлиги таъкидланади.

Муаллифларнинг фикрларига таянган ҳолда шундай хулоса қилиш мумкин: микроциклларнинг тузилишига ҳар хил омиллар таъсир кўрсатади, шунинг учун бажариладиган ишни дам олиш билан алмаштириш алоҳида

аҳамиятга эга бўлиб, организмда юз берадиган толиқиш ва тикланиш қонуниятларига асосланган бўлиши керак.

Шуни таъкидлаш лозимки, микроциклларни режалаштириш самарадорлигини ошириш учун спортчилар организмнинг турли ҳажмдаги ва йўналишдаги юкламаларга жавобини мақсадли йўнатгирган ҳолда ҳисобга олиш ва ўрганиш зарурдир. Бунинг учун машғулот жараёнларини режалаштиришда қуйидаги вазифаларнинг бажарилиши талаб қилинади:

- организм иш қобилияти пасайганда машғулот шиддати кун тартибини аниқлаш;
- бир неча машғулотларда ҳар хил йўналишдаги юкламалар ҳажмининг организмга ҳар томонлама таъсирини аниқлаш;
- дзюдочиларнинг иш бажариш қобилияти пасайган ҳолатларда, спорт-чилар организмнинг тикланиш жараёнини тезлаштириш учун кичик ва ўрта юкламалардан фойдаланиш.

Юқоридагилардан, шундай хулоса қилиш мумкинки, дзюдо микро-цикллари жараёнида турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламали машғулотларни режалаштириш ва алмашлаш юзасидан аниқ тавсиялар йўқ.

Шунинг учун ҳам ушбу муаммонинг асосий масалаларини аниқлаш зарурияти мавжуд бўлиб, бошқа спорт турларидаги текширувлар натижаларини ўрганиб чиқиш лозимдир. Бизнинг тадқиқотимиз ана шу муаммога бағишланган.

1.2. Тайёргарлик босқичларида махсус ва мусобақаолди юкламалари катталиги ва йўналишларининг ўзаро таъсири бўйича машғулотлар таснифи

Кейинги йилларда турли йўналишдаги юкламалардан фойдаланиб, машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш муаммоларини ўрганиш бўйича кўпгина ишлар қилинди .

Бироқ мавжуд манбаларни таҳлил қилиш натижаси шуни кўрсатдики, дзюдо бўйича юқори малакали спортчилар тайёрлашда машғулотлар

жараёнида махсус тайёргарлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотларни илмий асосланган ҳолда олиш бугунги кунда спорт дзюдои амалиётида талаб даражасида йўлга қўйилмаган. Шунинг учун бошқа спорт турларида олиб борилган тадқиқот натижалари таянган ҳолда илмий-услубий жиҳатдан асосланган баъзи янги усулларни киритиш лозим.

Дзюдо бўйича малакали спортчилар тайёргарлигида учраётган бу камчиликни бартараф этиш мақсадида илғор тажрибали мутахассис ва спортчилар ўртасида сўровнома олиб борилди ва саволларга жавоб олинди. Шу билан биргаликда педагогик кузатиш ва машғулот жараёнида дзюдочиларнинг ўз-ўзини назорат қилиши доирасида амалий ишлар олиб борилди.

Спорт амалиётидаги илғор тажрибаларни ўрганиш натижасида дзюдо мутахассислари томонидан машғулотларни режалаштириш йўналишидаги комплекс таъсир қилувчи машғулотлардан фойдаланиш масаласи кўриб чиқилиб, машғулотларнинг биринчи вариантыда вазифаларнинг бир томонлама ҳал қилиниши ва иккинчи вариантыда ҳал қилинадиган вазифалар таркиби борган сари кенгайиб бориши аниқланди.

Юқорида қайд этилган илғор мураббийлар ва спортчилар тажрибалари, спорт дзюдои ҳамда бошқа спорт турлари бўйича ўрганиб чиқилган адабиётлар таҳлилидан маълум бўлдики, машғулотларнинг асосий йўналиши сифатида куйидаги турларни киритиш мумкин:

1. Махсус чидамлиликни ўстирадиган узоқ давом этувчи ва қисқа давомийликдаги шиддатли машғулотни қўллаш, тезкорлик ва кучлилик сифатини ривожлантириш йўналишига қаратилган машғулотлар.
2. Бир вақтда ёки бирин-кетин махсус (баъзи умумий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган) бажариладиган машғулотлар.

Бу эса дзюдочилар организмининг қувватлилик имкониятини аэроб иш қобилятида узоқ давом этувчи чидамлилик сифатини оширишга йўналтирилган машғулотлар ҳисобланиб, умумий чидамлиликни ривожлантиришда зарур аҳамиятга эга. Микроциклларни бундай режалаштиришда спортчилар мушак фаолиятини аэробик таъминлаш

асосида организмдаги ёғ ва углеводларни ҳаракат жараёнлари имкониятларнинг энг юкори кўрсаткичи, кучли жисмоний фаолиятни биринчи дақиқаларида пайдо бўлиб, узок вақт давомида сакланиб туриши кўзда тутилади.

Мисол тариқасида дзюдочиларнинг бир кунда кичик дам олишлар (танаффус) билан саккиз маротабагача беллашувда иштирок этиш ҳолатларини кўрсатишимиз мумкин. Шу нуктаи назардан мусобақа коидасига асосан ёки машқ тарзидаги беллашувлар мусобақа коидаси бўйича 30-40% машғулот жараёнида олиб борилиши назарда тутилади. Баъзи маълумотларга қараганда ўзгарувчан шиддатли юкламалардан фойдаланиш спортчиларнинг нафас олиш жараёнларини фаоллаштиради. Бунга беллашувлар орасидаги танаффусни қисқартириш ва ўзгарувчан шиддатли дзюдодан фойдаланиш йўли билан эришилади.

Аэробик жараёнлар механизмидан унумли фойдаланиш ҳаракатларни рақиб қаршилигисиз такомиллаштириш усули бўлиб, томир уриши суръатини (частота) 130-160 зарбада сақлаш асосида эришилади.

Анаэроб иш қобилятида қисқа ораликда кўлланиладиган, чидамлиликини оширишга йўналтирилган машғулотлар, анаэробик тавсифдаги юклама қисқа ва шиддатли иш фаолияти учун зарур бўлиб, махсус чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилган бўлади.

Масалан, мушакнинг иш фаолияти, организмнинг қувват билан таъминланиши алактат ва лактат механизмлар орқали амалга оширилади.

Биринчи ҳолатда мушаклар ҳаракатининг қувват билан таъминланиши тўқималардаги захира фосфат (ТЗФ) бирикмалари ҳисобига энг паст оралик вақт давомида рўй беради.

Иккинчи ҳолатда мушаклар ва қондаги гемоглобин таркибида мавжуд кислороднинг реакцияга киришиши ҳисобига рўй беради.

Организм қувватини таъминлашнинг бу механизми шиддат билан эллик сониягача давом этувчи иш фаолиятида энг самарали усулдир.

В.Н.Платонов организмнинг қуввати анаэробик механизмнинг аэробик механизмдан фарқи унинг кам сарфланишида эканига эътиборни қаратган бўлса, В.М. Волков (10,12) дзюдочиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантириш учун иккала, яъни анаэроб ва аэроб қувватни таъминлаш

механизмини ривожлантиришга эътибор қаратиш лозим деб ҳисоблайдилар, шу жумладан, махсус тайёргарлик машқларидан фойдаланиш, машғулоти ва мусобақа беллашувлари сонини оширишни тавсия қиладилар. Натижада, бажарилаётган ишлар бир неча сониядан бошлаб маълум дақиқагача давом этиши мумкин.

Бундай ҳолатда организмнинг кислородга бўлган этиёжи ва унинг сарф қилиниши орасидаги номувофиклик алоҳида ўрин эгаллайди ва бажарилган вазифаларни қайтариш учун маромида дам олишнинг давомийлиги уч дақиқагача бўлиши тавсия қилинади. Натижада, белгиланган вақт давомида организмда физиологик моддаларни алмашуви жараёнининг охирги маҳсулотлари ҳали организмда тўлиқ амалга оширилиб улгурмайди. Демак, максимал маромда 25-30тагача усулни бажариш ишларини киритиш мумкин.

Учинчи ҳолатда дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулоти.

Бундай турдаги машғулотларда 1-2 дақиқа давом этадиган машқлардан фойдаланилади.

В.Н.Платоновни фикрича, бундай ҳолдаги ишларнинг самарадорлигини оширишда организмга аналитик ва синтетик таъсир қилувчи воситаларни оқилона алмаштириб қўллаш лозимлиги таъкидланади. Маълумки, кўрсатилган талабларга асосан бажарилаётган иш шиддатининг максимал даражасига эришиш учун мазкур фаолиятнинг 85-100% ига ҳаракат имкониятини бериш мумкин.

Лекин юқорида кўрсатилган юкламаларнинг максимал даражадаги самарадорлиги спортчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш борасида тескари натижани бериши мумкин.

Агар машғулотида паст шиддатдаги ишлар қўлланса, бу тезлик сифатларининг ривожланишига тўсқинлик қилади.

А.А.Керимов (25), тадқиқотларига кўра, қўлланилаётган максимал шиддатдаги ишларни қаттиқ назорат қилиш лозим, акс ҳолда тезкорликни ривожлантиришга қаршилик қилувчи тўсиқ шаклланиши мумкин.

Тезкорлик сифатларини шу тарзда ривожлантириш учун қуйидаги хусусиятларга эга бўлган юкламаларнинг қўллаш назарда тутилади: бунда

машқлардан сўнг, чарчаш пайдо бўлишидан олдин, юқори иш қобилиятини сақлаш ва чарчаш пайдо бўлганда - иш тўхтатилганидан сўнг организм иш қобилиятининг учта фазаси кузатилади (ва пасайтирилган дастлабкидан юқори, дастлабки ҳолатларнинг инобатга олиниши зарурлигини кўрсатилади).

Кўпгина муаллифларнинг фикрига кўра шундай дам олиш оралиғини сақлаш лозимки, у қайта иш бошлаш олдидан асаб тизими имконияти дастлабкисидан юқори даражага олиб келадиган бўлсин. Бирок организмнинг жисмоний ҳаракати ва биокимёвий ҳаракат жараёнлари ўз меъёрига тушиши керак. Бунинг учун спорт дзюдои турларида махсус тайёргарлик машқлари ва бир дақиқа давом этадиган қиска муддатли беллашувлардан фойдаланиш тавсия қилинади. Шу жумладан, максимал турда 10-15та усулни бажариш учун зарур бўлган дам олиш оралиғида юрак қон айланиш тизими фаолияти бир дақиқада 110-120 зарба даражасида бўлиши мумкин.

Туртинчи ҳолатда дзюдочининг куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар. Бироқ дзюдочиларнинг куч сифатларини ривожлантириш самарадорлиги билан боглиқ бўлган, мусобака беллашувларида энг кўп юклама тушадиган мушак гуруҳларига таъсир қилувчи машқлар танланади. Бу эса энг зарур шартлардан бири ҳисобланиб, спортчиларнинг куч сифатини ошириш куйидаги усулларга риоя қилишни тақозо этади: иш тартиби, ишнинг давомийлиги, қаршилиқ кўрсатиш даражаси, машқлар орасида дам олиш мароми, машғулот давомида машқлар ва машқлар турларининг қайтарилиш миқдори (49).

Спорт дзюдоида куч тайёргарлиги вазифасини ечиш воситаларидан бири машғулот ҳисобланади, турли оғирликдаги рақиб билан мустақил бажариш ва ҳ.к. Бундай воситаларни танлашда танланган усулнинг асосий ҳаракатларга нисбати ҳисобга олинади ва куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган беллашувлардан фойдаланиш, бир ёки бир неча ҳаракат элементида иборат комбинацияли амаллар танлаш, шу жумладан, куч билан беллашув орқали куч сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларни қўллаш мумкин.

Кун тартибига кўра иккита машғулот ўтказилган ҳолатда куч сифатини ривожлантириш машқлари максимал даражанинг 90-100%ига

етказилган доимий шиддатда ва кучланиш максималга нисбатан 50% даражасидаги ўзгарувчан шиддатда бўлиши тавсия қилинади. Ушбу машғулот воситалари: биринчидан, дзюдочининг тезкорлик - чидамлилики ва куч сифатларини ривожлантиришга хизмат қилади ҳамда машқларни бажариш давомийлигида дзюдочиларнинг толиқмаслиги учун дам олиш оралиғи етарли даражада бўлади; иккинчидан, кучланиш - тезкорлик ҳолатларининг етарли таъминланиши назарда тутилади. Машқларни такрорлаш 50% гача бўлган қарама-каршилик билан 3-5 дақиқагача беллашув (ЮҚСга нисбатан дам олиш оралиғида 110-120 маротаба), максимал ҳолатнинг 90-100% даражасигача етказилади ҳамда машқларни бажариш жараёнида дам олиш оралиғи 1-2 дақиқага тенг бўлди.

Машғулотларнинг комплекс таъсири икки йўналишда қўлланилади. Бунда дзюдочиларнинг махсус ва умумий жисмоний сифатларини ривожлантириш доирасида, машғулотларнинг фарқловчи хусусиятлари бир вақтда ва навбат билан қўйилган тарзда бажариладиган вазифалар сонини ошириб бориш билан белгиланади. Шу жумладан, машғулот дастурида галма-гал бажариш давомида изчил тарзда ёки бир вақтда машғулот олдида қўйилган вазифалар ҳал этилди.

Биринчи ҳолатда машғулот шартли равишда бир неча бўлимларга бўлинади. Масалан, тезкорлик сифатларини ривожлантириш устида ишлаш, сўнгра шиддатли ва қисқа муддатли ишларни бажариш асосида махсус чидамлиликини ривожлантириш, кейинчалик узоқ муддатли мушак фаолиятини бажариш учун зарур бўлган умумий чидамлиликини ривожлантириш (50).

Натижада, дзюдочиларга комплекс таъсир қилувчи машғулотларда баробар ҳолда дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлиги вазифаларини ҳал қилиш ва юкори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизимида махсус ва умумий чидамлилики сифатларини ривожлантириш, сўнгра куч сифатини тарбиялаш вазифаларини ҳал қилиш назарда тутилади.

Машғулот юкламаларининг катталиги спорт дзюдоида машғулот давомида бажарилган машқларнинг спортчилар организмига таъсири ҳисобланади. Юкламанинг катталиги спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш давомийлигини белгилайди.

С.И.Герасимовнинг (14) маълумотига кўра, юқори даражадаги юкламалардан сўнг организмнинг тикланиш жараёни бир ҳафта - ўн кунгача давом этиши ҳам мумкин, лекин паст даражадаги юкламалардан сўнг у, одатда бир неча дақиқадан бир неча соатгача давом этади. Юкламаларнинг турли хиллари тўғрисидаги Ю.В.Верхошанский (9), Г.С.Туманян (44) тадқиқотлари бўйича спорт дзюдоида бериладиган юкламаларни 5 а гуруҳга бўлиш мақсадга мувофиқдир, булар: катта, сезиларли, ўртача, ўзгарувчан ва паст.

Юқорида қайд этилган юкламаларнинг тавсифи, юкламанинг катталиги бўйича маълум даражада қўлланилиши бир неча илмий-тадқиқот ишларида таъкидланган (45).

Катта юкламалар бу юқори самарали жисмоний иш - ҳаракат натижаси бўлиб, иш жараёнида организмда кўзга кўринарли силжишлар содир бўлади.

Шу нуқтаи назардан, толикишнинг пайдо бўлиши организм функционал кўрсаткичларининг оралиқ ўзгариши асосида содир бўлиши билан тавсифланади. Демак, ўтказилган машғулот ҳажмини аниқлаш учун дзюдочилар тайёргарлиги, машғулот йўналиши, услуби ва бошқа омилларни ҳисобга олиш керак.

Машғулотларнинг сезиларли юкламалар билан бажарилиши спортчи организмнинг функционал кўрсаткичларида содир бўлган айрим ўзгаришларга қарамадан, унинг иш қобилиятининг кескин пасайишига олиб келмайди. Бирок шу гуруҳдаги машқлар сезиларсиз чарчаш даврида бажарилиши мумкин.

Ушбу иш фаолияти жараёнида сезиларли юкламаларнинг сон кўрсаткичлари ҳажми умумий юкламаларнинг ҳатто 70-80% қисмини ташкил қилади. Уртача юкламали машқларни бажаришда организмда сезиларли ёки сезилмас чарчаш жараёни намоён бўлмайди ва ўртача юклама ҳажми катта юкламанинг 50%ини ташкил қилади. Ўртача юклама катта юкламага нисбатан 50%ни ташкил этиши билан тавсифланади.

Паст юкламали машғулотлар организмнинг турли функционал тизимлари фаоллигини оширади. Бу вақтда чарчаш жараёни содир бўлмайди.

Чу-нончи, сон кўрсаткичларида паст юкламали машқлар катта юкламали машқлар умумий ҳажмининг 20%идан 30%игача ташкил қилади.

Микроциклларни нотўғри режалаштириш асосида бир неча баробар катта юкламали машқларнинг ўзаро таъсири организмга ҳаддан ташқари салбий таъсир қилади. Кўпгина мутахассислар, жумладан Л.П.Матвеевнинг (29,30) маълумотларига кўра, бундай юкламаларнинг берилиши организм қон айланиш тизими иш фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин.

1.3. Махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларининг микроцикллари машғулотларида юкламаларнинг турли катталиги ва йўналишини алмашлаш

Кўпчилик тадқиқотлар (33,36) бир хил тоифага тегишли бўлган микроцикллар машғулотлари тузилишини аниклашга қаратилган бўлиб, дзюдо бўйича малакали спортчиларни тайёрлашда доимий равишда юкламалар катталигини ошириб бориш билан боғлиқ бўлган бир кунда ўтказиладиган бир неча машғулотларда бажариладиган ишлар хусусида сўз боради. Агар бу микроциклларнинг, машғулот воситалари ва уларни алмаштириб ўтказиш тартибига кўра бир хил тоифага мансуб эмаслиги таҳлилий таққосланса, бу ҳолда кўзда тутилган натижаларни кўриш мумкин бўлмаслиги аниқ.

А.А.Новиковнинг ва бошқаларни (35) илмий ишларида машғулотларда кўпроқ турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларни алмашлаб ўтиш имкониятларига алоҳида урғу берилади.

Бу эса яна бир марта бу ишларда ушбу муаммонинг етарли даражада илмий асосланмаганлигини тасдиқлайди (8). Айни пайтда шуни ҳам эътироф этиш лозимки, ушбу муаммо бошқа спорт турларида муваффақиятли равишда ўз ечимини топган.

Ушбу турдаги юкламаларни қўллаш самардорлиги бошқа спорт турларида бу муаммони ҳал қилиш бўйича олиб борилган тадқиқот ишларида кўрсатилган (6,43).

Шуни таъкидлаш жоизки, бугунги кунда юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш амалиётида турли катталиқдаги ва йўналишдаги машғулотларни алмашлаб ўтиш тизими такомиллаштиришни талаб қилади.

Бутун микроцикл давомида машғулотлар сонининг ошганлиги билан бу муаммонинг долзарблиги янада ортиб боради, чунки яхши тайёргарлик даражасига эга бўлган дзюдочилар билан бир кунда икки марта катта юкламали машғулотнинг режалаштирилиши баробар олиб борилади. Бир кунда икки мартали ўтказиладиган машғулотларнинг вазифаси бири-биридан фарқ қилади. Шу нуқтаи назардан организм иш қобилиятининг тикланиш жараёнлари хусусиятларига кўра юкламаларни талаб даражасига мувофиқ камайтириш ва йўналишларини ўзгартириш зарурати ҳам мутахассисларнинг яна бир бор ўйлаб кўришларига сабаб бўлади.

Ушбу муаммо юклама ҳажмини ўртача ва паст даражада оширмасдан иккита кўшимча машғулот режалаштириш йўли билан унумли ҳал қилинмоқда. Кўп сонли машғулотлар давомида дзюдочилар ҳолатини назорат қилишда педагогик ва тиббий назоратнинг роли муҳим. Л.П..Матвеев ва бошқалар (29), фикрларига кўра, спортчилар организми кунлик биоритмининг қайта шаклланиши туфайли эрталаб соат 6-7да ўтказилган машғулотларнинг ва кечки соат 21-22ларда олиб бориладиган машғулотларнинг самарадорлиги куннинг бошқа вақтларида ўтказилган машғулотларга нисбатан сезиларли даражада пасаяди.

Қатор тадқиқотларда (4,14) турли катталиқдаги ва йўналишдаги машғулотлар алоқадорлигига рационал ёндашиш кунлик биоритмнинг қайта шаклланиши сабабли пайдо бўладиган салбий кўринишларни йўқотиши ҳақида фикрлар билдирилган. Бир кунда бир неча машғулотлар ўтказилганда уларнинг ҳар бирининг юкламалари ҳажми бир кунда бир марта ўтказиладиган машғулот юкламалари ҳажмидан паст бўлиши керак.

Бирок бир кунда иккита машғулот ўтказишнинг спортчилар организмига таъсири самарали бўлишига қарамай, бу муаммо микроциклларда юкламаларни рационал алмашлаб ўтишнинг чуқур илмий асосланишини талаб қилади.

1.4. Ҳажм шиддати ва йўналишли турли машғулотлар юкламаларининг дзюдочилар организмига таъсири

Л.П.Матвеев спортчилар функционал имкониятларининг юқори кўрсаткичлари микроциклда ва кунда ўтказилаётган машғулотлар сонига тўғридан-тўғри боғлиқ бўлиб, асосий ва қўшимча машғулотлар вазифасини ҳал қилиш учун организмнинг захирадаги имкониятлари унга зарур бўлган даражада сакланади, деб ҳисоблайди.

В.С.Дахновский (16) ва бошқалар асосан иккита асосий омилни: дзюдочилар ҳолатига юкламаларнинг таъсирини ва машғулот жараёнида турли катталиқдаги юкламаларни рационал алмашлаб олиб боришни илгари сурадилар.

Бугунги кунда спорт амалиётида спорт дзюдои бўйича дзюдочилар ҳолатига турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларнинг таъсири тўғрисидаги муаммоларга оид илмий асосланган кўрсатмалар ва тавсиялар етарлича эмас. Мавжуд манбалар таҳлили шуни кўрсатдики, В.О.Железков (17) ўзларининг илмий ишларида дзюдочиларнинг махсус чидамлилиқ компонентларига танлов асосида таъсир қилиш зарурлигини таъкидлайдилар.

М.Р.Варданашвили (7) максимал юкламаларнинг дзюдочилар организми тикланишига таъсири устида иш олиб борган.

Дзюдочиларнинг аэроб ва анаэроб имкониятларини кўтариш йўллари очиб берилган ҳамда уни амалга ошириш бўйича амалий тавсиялар берилган. Шу жумладан, М.Я.Набатникова (32) илмий ишларида бу муаммони ҳал қилиш бошқа нуқтаи назардан қаралади. Машғулотларда махсус иқтисослаштирилмаган ўртача катталиқдаги атамалардан фойдаланиш навбатдаги юкламалар таъсири пасайишини 2-3 кунга узайтирган. Худди шундай катталиқдаги махсус тавсифдаги юкламадан фойдаланиш организмнинг тикланиш даврини 4-5 кунга узайтиради, муаллифнинг фикрича, махсус чидамлилиқ тикланишининг давомийлиги унинг йўналишига эмас, навбатдаги юкламанинг катталигига боғлиқ.

Бошқа спорт турларида олиб борилган энг янги тадқиқот ишларига кўра, хусусан, спорт дзюдои турларида катта юкламаларни қўллашдан сўнг организм тикланиш даврининг қисқариши юкламаларнинг катталиги ва

йўналишига кўра фарк қилади ва кўшимча машғулотлардаги юкламалар катталиги ва йўналиши асосий машғулотдаги юкламалардан фарк қилган шароитдагина тикланиш жараёнининг самарадорлиги ошади.

Дзюдо машғулотларида турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларнинг қўлланилиши муаммони ҳал этишда жуда аҳамиятли бўлишига қарамадан, уларнинг спортчилар организмига ва ҳолатига таъсири тўғрисидаги муаммо ҳал қилинмаган. Шу жумладан, мавжуд манбаларда ҳам бу муаммо бўйича тўла маълумот йўқ. Бу ўрганилаётган муаммонинг нақадар долзарблигидан дарак беради. Бизнинг тадқиқотимиз ҳам шу муаммога бағишланган.

1.5. Тайёргарлик микроциклларидаги катта юкламали машғулотларнинг дзюдочилар функционал имкониятларини кўтаришдаги аҳамияти

Юқори малакали спортчиларнинг иш қобилиятини кўтаришда катта юкламали машғулотлар асосий омил бўлиб ҳисобланади. А.А.Кабанов (20) таъкидлашича, спортчи маълум даражадаги чиникиш чўққисига етган лаҳзадан сўнг унинг жисмоний сифатларини янада ривожлантиришга шахсий функционал хусусиятларига мос ҳолда энг юқори юкламаларни қўллаш билангина эришиш мумкин.

Кўп сонли муаллифлар катта юкламали машғулотлардан мусобақаолди тайёргарлик босқичида фойдаланиш катта фойда беришини таъкидлайдилар. Шу билан биргалиқда, бошқа тадқиқот натижаларига мувофиқ (19,26), катта юкламали машғулотларнинг нотўғри режалаштирилиши турмуш тарзи, овқатланиш, иш ва дам олиш маромининг бузилишига олиб боради ва спортчи организмда ўта зўриқиш содир бўлади.

В.Н.Волков ва бошқалар (11) бундай ўта зўриқиш ҳолатининг пайдо бўлишига машғулотларнинг якка тартиблаштирилиши тамойилининг бузилиши ҳам таъсир қилади деб кўрсатадилар.

Бироқ Ф.А.Керимов (26) фикрича, спортчилар организми функционал имкониятларининг ошиши спортчининг чиникиш даражасини ошириш билан боғлиқ бўлади.

Юқорида қайд этилган фикрларга мувофиқ шундай хулоса қилиш мумкин: машғулотлар жараёнида катта юкламали машқларнинг бажарилиши спортчилар организмига таъсир даражасини кўрсатувчи асосий омил бўлиб ҳисобланади. Оқибатда спортчилар организмидаги тикланиш жараёнларининг тезлиги ва шиддати қанча юқори бўлса, юкламалар катталиги ҳам шунча юқори бўлади.

Кўп сонли муаллифлар катта юкламали машғулотлардан мусобақаолди тайёргарлик босқичида фойдаланиш катта фойда беришини таъкидлайдилар. Шу билан биргаликда, бошқа тадқиқот натижаларига мувофиқ (19,26), катта юкламали машғулотларнинг нотўғри режалаштирилиши турмуш тарзи, овқатланиш, иш ва дам олиш маромининг бузилишига олиб боради ва спортчи организмда ўта зўриқиш содир бўлади.

В.Н.Волков ва бошқалар (11) бундай ўта зўриқиш ҳолатининг пайдо бўлишига машғулотларнинг якка тартиблаштирилиши тамойилининг бузилиши ҳам таъсир қилади деб кўрсатадилар.

Бироқ Ф.А.Керимов (26) фикрича, спортчилар организми функционал имкониятларининг ошиши спортчининг чиниқиш даражасини ошириш билан боғлиқ бўлади.

Юқорида қайд этилган фикрларга мувофиқ шундай хулоса қилиш мумкин: машғулотлар жараёнида катта юкламали машқларнинг бажарилиши спортчилар организмига таъсир даражасини кўрсатувчи асосий омил бўлиб ҳисобланади. Оқибатда спортчилар организмидаги тикланиш жараёнларининг тезлиги ва шиддати қанча юқори бўлса, юкламалар катталиги ҳам шунча юқори бўлади.

Катта юкламали машғулотлар организмнинг қуйидаги функционал кўрсаткичларини ўзгартиради: мушакларда толиқиш, нафас олишнинг қийинлашиши, иш қобилияти ва фаолликнинг пасайиши, сезгирликнинг пасайиши, умумий толиқишнинг пайдо бўлиши, хомушлик, диққатнинг сусайиши, фикрлаш жараёнларини қийинлашиши ва бошқалар.

Юқоридаги белгиларни таҳлил қилиш асосида хулоса қилиш мумкинки, юютама хусусиятини, организмнинг жавоб ҳаракатига мувофиқ машғулотларда юкламанинг катталигини аниқлаб бўлмайди.

В.П.Филин (47) таъкидлашича, машғулотда ўта юқори юкламаларни қўллашдан сўнг, 4-6 кунгача организм иш қобилияти дастлабки ҳолатидан (даражасидан) юқори бўлади. Худди шу кунларда юкламаларнинг такрорланишини режалаштириш яхши натижа беради. Футболчилар билан ўтказилган тадқиқотларда эса шундай иш қобилияти 7 кунгача сақланиб қолган.

Ш.Шахов (48) фикрларига кўра, катта юкламалар қўлланганидан сўнг, организм тикланиш даврининг давомийлиги 3 кундан 8 кунгача чўзилади.

Тадқиқотлари натижаси шуни кўрсатадики, катта юкламаларни қўллашдан сўнг, 2 кундан кейин организмда бузилган мувозанатнинг бирмунча тикланиш (суперкомпенсация) самараси пайдо бўлиши мумкин, лекин биринчи кун давомида организм иш қобилиятининг кучли пасайиши кузатилади.

Катта юкламалар билан олиб бориладиган машғулотлардан сўнг махсус чидамлилиқ фазасининг яхшиланишини узоқ вақт давомида ўрганган. Муаллифнинг фикрича, машғулотнинг узоқ давом этган босқичида юкламаларнинг таъсири келгуси бажариладиган иш тавсифига боғлиқдир.

Бир қатор муаллифлар (42,48) организмда бузилган мувозанатнинг тикланиш самарасини анча ошириш билан бир қаторда, келгуси машғулотларда маълум даражадаги тикланишга ёрдам берувчи юкламаларни қўллашга керак деб ҳисоблайдилар.

Бошқа бир неча тадқиқот ишларида ҳам бу мавзу ривожлантирилади. Муаллифлар кўпроқ спорт натижаларини оширишга етарли бўлмаган тикланиш ҳолатида олиб бориладиган катта юкламали машғулотларга аҳамият берадилар. Улар организмда бузилган мувозанатнинг ҳали бирмунча тикланиш ҳолати вужудга келмасдан аввал - чарчаш фазасидаги катта юкламали иш бажариш ҳолатига боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар.

Г.С.Туманян (46) бундай фаза зиммасига алоҳида машғулотларда бажариладиган умумий иш ҳажмининг 30-50%гача бўлган катта юкламалар тушади, деб ҳисоблайди.

Юкламалар шиддати таъсиринг кейинчалик сақпаниши организмдаги ҳаракат кучланишлари ва унинг вегетатив функцияларига боғлиқ бўлади.

Ушбу боскич машғулот жараёнида спортчилар организми функционал имкониятларини оширишнинг зарур лаҳзасидир.

1.6. Дзюдочиларда машғулотлардан сўнг чарчаш (толиқиш) ва қайта тикланиш жараёнларини ҳисобга олиш – тайёргарлик босқичларининг ташкилий асосларидир

Биламизки, кўпгина тадқиқотларга кўра, мушак иш фаолияти натижасида организмда турли жараёнлар юз берди ва улар қуйидагича фазаларга бўлиниши мумкин: 1-толиқиш; 2-тикланиш; 3-ўта тикланиш; 4-дастлабки ҳолатга қайтиш.

Машғулот жараёнида юкламалар таъсирида организмда ҳосил қилинган таъсир изи янги юклама бериш олдидан тўла йўқолиб кетмаслигига эришиш лозим. Бу ҳолатда берилган юкламалар ўзгартирувчи хусусиятга эга бўлиб, узок давом этган мушак иш фаолияти натижасида организмда таъсир самараси излари ҳосил бўлади. Мушак иш фаолияти натижасида организмда функционал ва тузилиш ўзгаришлари рўй бериб, натижада у машғулот мароми даражасининг ошишига олиб келади.

В.А.Романенко (37) ва бошқалар ўзларининг тадқиқот натижалари бўйича организмнинг тикланиш фазасини бир-бирига боғлиқ бўлган 2 фазага бўлишни таклиф қиладилар: 1 фаза - дастлабки тикланиш, бу бир неча дақиқадан бир неча соатгача давом этиши мумкин. Бу ҳолат (соматик ва вегетатив функцияларнинг ўзгариши ҳисобига организм иш қобилиятининг тикланиши гомеостазис йўналишга эга бўлади); 2 фаза - организм тизимларида ва тўқималарида конструктив ўзгаришлар (жавоб реакциясининг ҳосил бўлиши учун шароит яратилади). Иккинчи фаза организмнинг катта жисмоний юкламаларни кўтара олиш имкониятларини яратишда асосий рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам микроцикллар тузилишида бажарилаётган иш ва дам олишлар алоҳида аҳамиятга эгадир.

Шунга карамай, машкланганлик даражасини оширишни катта юкламаларсиз тасаввур килиш кийин, микроциклларни режалаштирганда, машғулотлар оралигидаги ишнинг дастлабки даврини ҳам киритиш зарур.

Худди шу даврда конструктив пластик жараёнларни ижобий тугатиш учун зарур бўлган организмнинг жавоб реакциясини беришга шароит яратилади.

Микроцикл машғулотларида юкламаларнинг ўсишини (динамикасини) ўрганиш масаласи бўйича дастурий илмий тадқиқот В.С.Фарфель мактабига тааллуқли бўлиб, кейинчалик қатор муаллифлар бу муаммо бўйича илмий тадқиқотлар олиб бордилар. Мазкур ишларнинг асосида қуйидаги принциплар ҳолатларга эътибор берилади: сохта тикланиш даврида бажарилган ишни такрорлаш вақтида организмда қайта йўналтириш содир бўлади; тикланишдан сўнг юклама таъсири излари остида бажарилган иш аҳамиятсиз даражада бўлади; ҳақиқий тикланиш даврида бажарилган ишнинг максимал самарадорлигига эришилади.

Бироқ, шунга ҳам ҳисобга олиш зарурки, организмда тикланиш жараёнлари бир вақтнинг ўзида содир бўлмайди.

Л.П.Матвеев (30) организмнинг тикланиш жараёнлари вақтида организмнинг алоҳида иш функциялари тўла тикланмаса ҳам машғулот юкламаларини такрорлаш учун унумли шароит яратилади, деб ҳисоблайди. Бу маълумотлар асосида ишнинг тури ва организмнинг функционал тизимлари фаолиятига унинг таъсирини ҳисобга олган ҳолда толиқишни аниқ тавсифлашни тақлиф қиладилар.

Мавжуд илмий адабиётлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, иш бажариш ва дам олишни рационал алмашлаб олиб бориш микроцикл машғулотларининг энг самарали режалаштирилиши бўлиб ҳисобланади. Машғулотлардаги бир неча юкламалар уйғунлиги, организм алоҳида тизимларининг тўла тикланмаганлиги спортчини толиқишга олиб келиши мумкин. Ушбу катта юкламалар уйғунлиги машғулот такрорларида шакллантирилмаслиги, аниқ назорат қилинмаслиги оқибатида ўта зўриқиш ва толиқиш содир бўлишидан эҳтиёт бўлишни такидлайди.

Л.П.Матвеевнинг (28) фикрича, машғулотларда олдинги кўриниш ҳолатида юкламаларнинг такрорланиши йўлга қўйилса, организмнинг иш қобилиятини анча оширишга эришиш мумкин. В.Н.Платонов эса

машғулотларда кичик ва ўртача юкламаларни қўллаш катта юкламалар беришдан кейинги тикланиш даврини қисқартиради деб ҳисоблайди.

Юкламалар йўналишини ўзгартириш йўли билан организмнинг тикланиш даврини қисқартиришга эришиш мумкин, деб таъкидланади. Демак, янги берилган юклама организмга берилган дастлабки юкламалардан толикқан функционал тизимларга таъсир қилади. Тикланиш жараёни дастлабки юклама таъсирида талаб даражасида тезлашади.

Қайд қилинган фикрлар спортчиларнинг машғулот жараёнидаги чарчаш ва тикланиш ҳолатлари қонуний равишда режалаштириш асосида шаклланиши лозимлигидан далолат беради.

Мавжуд адабиётлар таҳлили ва илғор тажрибалар шундан далолат берадики, спорт дзюдоида машғулотлар жараёнининг самарадорлигига мойиллигини кўрсатади. Микроцикл машғулотлари тузилишини мувофиқлаштириш борасида кўпчилик муаллифлар ушбу фикрларни тасдиқлайдилар. Шу билан биргаликда, кичик циклларни режалаштиришда, айниқса, машғулотларнинг турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларини рационал алмашлаб ўтишда тафовутлар кузатилади .

Юқори малакали спортчилар тайёрлаш амалиёти кунига икки маротабалик машғулотлар ўтказиш илмий услубий жиҳатдан асосланган бўлиши лозимлигини таъкидлайди.

Дзюдо машғулотини шиддатини ошириш спортчилар организмидаги чарчаш ва тикланиш жараёнларида, турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларни рационал алмашлаш йўли билан олиб борилади. Бу ҳолатларга риоя қилиш, катта юкламалар билан ўтказиладиган микроциклда машғулот сонини ошириш юқори спорт натижаларига эришишда асоси ҳисобланади. Машғулот жараёнида бериладиган юклама машғулотларининг 4та туридан фойдаланиш (катта, аҳамиятли, ўртача, паст) куйидаги тартибда турларга бўлинади: а) узок ва киска муддатли, лекин махсус чидамлилиқни шиддатли ривожлантирувчи машғулотлар; б) махсус куч ва тезлик сифатларини ривожлантирувчи машғулотлар; в) бир неча жисмоний сифатларни бирин-кетин ёки бир вақтда комплекс ривожлантирувчи машғулотлар. Демак, машғулот юкламаларини катталиги ва йўналишига кўра оқилона алмашлаб

олиб бориш асосида машғулот жараёнини шиддатини ва самарадорлигини анча ошириш мумкин.

Ушбу муаммони муваффақиятли ҳал қилиш учун юқори малакали дзюдочилар ҳолатига ва организмга бир кунда бериладиган бир неча турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларнинг таъсирини, машғулотлар турининг кучи ва таъсир қилиш тавсифини чуқур ўрганиш талаб қилинади. Мазкур масалани ечиш микроциклда турли машғулотларни алмашлаб ўтишнинг оптимал тизимини ишлаб чиқиш ва дзюдо бўйича юқори малакали спортчиларни тайёрлашда унинг самарадорлигига эришиш имкониятини беради.

Боб бўйича хулосалар

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, сўнгги йилларда малакали дзюдочилар махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларининг машғулотлари катталиги ва йўналиш тизимларини такомиллаштиришга катта эътибор қаратилмоқда. Жумладан, катта юкламали машғулотларнинг умумий сонини ошириш натижасида дзюдочиларнинг махсус иш қобилиятини ўстириш, дзюдочилар махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларининг машғулотлари катталиги ва йўналиш тизимларини такомиллаштириш, махсус жисмоний тайёргарлиги сифатларини ривожлантириш дзюдочилар организмга ҳаракат механизмининг таъсир самарадорлигини ошириш, турли йўналишдаги катта юкламали машғулотлар таъсири тавсифи ва уларнинг қўшимча машғулотлар билан уйғунлаштирилиши, микроциклларда машғулотларни рационал алмашлаб ўтказишга оид қуйидаги қонуниятлар ва услублар аниқланди:

1. Дзюдо бўйича малакали спортчиларни тайёрлашда юкламаларнинг катталиги ва йўналишига кўра машғулотларни рационал алмашлаш, тажриба натижаси кўрсаткичлари асосида амалиётда танланган йўналиш дастурига мувофиқ тузилган микроцикллар спортчиларнинг махсус иш қобилиятини, спорт натижаларининг жиддий кўтарилишини таъминлаб беради.

2. Тадқиқот натижасида терма жамоалар мураббийлари учун дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичлари

машғулотларини ўтказиш билан боғлиқ бўлган микроцикллар вариантлари ишлаб чиқилди, катта юкламали машғулотларни уларнинг сонини оширган ҳолда, лекин дзюдочиларнинг чарчоғини (толиқиш) оширмасдан илмий асосланган тарзда бошқариш имконияти яратиб берилди.

3. Махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларининг рационал микротузилмалари: кунлик ва ҳафталик микроцикллар жараёнидаги машғулотлар изчиллиги, дзюдочилар организмига ҳаракат механизмининг таъсири самарадорлигини оширишга йўналтирилган қўшимча машғулотларнинг уйғунлиги, машғулотларнинг умумий сонини ошириш натижасида спортчиларнинг махсус иш қобилияти самарадорлиги оширилди;

4. Дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларида машғулот жараёнида қўлланадиган турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламаларни алмашлаб ўтиш хусусиятларининг самарадорлигини ошириш имкониятлари ишлаб чиқилди.

5. Ишнинг назарий аҳамияти шундан иборатки, унда дзудо бўйича малакали спортчилар қобилиятини оширишнинг мавжуд омилларидан бири сифатидаги махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларида кенг қўлланивчи катта юкламалар тизимлаштирилди; катта юкламали машғулотлар сонини изчиллик билан ошириш услублари ишлаб чиқилиб, уларнинг катта юкламали машғулотлардан сўнг тикланиш ҳолатларига фаол таъсирлари аниқланди; машғулотларни рационал алмашлаш асосида дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлик босқичларининг микроцикллари вариантлари, турли катталиқ ва йўналишдаги машғулотларни ташкил этишнинг ўзаро боғлиқлиги ҳақида биринчи маротаба тажриба кўрсаткичлари олинди.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқот услублари

Таdqиқот вазифаларини ўрганиб чиқишда қуйидаги илмий усуллар қўлланилди:

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш.

2. Илғор мураббийлар ва спортчилар билан суҳбат орқали уларнинг тажрибаларини ўрганиш, саволномалар юритиш, педагогик назорат, ўз-ўзини назорат қилиш, спорт машғулотларини режалаштириш ҳужжатларини таҳлил қилиш.

3. Юқори малакали дзюдочилар организмнинг иш қобилияти даражаси ва катта функционал кўрсаткичларини аниклаш бўйича педагогик таdqикот ўтказиш.

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш: Бизни қизиқтирган муаммонинг ўрганилиш ҳолатини аниклаш учун катта ҳажмдаги махсус илмий-услубий адабиётлар ўрганилди.

Асосий эътибор турли катталиқ ва йўналишдаги юкламалардан фойдаланиб, микроцикл машғулотларини тузиш тажрибаларига қаратилди. Шу билан бир қаторда, спорт машғулотлари юкламаларининг спортчилар организмга таъсири самарадорлиги амалиётда, спорт фаолиятидаги физиологик ва тиббий асосларга боғлаб ўрганиб чиқилди. Амалиётда илғор мураббийлар ва спортчилар иш тажрибаларини таҳлил қилиш жараёни мутахассисларнинг фикрларини ўрганиш мақсадида олиб борилди, натижада иловада кўрсатилган сўровномаларга жавоблар олинди ва таҳлил қилиб чиқилди.

Буларнинг иш стажи 5 йилдан 10 йилгача, сўровнома асосидаги савол-жавоб қатнашчиларини 60%и олий маълумотли, 25%и тугалланмаган олий маълумотли, 15%и ўрта махсус маълумотга эга спортчилардир.

Сўровномага жавоб берганлар таркибини ёш хусусияти бўйича таҳлил қилганда, маълум бўлдики, 25 ёшгача 31%, 30 ёшгача 24%, 35 ёшгача 19%, 55 ва ундан юқори ёшлар 26%ни ташкил қилади. Натижада, сўровномада берилган микроцикл машғулотларининг бир кунда неча маротаба ўтказилиши мумкинлиги ҳақида саволга қуйидаги тартибда жавоб олинди:

2.1-жадвал

Микроциклдаги бир кунлик машғулотлар миқдори (% ҳисобида)

№	Машғулотлар сони	Тайёргарлик боекичлари	
		Дастлабки	Бевосита
1	Бир маротаба	31	27
2	Икки маротаба	56	59
3	Уч маротаба	13	14

Сўровнома (2.1-жадвал) натижасига кўра, микроцикл машғулотлари сони ва бир кундаги ўтказиладиган машғулотлар сонига нисбатан турли фикрлар ва фаразлар аниқланди.

Бир кунда 2 марта машғулот ўтказиш зарурлиги сўралганларнинг 57,7%и таъкидлаган бўлса, 3 марталик машғулот учун 13,5%и ва бир марталик машғулот учун 29%и овоз берган.

2.2-жадвал

Спорт машғулотларининг давомийлиги (% ҳисобида)

№	Машғулотлар давомийлиги (соат тақсимооти)	Тайёргарлик боекичлари	
		Дастлабки	Бевосита
1	Бир соат	—	11
2	Икки соат	68	61
3	Уч соат	23	27
4	Уч ярим соат	9	1

Дзюдо бўйича мутахассисларнинг амалий иш тажрибаларини таҳлил қилиш асосида ҳафтада 5-6 марта машғулот ўтказиш энг паст самара бериши аниқланди. Машғулотларни бундай режалаштириш юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам бермайди (6,13,61,96,111,112,113,126). Ундан ташқари, кунига 3 мартадан машғулот ўтказиш дзюдочилар организмнинг тез толиқишига ва оқибатда ҳаддан зиёд чарчашга олиб келиши мумкин. Мутахассислар машғулотларнинг энг оптимал давомийлигини (сўровномада

катнашганлар умумий сонига нисбатан 64,5%и) 2 соат деб ҳисоблайдилар (2.2-жадвал).

Кўпчилик мутахассислар (сўровномада катнашганларнинг умумий сонига нисбатан 70,5%и) 6 кунлик микроцикл машғулотларини энг мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайдилар (2.3-жадвал).

2.3-жадвал

Спорт машғулотларининг давомийлиги (% ҳисобида)

№	Машғулотлар (сони)	Тайёргарлик босқичлари	
		Дастлабки	Бевосита
1	Уч кун	13	10
2	Тўрт кун	7	4
3	Беш кун	5	9
4	Олти кун	71	70
5	Етти кун	4	7

Ўтказилган саволнома натижасида мутахассисларнинг 42,0%и катта юкпамали машғулотларни ҳафтада 3-4 марта режалаштиришни маъқул деб ҳисобласа, кўпчилик мутахассислар эса (70,5%и) машғулотлар ҳафтада олти кундан ўтказилишини, бир кунда катта юкламали 2 марта машғулотни режалаштиришни маъқуллайди (2.4-2.5 жадвал).

2.4-жадвал

Макроцикл давомида катта юкламали машғулотлар сони (% ҳисобида)

№	Машғулотлар (сони)	Тайёргарлик босқичлари	
		Дастлабки	Бевосита
1	Бир маротаба	11	7
2	Икки маротаба	14	27
3	Уч маротаба	43	41
4	Тўрт маротаба	24	27
5	Беш маротаба	8	8

**Макроцикл давомида катта юкламали машғулотлар сони
(% ҳисобида)**

№	Машғулотлар (соли)	Тайёргарлик босқичлари	
		Дастлабки	Бевосита
1	Бир маротаба	11	7
2	Икки маротаба	14	27
3	Уч маротаба	43	41
4	Тўрт маротаба	24	27
5	Беш маротаба	8	8

**Дастлабки тайёргарлик босқичида бир кунда катта юкламали
машғулотлар сони (% ҳисобида)**

№	Машғулотлар (соли)	Тайёргарлик босқичлари	
		Дастлабки	Бевосита
1	Бир маротаба	34	25
2	Икки маротаба	66	75

Дзюдо машғулотлари жараёнида юқори спорт натижаларига эришишга катта ёрдам берувчи жисмоний сифатларини ривожлантириш борасида сўровнома ўтказилганда, мутахассислардан 61,0%и биринчи ўринга узоқ иш фаолияти давомидаги чидамликни, 51,0%и тезкорлик куч сифатларини ва 47,0%и қисқа муддатли ва шиддат билан бажариладиган махсус чидамликни қўйдилар (2.6-жадвал).

**Спорт натижалариги эришишда махсус жисмоний сифатларни
ривожлантиришнинг аҳамияти (% ҳисобида)**

№	Жисмоний сифатлар	Жисмоний сифатларнинг ўрни %			
		1	2	3	4
1	Узоқ иш фаолияти давомидаги чидамлик	61	34	5	-
2.	Тезкорлик	15	51	24	10
3.	Куч	13	8	47	32
4.	Қисқа муддатли ва шиддат билан бажариладиган махсус чидамлик	4	6	27	63

Фикр билдирувчи мутахассисларнинг таклифларига кўра, дзюдо мусобакалари жараёнининг мураккаблигини инобатга олган ҳолда, узок давомийликдаги ишнинг бажарилишига тааллуқли махсус чидамликнинг таркибий қисмлари аниқланди. Шунинг билан бир қаторда, юқорида келтирилган сифатлар дзюдочиларнинг машғулотида жараёнида сезиларли ўрин тутади. Чунончи, сўровномага жавоб берган мутахассислар кундалик машғулотларда ҳар хил юкламали ва йўналишли микроцикл машғулотларини алмашлаб ўтишни тўлиқ қўллаб қувватлайдилар.

Юқори малакали дзюдочиларнинг масъулиятли мусобакаларга тайёргарликларини режалаштириш ҳужжатларини ўрганиш натижасида микроцикл машғулотларини алмашлаб ўтиш хусусиятлари ва кундалик машғулотлардаги юкламалар катталиги ҳамда йўналишларини хусусиятларини аниқлаш имконияти юзага келди.

Тадкикот усуллари

Педагогик кузатиш. Педагогика кузатуви олиб бориш учун баённома усули қўлланилди (2-илова). Унда машғулот юкламаларининг организмга таъсирини ифодаловчи турли кўрсаткичлар ҳисобга олиб борилди. Шу билан биргаликда, биз томонимиздан ишлаб чиқилган спортчилар кундалиги жорий этилди, бу услуб спортчиларнинг ўз-ўзини назорат қилиши ва уларнинг иш қобилияти ҳақида аниқ ахборотлар олишга ёрдам берди.

Тиббий назорат. Тиббий назорат усуллари орқали спортчиларнинг соғлиги, антропометрик кўрсаткичлари баҳоланди, машғулот юкламаларининг организмга таъсири ўрганилди ва назорат қилинди. Юрак қисқариш суръати (ЮҚС) организмни қувват билан таъминлашда функционал тизимларнинг иштироки даражасини аниқлаш мақсадида организмнинг тинч ҳолатида юрак қисқаришлари суръати аниқланди, белгиланган иш тугаганидан 3 дақиқадан сўнг давомида 30 сонияда ўлчанди. Юкламалар шиддати эса ишдан сўнг дастлабки 10 сонияда аниқланди. Артериал кон босими (АБ) ўсиши, Коротков услубида максимал ва минимал кон босимини эътиборга олдик.

Функционал назорат услубини қўллаш орқали организмнинг тизимлари ҳолатига турли юкламаларнинг таъсири ўрганиб борилди. Оддий

ҳаракат реакциясини аниқлашда организмнинг овоз ва ёруғлик сигналларига оддий ҳаракат реакцияси кўрсаткичлари Рефлектометр ИПР-1 дан фойдаланиб латент вақти ва ҳаракат вақти ҳисобга олинди;

Динамометрия. Қўл ва гавда кучларини аниқлашда динамометрлардан фойдаланилди.

Махсус иш қобилиятини синаш. Организмнинг махсус иш қобилияти ривожланиш даражасини ўлчаш учун махсус тайёрланган мослама қўлланилиб, унда юқори малакали дзюдочиларнинг тезкорлик ва кучлилиқ сифатлари белгилаб борилди. Бу мослама дзюдочиларнинг эгилиб ташлашга ўхшаш техник-тактик иш фаолиятини бажаришларини ўлчашга асосланган.

Мослама қуйидагича тайёрланган: пружинали динамометр, лампочка, белгиловчи аппарат, бошқариш пульти. Пружинали динамометр силжувчан курилмага маҳкамланган бўлиб, ҳаракат катталиги (F)ни аниқлаш учун килограммлар билан белгиланган динамометр ўрнатилган бўлиб, кўрсаткичлар қайд этиб борилди. Латент вақт 1-1, ҳаракатни бажариш вақтитини, ҳисобга олувчи ўчиргичлар ёрдамида мослама корпусига маҳкамланган. Ўчиргичлар ёпиқ ва очик ҳолатда бўлиб, ҳаракатлантирувчи оркали ишга туширилади. Унинг охирига ИПР-1 асбоби ва электрон рефлекс ўлчагич маҳкамланган. Текшириш лампочка ёруғлиги ёки овоз билан амалга оширилди.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари қуйидаги тестлар ёрдамида тадқиқ қилинди:

а) машғулот манекенини 20 марта эгилиб ташлашни максимал тезликда

бажариш (тезкорлик-куч сифатини аниқлаш учун);

б) комплекс тестларни бажариш (қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш (чидамлилиқни аниқлаш учун), яъни максимал маромда 3 серияда эгилиб ташлашни ҳар серияда 20 сония давомида бажариш.

Ҳар бир эгилиб ташлаш сифатини баҳолаш учун 5 балли баҳо шкаласидан фойдаланилди. Фойдаланилган манекен оғирлиги текширувчиларнинг вазн тоифасига мос қилиб олинди.

Педагогик тажрибада дзюдо бўйича микроцикл машғулотларининг тузилиши самарадорлиги, машғулот юкламалари ва йўналишини фарқ

килувчи машгулотларни алмашлаб ўтишни рационал асосини аниқлаш мақсадида ўтказилди.

Барча тажрибалар жараёни махсус тайёргарлик, мусобақа олди ва мусобақа жараёнида Кукон Давлат педагогика институти талабалари орасида олиб борилди.

Тадқиқот натижалари Стъюдентнинг t-мезони орқали математик-статистик таҳлил асосида текширилди, тадқиқот давомида қуйидаги услублардан фойдаланилди:

n-саралаш ҳажми; $\bar{X}$ - ўртача арифметик ($\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$) Sx-репрезентатив

хато ($= S\bar{x} = \frac{\bar{X}_{\max} - \bar{X}_{\min}}{\sqrt{n-1}}$); t-Стъюдент мезони ($t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{(Sx_1)^2 + (Sx_2)^2}}$); P-

ЭХТИМОЛЛИК ИШОНЧИ.

2.2 Тадқиқотни ташкил қилиш

Ушбу илмий-тадқиқот иши уч босқичда 2000 йилдан 2002 йилгача ўтказилди. Биринчи босқичда дзюдочилар организмига катта юкламали турли йўналишдаги микроцикл машгулотларининг таъсирини ўрганиш бўйича илмий тадқиқот олиб борилди.

Бу тадқиқот натижасида юкламаларнинг йўналиши ва катталигига қараб микроцикл машгулотларининг турлари тизимлаштирилди. Иккинчи босқичда бир кунлик машгулот кунда катта юкламали машгулотлар ва қўшимча машгулотларни дзюдочилар организмига таъсири ўрганилди. Учинчи босқичда педагогик тадқиқот ўтказилиб, дзюдо бўйича микроцикл машгулотларининг тузилиш самарадорлиги, машгулот юкламалари ва йўналишини фарқ қилувчи машгулотларни алмашлаб ўтишнинг рационал асоси аниқланди. Барча тадқиқот ишлари машгулот жараёнининг махсус тайёргарлик ва мусобақа босқичида олиб борилди.

III БОБ. ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИДА КАТТА ЮКЛАМАДАГИ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ ДЗЮДОЧИЛАР ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ

Ушбу бўлим катта юклагани машғулотларнинг дзюдочилар иш қобилиятини ривожлантиришга таъсирини тадқиқ қилиш ва унинг натижаларини аниқлашга бағишланган.

3.1. Тадқиқотни режалаштириш ва унинг иштирокчилари

Тадқиқот мусобақаолди тайёргарлик давридан бошлаб олиб борилиб, 2009 йил давом этди.

Тадқиқот объекти махсус чидамлилиқни, тезкорлик ва кучнинг таркибий қисмларини ривожлантиришга ёрдам берувчи юклагалар билан олиб бориладиган ишларнинг дзюдочилар организмига таъсиридир.

Жумладан, малакали спортчилар организмига машғулотларда фойдаланилган юклагаларнинг таъсир йўналишини аниқлаш, ҳар қандай режалаштирилган машғулотлар таркибига киритилган чидамлилиқ (узоқ ва қисқа давом этувчи хусусиятли иш қобилияти, иш самарадорлиги), тезкорлик ва куч сифатларини ўрганиш. Кўрсатилган турдаги машғулотлардан, уларнинг самарадорлигини оширишда спорт машғулоотида тез-тез фойдаланилади. Бундай ўрганиш турли йўналишдаги юклагаларга спортчилар организмнинг реакцияси тўғрисида объектив маълумотлар бериб, комплекс таъсир қилиш билан боғлиқдир.

Спорт амалиётида комплекс йўналишдаги машғулотлар кенг қўлланилади. Сараланган йўналиш туридаги машғулотларни ўрганиш натижасида олинган кўрсаткичлар машғулотларни комплекс режалаштиришда спортчилар организмига ҳар хил йўналишдаги ишлар реакцияси тўғрисида аниқ маълумотлар беради, шу сабабли машғулотларни комплекс режалаштиришда эътиборга олиниши мумкин. Машғулот дастурларини танлаш текширилувчи спортчиларнинг функционал имкониятларига мос ҳолда амалга оширилди. Шунингдек, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг замонавий усуллари тўғрисидаги

маълумотлар ҳам ҳисобга олинган. Машғулотлар дастури 3-иловада кўрсатилган. Дзюдочилар организмга тажрибавий дастурнинг таъсири, уларнинг функционал имкониятлари машғулотгача дастлабки ҳолатда, машғулотдан сўнг ҳар хил ораликда тикланиш даврида қайд қилинди (6, 24, 48, 72 соатдан кейин).

3.1-жадвал

Тадқиқотни ўтказиш тартиби ва қўлланилган кўрсаткичлар

Текшириш ўтказиш вақти	Тадқиқот кўрсаткичлари
1-кун эрталаб.	Антропометрик ўлчовлар, тиббий назорат, тест фаолиятнинг латент вақти, таъсир вақти, тезлик тестларида ташлашларнинг сифати (тезкорлик қобилятини аниқдаш). Елка мушаклари-нинг максимал кучланиш катталиги (куч қобилятини аниқлаш), комплекс тестда ташлашларни бажариш (қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш қобиляти), комплекс тестда ташлашлар сифати (узоқ муддатли ишларни бажариш қобиляти)
2-кун эрталаб.	Тадқиқот дастури бўйича катта юкламаларни ўз ичига олган Машғулот ўтказиш.
2-кун кечкурун.	Антропометрик кўрсаткичлардан ташқари барча кўрсаткичларни қайд қилиш.
3, 4, 5-кунлар эрталаб.	Антропометрик кўрсаткичлардан ташқари барча кўрсаткичларни қайд қилиш.

Биз тадқиқотда текширилувчилар иш қобилятларининг турли томонларини изоҳлаб берувчи услублар мажмуасидан фойдаландик, яъни тезкорлик сифатларини ўрганиш, ҳаракат фаолияти вақтини ва латент вақтини ўлчаш, шунингдек, тезкорлик тести орқали ташлаш амалининг сифатини аниқлаш ҳамда ахборотларни тезкорлик билан ишлаб чиқиш, елка қисмлари мушакларининг максимал кучланиши, куч сифатларини ўлчаш. Комплекс тест (ташлаш сифати), яъни махсус чидамлилиқни ўрганиш амалга оширилди.

Ушбу тадқиқот дастурига дзюдочиларнинг барча асосий жисмоний ҳаракат сифатлари тўғрисида хулоса чиқариш мумкин бўлган барча кўрсаткичлар киритилди.

Дзюдочиларнинг функционал иш қобилиятини ўрганишга комплекс ёндашиш ҳар бир дастурнинг алоҳида таъсирини тадқиқ қилиш имкониятини берди. Текширилувчи дзюдочиларнинг спорт билан шуғулланиш стажи 4-9 йил, тоифаси спорт усталигига номзоддан то халқаро тоифадаги спорт устасигачадир. Тадқиқотни ташкил қилиш ва кўрсаткичларни ҳисобга олиш тартиби 3.1-жадвалда акс эттирилган

Асосий тадқиқот синови бошлангунча тўла тикланишга ёрдам берувчи машғулот кун тартибига риоя қилишдан фойдаланилди, барча спортчилар бир хил шароитда ва тадқиқот олдида энг яхши ҳолатда бўлганлар. Олдинги машғулотлардаги толиқиш натижаси кейингисига таъсир қилмаслиги учун қайта тадқиқот биринчи тадқиқотдан 8 кундан кейин ўтказилган. Улар оралиғида кичик ва ўртача юкламали бир турдаги дастурдан фойдаланилди. Шу каби ишлар биринчи тадқиқот ишларини бошлашдан 6 кун олдин ўтказилди. Тадқиқотни ўтказиш тартиби 3.1-расмда берилган.

Мавжуд бўлган манбаларда кўрсатилган тавсияларга кўра (131,172, 281) дзюдочиларга якка тартибдаги ва яхши машқ оралиғидаги таъсири фарқини йўқотиш мақсадида кўрсаткичларни ҳисоблаш, тадқиқотларнинг бири бошқасига нисбатан вариант сифатида фойдаланилди. Текширилувчилар ҳар гуруҳда 5 спортчидан олти та гуруҳга бўлинди. Ҳар бир тадқиқот даврида дзюдочиларнинг галма-гал иштирокини таъминлаш мақсадида барча турдаги машғулотларни ўтказиш назарда тутилди. Шундай қилиб, ҳар бир текширилувчи тадқиқот дастурига мувофиқ ҳар куни назорат қилиб борилди.

Машғулот юкламаларининг катталик мезони организм иш қобилиятининг бирданига пасайиб кетиши бўлиб, у организмнинг толиқиш даражасини кўрсатади. Организмдаги ушбу белгилар шундан гувоҳлик беради: ҳаракатлар суръатининг пасайиши, терининг қизариш, ёки қонсизланиши, мушакларда ва тўқималарда оғирликни сезиш, ҳаракат координациясининг бузилиши, ишни давом эттиришни хоҳламаслик ва бошқалар.

1	№	Ойлар	Октябрь														Ноябрь																												
2		Мезоцикллар	1														2																												
3		Микроцикллар	1							2							3							4							5							6							
4		Кунлар	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
5	Эрталаб	Юклама йўналиши								44																		44																	
		Юклама кат-талиги		Ю					Ў	п			Ю				п	ў	п			Ю				П	Ў	п			Ю				п	ў	п			ю					
	Кечкурн	Юклама йўналиши																																											
		Юклама кат-талиги							П	п							п		п							п	п								п	п									

Узоқ муддатли ишга чидамлиликини ошириш; Қисқа муддатли ва шиддатли ишга чидамлиликини ошириш; Тезкорлик имкониятларини ошириш; Тезкорлик-куч имкониятларини ошириш.

I Куч-чидамлилики имкониятларини ошириш. Кузатув кунлари

Юклама катталиги: П-кичик Ў-ўртача Ю-катта

3.1-расм. Дзюдочилар организмига катта юкламали машғулотларнинг таъсирини ўрганиш тадқиқотида машғулотларнинг бўлиниши

Юқорида кўрсатилган дзюдочилар организми реакцияси, катта ва шиддатли ишлар бажарилганидан дарак беради, айтиш мумкин: тадқиқотни ўтказиш вақти дзюдочиларнинг машқданганлик даражасига мос келади.

Юқоридагиларга асосланган ҳолда шундай хулоса қилиш мумкин: спортчилар организмнинг шахсий хусусиятлари ва ҳар бир дзюдочининг тайёргарлик даражасига қараб машғулоти юкламаларининг ҳажми, шиддати ва такрорлар сони алоҳида белгиланади. Тадқиқот натижасига ҳар бир дзюдочининг машқданганлик даражаси ва шахсий хусусиятлари таъсир қилмаслиги учун биз илмий тадқиқот маълумотларига мос ҳолда солиштирма тадқиқот вариантларидан фойдаландик (39,47, 51).

3.2. Тадқиқот натижалари ва уни муҳокама қилиш

Маълум илмий адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, дзюдочилар махсус чидамлилигининг асосий таркибий қисмларидан бири, организмнинг узок вақт давомида шиддатли ишларни бажариш қобилияти бўлиб ҳисобланади.

3.2.1. Махсус чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган катта юкламали машғулотларнинг ўзаро боғлиқлиги

Катта машғулоти юкламалари таъсирида дзюдочиларнинг узок давом этадиган ва шиддатли ишларни бажариши организм иш қобилиятларининг ўсаятигалигини, хусусан, махсус чидамлилиқ даражасининг ривожланиш динамикасини кўрсатади.

Катта юкламалар билан олиб бориладиган машғулотларнинг дзюдочилар организмга таъсири тўғрисидаги тадқиқот натижалари 3.2-жадвалда келтирилган.

Тадқиқот натижаларига асосан катта юкламали машғулотлардан 6 соат кейин, дзюдочиларнинг иш қобилияти кўрсаткичи $P < 0,05$ гача пасайган. 24 соатдан сўнг эса узок давом этган ишдан кейинги кўрсаткичлар сезиларли даражада камайган ($P < 0,001$), мушак кучи кўрсаткичлари дастлабкидан

пастга ($P < 0,001$), тезкорлик сифатларининг кўрсаткичи даражаси дастлабки даражага яқинлашган ($P > 0,05$).

3.2.-жадвал

**Дзюдочиларни махсус иш қобилиятини ривожлантиришда узок давом
этувчи иш қобилиятига таъсир қилувчи катта юкламали ишларнинг
кўрсаткичларидаги ўзгаришлар**

Махсус сифатлар ва иш қобилиятлар	Иш қобилияти кўрсаткичлари	Дастлабки кўрсаткичлар ўзгариши (%)			
		6 соатдан кейин	24 соатдан кейин	48 соатдан кейин	72 соатдан кейин
Узок муддатли иш бажа-риш	Комплекс тестда ташлашларни бажариш сифати (балл)	73,86±1,13 $P < 0,01$	79,64±1,14 $P < 0,01$	86,32±1,14 $P < 0,01$	104,03±0,27 $P < 0,01$
Шиддат билан бажарила-диган қисқа муддатли ишлар	Комплекс тестда ташлашларни бажариш сони (балл)	85,17±1,06 $P < 0,01$	97,36±1,32 $P < 0,01$	106,14±0,81 $P < 0,01$	104,25±0,73 $P < 0,01$
Куч сифатлари	Юқори гавда мушаклари кучи (кг)	98,21±0,35 $P < 0,01$	101,31±0,21 $P < 0,01$	104,82±0,31 $P < 0,01$	102,17±0,41 $P < 0,05$
Тезкорлик сифатлари	Фаолиятнинг латент вақти (с)	73,14±2,13 $P > 0,05$	73,14±3,18 $P > 0,05$	107,24±3,11 $P < 0,05$	101,32±2,95 $P > 0,05$
	Фаолият вақти (с)	94,83±5,79 $P > 0,05$	101,75±0,58 $P > 0,05$	114,13±3,21 $P < 0,01$	102,71±3,18 $P > 0,05$
	Тезкорлик тестида ташлаш-ларни бажариш сифати (балл)	84,15±0,23 $P < 0,01$	98,11±0,37 $P < 0,01$	108,14±0,19 $P < 0,01$	101,75±0,19 $P < 0,01$

48 соатдан кейин деярли барча кўрсаткичлар тадқиқот ўтказгунга қадар қайд қилинган дастлабки маълумотлардан юқори бўлган. Организм томонидан узок давом этган ишларни бажариш қобилияти бундан мустаснодир ($P < 0,01$). 72 соатдан сўнг эса, яъни катта юкламали машғулотлардан кейин, организмнинг узок давом этадиган ишни бажариш қобилияти тикланади ва да-стлабкисидан юқори бўлади ($P < 0,01$).

Юқоридаги маълумотларга асосланган ҳолда, катта юклама билан махсус чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар

организмнинг узок давом этадиган ишни бажаришга бўлган қобилиятини ривожлантиришга катта миқдорда таъсир қилади, деб хулоса қилиш мумкин. Ушбу кўрсаткичлар фақат 72 соатдан кейингина тикланади. Шу билан бир қаторда, бир кундан сўнг, спортчиларни организмнинг тикланиши ва тезкор ишларни бажаришга тайёрлиги, икки кундан сўнг эса, кучли ва қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш қобилияти тикланишини эътиборга олиш керак.

Дзюдочилар организмнинг қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш қобилиятини кўтаришга катта юклаган машғулотларнинг таъсир натижалари 3.2-жадвалда кўрсатилган. Тадқиқот юклага берилганидан 6 соатдан кейин дзюдочиларнинг иш қобилияти даражасини тавсифловчи барча кўрсаткичлар бирмунча пасайганлигини кўрсатади ($P < 0,01$).

24 соатдан кейин эса организмнинг қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш қобилияти сезиларли даражада пасаяди ($P < 0,01$). Шунингдек, организмнинг тезкорлик куч қобилияти ҳам бирмунча пасаяди ($P > 0,05$) ҳамда организмнинг узок муддатли ишларни бажариш қобилияти тикланиш томонига бирмунча ўзгаришини ҳам ҳисобга олиш зарур ($P > 0,05$).

48 соатдан кейин тезкорлик куч сифати ва организмнинг узок муддатли ишларни бажариш қобилияти кўрсаткичлари дастлабки даражадан ошганлиги кўринади ($P < 0,01$).

72 соатдан кейин текширилаётган дзюдочилар контингентининг иш қобилияти дастлабки даражасигача тикланади.

Қисқа муддатли ишларни бажариш имкониятини оширувчи катта юклага организмнинг идентик йўналишдаги ишларни бажариш қобилиятига таъсир кўрсатади. Бу қобилиятларнинг тикланиши юклаган кўлланилгандаги таъсир самараси давридан кейин рўй беради (3.3-жадвал).

Шу билан бир қаторда, бажарилган ишдан бир кун кейин, организмнинг куч билан бажариладиган узок муддатли ишларни бажарш қобилияти деярли дастлабки даражасигача тикланади. 48 соатдан кейин эса баъзи бир кўрсаткичларнинг дастлабки ҳолатига қараганда бир қанча ошганлиги кузатилади.

Ушбу тадқиқот натижаларини таҳлил қилиб, шундай хулоса қилиш мумкин. Махсус чидамлилиқнинг маълум компонентлари билан олиб

бориладиган катта юкламали машғулотлардан фойдаланиш юқори малакали дзюдочилар организми ҳолатига сезиларли даражада таъсир қилади.

3.3-жадвал

Дзюдочиларнинг махсус иш қобилиятининг қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларга катта юкламали ишлар таъсирида ўзгариш кўрсаткичлари

Махсус сифатлар ва иш қобилияти	Иш қобилияти кўрсаткичлари	Дастлабки кўрсаткичлар ўзгариши, (%)			
		6 соатдан кейин	24 соатдан кейин	48 соатдан кейин	72 соатдан кейин
Узоқ муддатли иш бажариш	Комплекс тестда ташлашларни бажариш сифати (балл)	96,18±1,13 P<0,05	98,39± 1,15 P>0,05	107,24± 1,13 P<0,01	117,08 ±0,80 P<0,01
Шиддат билан бажариладиган қисқа муддатли ишлар	Комплекс тестда ташлашларни бажариш сони (балл)	72,79 ±0,96 P<0,01	77,12±0,51 P<0,01	83,27 ±0,48 P<0,01	101,17 + 0,75 P<0,01
Куч сифатлари	Юқори гавда мушаклари кучи (кг)	94,16±0,41 P<0,01	95,11 ±0,42 P<0,01	103,48 ±0,53 P<0,05	102,79±0,61 P<0,05
Тезкорлик сифатлари	Фаолиятнинг латент вақти (с)	98,12±3,18 P>0,05	92,43 ±2,14 P<0,05	105,43 ±2,75 P>0,05	105,43 + 3,10 P>0,05
	Фаолият вақти (с)	84,39±3,19 P<0,05	95,65±3,21 P>0,05	107,13 ±3,44 P>0,05	107,13 + 3,89 P>0,05
	Тезкорлик тестида ташлашларни бажариш сифати (балл)	82,48±2,16 P<0,01	98,37 ±2,49 P<0,05	109,16±0,18 P<0,01	101,78+ 1,12 P<0,05

Организмга кислороднинг келиши, уни тегишли организмга етказиш ва сарфланишига жавоб берувчи функционал тизим ва механизмларга таъсир қилиш натижасида, организмнинг узоқ давом этувчи ишларни бажариш қобилиятида сезиларли ўзгаришлар аниқланди. Бундай машқлардан фойдаланиш тезкорлик сифатлари ва қисқа муддатли шиддат билан бажариш қобилиятларига деярли таъсир қилмаган.

Демак, у, биринчи навбатда, бажарилаётган иш - фаолият режими, асаб-мушак аппаратининг ҳолати, мушаклардаги макроэнергетик моддалар таркиби ҳамда анаэроб шароитда мушак иш фаолиятининг унумли бажарилишига жавоб берувчи компенсатор механизмларни такомиллаштириш билан боғлиқдир (19,21,39,43).

Юқоридагилардан шундай хулоса қилиш мумкин: берилаётган юклама, амалий нуқтаи назардан қараганда, организмнинг узок давом этувчи ишга чидамлилиқ қобилятини самарали давом эттиришга нолойиқ бўлиб, организм иш қобиляти тезкорлик-куч машқларини бажариш давомида етарли даражада сакланади.

Иккинчи тадқиқотни ўтказиб, биз бутунлай қарама-қарши ҳодисани кузатдик. Бунда энг катта таъсир қисқа муддатли шиддатли ишларнинг бажарилишини таъминлашга жавоб берувчи организм тизимларига боғлиқ бўлган.

Баъзи бир тадқиқотларга кўра, ушбу режимда машқ бажариш организмни энергия билан таъминлашнинг анаэроб йўли билан боғлиқдир.

Шу билан бир вақтда, худди шу машқларни қўллаш дзюдочилар организмнинг нафас олиш фаолияти ва юрак-томир тизимлари томонидан таъминланадиган узок давом этувчи ишларни бажариш қобилятига деярли таъсир қилмаган (20,29,30,45,46). Бизнинг олиб борган тадқиқотимиз натижалари бошқа спорт турларида олиб борилган тадқиқот натижаларига мос тушиб, мушак фаолиятидан кейинги толиқиш хусусиятлари ўша фаолият хусусияти билан чамбарчас боғлиқдир. Буни тасдиқловчи бошқа тадқиқот ишларида ҳам бирор жисмоний сифатни ривожлантиришга йўналтирилган ишлар ва уларни рационал алмашлаб ўтиш бошқа сифатларнинг ривожланишига тўсқинлик қилмайди. 3.4-жадвалда тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи катта юкламали машғулотларнинг дзюдочилар организмга таъсири натижалари ёритилган.

3.2.2. Тезкорлик ва куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган катта юкламали машғулотларнинг ўзаро боғлиқлиги

Тадқиқот ишининг 3-бўлимида дзюдочилар организмининг тезкорлик ва куч сифатларини оширишга йўналтирилган, катта юкламали машғулотларнинг таъсири тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

3.4-жадвални таҳлил қилиш тадқиқотда юкламалар қўлланилгандан 6 соат кейин организм иш қобилияти кўрсаткичлари сезиларли даражада пасайганлигини кўрсатади ($P < 0,01$).

3.4- жадвал

Дзюдочиларнинг махсус иш қобилиятини ривожлантиришга катта юкламали, тезкорликка йўналтирилган машғулотлар таъсири ўзгариш кўрсаткичлари

Махсус сифатлар ва иш қобилияти	Иш қобилияти кўрсаткичлари	Дастлабки кўрсаткичлар ўзгариши 1 (%)			
		6 соатдан кейин	24 соатдан кейин	48 соатдан кейин	72 соатдан кейин
Узоқ муддатли иш бажа-риш	Комплекс тестда ташлаш-ларни бажариш сифати (балл)	87,65 + 0,94 $P < 0,01$	101,02±1,2 1 - $P > 0,05$	114,38±0,51 $P < 0,01$	103,75 ±0,92 $P > 0,05$
Шиддат билан бажари-ладиган қисқа муддатли ишлар	Комплекс тестда ташлаш-ларни бажариш сони (балл)	79,12 + 0,75 $P < 0,01$	83,28 ±0,81 $P < 0,01$	104,17±0,89 $P < 0,05$	104,17±0,84 $P < 0,05$
Куч сифатлари	Юқори гавда мушаклари ку-чи (кг)	95,26±0,71 $P < 0,01$	106,75 ±0,45 $P < 0,01$	104,86 + 0,81 $P < 0,05$	101,35 + 0,61 $P < 0,05$
Тезкорлик сифатлари	Фаолиятнинглатент вақти (с)	85,45 ±2,31 $P < 0,01$	91,74 ±2,75	98,45 ±2,36 $P < 0,05$	108,17 ±4,72
	Фаолият вақти (с)	65,68±6,81 $P < 0,01$	$P < 0,01$	86,13 ±3,24 $P < 0,05$	$P > 0,05$
	Тезкорлик тестида ташлаш-ларни бажариш сифати (балл)	76,23 ±0,95 $P < 0,01$	73,91 ±5,12 $P < 0,01$	89,14±0,75 $P < 0,01$	115,38 + 3,18 $P < 0,05$
			85,11 ±0,95 $P < 0,01$		101,28 + 0,38 $P > 0,05$

24 соатдан кейин эса тезкорлик кўрсаткичлари етарли даражада сусайганини ($P < 0,01$), қисқа муддатли шиддат билан иш бажариш қобилияти ҳам пасайганини ($P < 0,01$), узоқ муддатли иш бажариш қобилияти деярли

дастлабки ҳолат ($P>0,005$) даражасида, куч сифатлари дастлабки даражадан юқори бўлганлигини кўриш ($P<0,01$) мумкин эди.

48 соатдан кейин тезкорлик қобилияти кўрсаткичлари сезиларли даражада пасайганлиги кузатилди. Куч ва махсус чидамлилиқ қобилиятлари дзюдочиларнинг иш қобилиятини белгиловчи кўрсаткичлар бўлиб, дастлабкисидан бирмунча юқори бўлса ($P<0,01$), мос ҳолда организмнинг тезкор ишларни бажариш қобилияти фақат 72 соатдан кейингина дастлабки даражасигача тикланади.

Юқоридагиларга асосан шундай хулоса қилиш мумкин: машғулотларда тезкорлик қобилиятини оширувчи катта юкламаларни кўллаш худди шунга ўхшаш йўналишдаги ишларни бажаришга жавоб берувчи организм тизимлари ва механизмларининг ривожланишига ёрдам беради. Организмнинг ушбу қобилиятлари юкламаларни таъсир қилиш давридан кейингина тикланади.

Айни бир вақтда текширилувчилар узоқ муддатли ишларни бажариш учун талаб қилинадиган чидамлилиқ ва куч билан бажариладиган ишларни бажаришга тайёр бўлади, қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларга эса 48 соатдан кейин тайёр ҳолатга келади.

Дзюдочиларнинг тезкорлик ва куч қобилиятларини оширишга ёрдам берувчи катта юкламаларнинг организмга таъсири натижалари 3.5-жадвалда кўрсатилган. Жадвалдаги маълумотларга кўра, тадқиқот юкламасидан 6 соатдан кейин организм иш қобилиятининг барча кўрсаткичлари сезиларли даражада ютилиши кўрсатилган. Ушбу ҳолатни қуйидаги пасайган кўрсаткичлардан кўриш мумкин ($P<0,01$).

24 соатдан кейин эса барча иш қобилияти кўрсаткичлари камайганича қолади. Организмнинг узоқ давом этувчи ишларни бажариш қобилияти тикланиши эса бундан мустаснодир ($P>0,05$).

48 соатдан кейин тезкорлик қобилиятларининг сусайишини, шу билан бир вақтда махсус чидамлилиқ ($P<0,01$) ҳамда мушак кучининг ошишини кўришимиз мумкин ($P>0,05$).

72 соатдан кейин эса организмнинг барча иш бажариш қобилиятлари кўрсаткичлари дастлабки даражагача тикланганлиги кузатилади.

Ушбу далиллар шуни кўрсатадики, тезкорлик куч қобилиятларини оширувчи катта юкламали машғулотлардан фойдаланиш дзюдочилар организмининг шунга ўхшаш бўлган ишларни бажариш қобилиятларига сезиларли таъсир килади ва уларнинг иш қобилияти 72 соатдан сўнг тўла тикланади.

3.5-жадвал

Тезкорлик-куч қобилиятларига таъсир қилувчи катта юкламали ишлар таъсирида дзюдочилар махсус иш қобилиятларининг ўзгариш кўрсаткичлари

Махсус сифатлари ва иш қобилиятлар	Иш бажариш қобилияти кўрсаткичлари	Дастлабки ҳолатга нисбатан кўрсаткичларнинг ўзгаришлари, %			
		6 соатдан кейин	24 соатдан кейин	48 соатдан кейин	72 соатдан кейин
Узоқ муддатли ишларни бажариш	Комплекс тестда ташлаш-ларни бажариш сифати (балл)	85,32 ±6,95 P<0,01	103,15±1,23 P>0,05	125,16± 1,15 P<0,01	117,86+ 1,15 P<0,01
Шиддат билан бажари-ладиган қисқа муддатли ишлар	Комплекс тестда ташлаш-ларни бажариш сифати (балл)	78,45 ±1,23 P<0,01	89,35 ±1,26 P<0,01	106,13±0,89 P<0,01	108,86 + 0,17 P<0,01
Куч сифатлари	Юқори гавда елка мушаклари кучи (кг)	90,37 ±0,05 P<0,01	92,18±0,65 P<0,01	100,18±2,17 P>0,05	104,75 + 2,17 P>0,05
Тезкорлик сифатлари	Фаолиятнинг латент вақти (с)	85,44 + 2,18 P<0,01	93,243,18 P<0,01	96,75±3,18 P>0,05	105,13 + 3,12 P<0,05
	Фаолият вақти (с)	80,49±3,86 P<0,01	80,49 ±2,86 P<0,01	94,86±3,10 P>0,05	104,17 + 3,18 P>0,05
	Тезкорлик тестида ташлаш-ларни бажариш сифати (балл)	78,16+0,95 P<0,01	86,25 ±0,94 P<0,01	88,49± 1,12 P<0,01	109,38 + 0,95 P<0,01

Шу билан бирга дзюдочилар 24 соатдан кейин узоқ муддатли, 2 кундан кейин қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларни бемалол бажаришлари мумкин.

Куч чидамлилигини оширувчи катта юкламалар билан олиб борилган тадқиқот натижалари 3.6-жадвалда келтирилган. Шундай қилиб, кўрсатилган машғулот юкламаларидан 6 соат ўтгандан сўнг организмнинг барча иш бажариш қобилиятлари пасайганлиги қайд этилди.

24 соатдан кейин эса тезкорлик сифатларидан ташқари барча иш бажариш қобилиятлари дастлабки даражадан паст бўлиб, айти вақтнинг ўзида тезкорлик тестида ($P<0,01$) «ташлаш» сифатлари кўрсаткичларининг бирмунча ўсганлигини кўриш мумкин.

48 соатдан кейин тезкорлик сифати кўрсаткичлари дастлабки ҳолатидан бирмунча кўтарилди ($P<0,01$).

Организмнинг узоқ муддатли ишларни бажариш қобилияти дастлабки даражагача тикланди ($P<0,01$). Лекин куч сифати кўрсаткичлари ва қисқа муддатда шиддат билан бажариладиган ишларни бажариш қобилияти кўрсаткичлари сезиларли даражада пасайган ҳолда ($P<0,01$) мослиги белгиланади.

3.6-жадвал

**Катта юкламали, куч-чидамлилиқ қобилиятларини ривожлантиришга
йўналтирилган машғулотлар таъсирида дзюдочилар махсус иш
қобилиятларининг ўзгариш кўрсаткичлари**

Махсус сифатлар ва иш қобилияти	Иш қобилияти кўрсаткичлари	Дастлабки кўрсаткичлар ўзгариши, (%)			
		6 соатдан кейин	24 соатдан кейин	48 соатдан кейин	72 соатдан кейин
Узоқ муддатли иш бажариш	Комплекс тестда ташлашларни бажариш сифати (балл)	74,39 ± 1,86 $P<0,01$	85,16 ± 1,38 $P<0,01$	92,17 ± 1,38 $P<0,01$	105,86 ± 1,14 $P<0,01$
Шиддат билан бажариладиган қисқа муддатли ишлар	Комплекс тестда ташлашларни бажариш сони (балл)	76,84 ± 1,37 $P<0,01$	85,11 ± 1,49 $P<0,01$	96,54 ± 1,32 $P<0,05$	112,84 ± 0,45 $P<0,01$
Куч сифатлари	Юқори гавда мушаклари кучи (кг)	86,15 ± 1,25 $P<0,01$	93,11 ± 0,84 $P<0,01$	102,86 ± 0,23 $P<0,01$	97,73 ± 0,41 $P<0,01$
Тезкорлик сифатлари	Фаолиятнинг латент вақти (с)	85,24 ± 3,10 $P<0,01$	85,24 ± 3,44 $P<0,01$	111,86 ± 3,01 $P<0,01$	101,17 ± 3,10 $P>0,05$
	Фаолият вақти (с)	88,32 ± 4,86 $P<0,05$	88,32 ± 4,17 $P<0,05$	104,11 ± 3,78 $P>0,05$	100,18 ± 3,76 $P>0,05$
	Тезкорлик тестида ташлашларни бажариш сифати (балл)	76,15 ± 0,95 $P<0,01$	109,78 ± 0,25 $P<0,01$	111,32 ± 0,84 $P<0,01$	107,35 ± 0,65 $P<0,01$

72 соатдан кейин эса дзюдочиларнинг барча иш бажариш қобилиятлари кўрсаткичлари дастлабки даражасигача қайта тикланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, куч чидамлилигини орттирувчи катта юкламали машғулотлар маълум микдорда куч сифатларини ва қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларни бажариш қобилиятини оширишга таъсир қилади. Қайта тикланиш кўрсаткичларини юкламалар таъсирининг тугалланиш даври ўтаганидан сўнг кузатиш мумкин.

Шу билан бирга 24 соатдан кейин тезкорлик сифатлари деярли қайта тикланади 48 соатдан кейин спортчи хоҳлаган йўналишдаги ишларни муваффақият билан бажара олади. Фақатгина қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларни бажариш учун махсус чидамлилиқни талаб қиладиган иш турлари бундан мустаснодир.

Ўтказилган тадқиқотни ҳар томонлама таҳлил қилиш асосида айтиш мумкинки, катта юкламали-тезкорлик-куч йўналишидаги машғулотлар тезкорлик-куч билан боғлиқ ишларнинг бажарилишини таъминловчи организмда толиқиш ҳосил қилади. Тезкорлик сифатларини оширишга таъсир қилувчи машғулотлар тезкорлик билан бажариладиган ишларни таъминловчи организм механизмларини толиқтиради. Бундай машғулотлар асосида организмнинг навбатдаги машқларни бажариш олдидан МАТ кўзғалишларини етарли даражада сақлашга ёрдам берувчи, узоқ пауза билан максимал маромда бажариладиган машқлар ётади (29,35,38,45).

Шу билан биргаликда, махсус чидамлилиқ кўрсаткичлари эртасига нафас олиш жараёнларини энергия билан таъминловчи асосий йўллар ҳисобига тикланади (20). Лекин тезкорлик-куч йўналишидаги машғулотлардан фойдаланиш дзюдочилар организмда бошқачароқ реакция содир қилади, бу ерда тезкорлик кўрсаткичларини маълум микдорда пасайиши кузатилади. Энг сезиларсиз ўзгаришлар ҳам организмни узоқ муддатли ишларни бажариш қобилиятига ёрдам беради. Бу ҳолатни шундай тушуниш керакки, толиқиш пайдо бўлиши натижасида организмни энергия билан таъминлаш гликолитик механизми фаоллашади, натижада, организмнинг кислород-транспорт функциялари ишига маълум даражада таъсир кўрсатади.

Қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларнинг дзюдочилар организмига таъсирини ўрганиш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари илмий адабиётларда кўрсатилган маълумотларга мос келади. Ушбу ишни бажариш шиддати максимал даражага етиб боради ва организмнинг кислородга бўлган эҳтиёжи кўтарилишига олиб келади. Бу организмнинг аэробик эҳтиёжларига мос эмас.

Юқорида айтилганларга кўра шундай хулоса қилиш мумкин: дзудо спорт турида спортчилар билан олиб борилган тадқиқот натижалари юқори малакали дзюдочилар машғулот жараёни микроциклларида машғулотларни алмашлаб ўтиш асосининг умумий қонуниятларини аниқлашга имкон беради. Бу барча машғулотлар адабиётларда келтирилган маълумотларга мос келади. Шунинг ҳам эътиборга олиш керакки, бизнинг олдимизда дзюдочилар организмига комплекс машғулотларнинг таъсири хусусиятларини ўрганиш вазифаси қўйилмаган.

Шунга қарамай, олинган тадқиқот натижалари машғулотларда турли йўналишдаги юкламаларни алмашлаб ўтиш бўйича амалий тавсиялар беришга ёрдам беради. Асосан, машғулот воситаларидан қуйидаги тартибда фойдаланиш мақсадга мувофиқдир: организмнинг узок муддатли ишларни бажаришга чидамлилиги ва тезкорлик қобилияти, қисқа муддатли шиддат билан бажариладиган ишларга махсус чидамлилиги, махсус чидамлиликни ташкил қилувчи кучлилиқ қобилиятларини ривожлантирадиган машқларни қўллаш.

Боб бўйича хулосалар

1. Тадқиқотнинг асосий вазифаси дзюдочилар организмига турли катталиқдаги ва йўналишдаги юкламали иккита машғулотнинг таъсири йиғиндисини ўрганиб чиқишга қаратилиб, малакали дзюдочилар тайёргарликларининг алоҳида босқичларида тезкорлик ва куч қобилиятлари ўртача катталиқдаги кўрсаткичларни солиштиришда, 24 соат вақт ичида катта юкламали ҳамда бирдек йўналишдаги битта ва худди шу каби икки машғулотнинг ўтказилиши дзюдочиларнинг организмига толиқиш ва чарчаш нуқтаи назаридан баробар таъсир қилишларига, бир хил йўналишдаги иккита катта юкламали машғулотлар организмига машғулот юкламалари таъсирини сезиларли тарзда ошириш ҳолатлари аниқланди.
2. Катта юкламали қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш қобилиятини оширишга йўналтирилган ва узок муддатли ишни бажариш қобилиятини оширувчи бирин-кетин ўтказилган икки машғулотда узок муддатли ишларни бажариш қобилиятининг пасайиши ҳисобига, махсус чидамлилиқнинг ривожланишига кўпроқ таъсир кўрсатилди.
3. Ўтказилган тадқиқотлар натижалари асосида умумий қонуниятлар аниқланиб, улар қуйидагилар:
 - спортчилар организмига ҳар хил юкламали машғулотларнинг биргалиқдаги таъсирини аниқлаш юкламаларининг катталиғи ва йўналиши билан фарқ қилувчи машғулотларни алмашлаб ўтиш хусусиятлари;
 - микроцикл машғулотларини миқдорий йўналишларига асосан риционал алмашлаб қўллаш машғулот дастурларини бажариш самарадорлигини кўтаришга шароит яратади ва толиқиш белгилари содир бўлишинининг олдини олади.
4. Микроцикл машғулотларининг миқдорий йўналишларига асосан рационал алмашлаб фойдаланиш, машғулот дастурларини бажариш

самарадорлигини кўтаришга, толиқиш белгиларини йўқотади, машғулот жараёнини олиб бориш ва ўтказиш изчиллиги, дзюдочиларни халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида муваффақият билан қўлланшига шароит яратади.

5. Ишлаб чиқилган машғулот дастурлари амалиётда дзюдочиларда ўта зўриқиш содир бўлишининг олдини олади ва дзюдода юқори малакали спортчиларни тайёрлашда юklamаларининг катталиги ва йўналиши бўйича машғулотларни рационал алмашлаб ўтиш, тажриба натижаси кўрсаткичлари асосида амалиётда, танланган йўналиш дастурига асосан тузилган микроциклларда спортчиларнинг махсус иш қобилияти, спорт натижаларининг жиддий кўтарилишини таъминлаб берувчи имкониятларнинг амалий аҳамияти кўрсатиб берилди.

ХУЛОСАЛАР

1. Махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларидаги машғулотлар жараёнида дзюдочилар организмига катта юкламали ва микдорий йўналишдаги машғулотларнинг таъсирини фарқ қилиш зарур. Дзюдочилар амалиётида катта, катта ва кичик юкламали машғулотлар кўп қўлланилади. Шу нуқтаи назардан, кўпроқ юкламаларни йўналиши бўйича махсус чидамлиликини (узоқ ва қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш имконияти), тезкорлик ва куч - қобилиятини оширувчи машғулотларни қўллаш тавсия қилинади.
2. Машғулотлар жараёнида катта юкламали машғулотлардан самарали фойдаланиш, айтини вақтда шу машғулотда мумкин бўлган у ёки бу сифатларнинг ривожланишини такомиллаштириш мазкур машғулот вазифасига ортилмаган.
3. Бундай машғулотлардан кейин организмнинг толиқиш даражаси, организмнинг тўла тизимлари ва механизмларининг иштирок этиш даражасига боғлиқ бўлган ҳар бир машғулот. махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларида машғулот вазифаларига мос иш қобилиятини таъминловчи тизим механизмлар фаолияти ишлаб чиқилиб, такомиллаштириш гуруҳлари дзюдочиларига тавсия қилинмоқда.
4. Бир кунда ўтказилган турли йўналишдаги иккита машғулотнинг дзюдочилар организмига таъсир даражасини инобатга олиш ва, шу билан галикда, ўртача юкламали машғулотлардан организмнинг қайта тикланиш жараёнларида фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бу катта юкламали машғулотлардан сўнг организмнинг қайта тикланиш жараёнларини самарадорлик воситаси сифатида ўртача ва кичик юкламали ғулотларнинг муваффақият билан қўлланилишидан далолат беради.
5. 24 соатлик оралик билан ўтказилган катта юкламали бир хил уналишдаги иккита машғулотнинг доимий шаклда қўлланилиши толиқишга олиб келади. Бу иккинчи машғулотда дзюдочилар иш

қобилиятининг пасайиши натижасида содир бўлиб, биринчи машғулот вазифаларини бажариш жараёнида юзага келади. Бошқа йўналишдаги катта юкламали 2та машғулотни қўллаш биринчи машғулотдан кейинги толиқиш даражасини чуқурлаштиради ва организмнинг иккинчи машғулот дастурини бажаришга масъул бўлган еханизм ва тизимларига таъсир қилади.

6. Малакали дзюдочиларнинг иш қобилиятини ошириш, педагогик ситалар ва услублар мҳажмуасида машғулот жараёнини бошқариш сифатини ггарийшда микроцикл машғулотларини оқилона алмашлаб ўтишнинг амалий никмалари катта рол ўйнайди.
7. Дзюдочилар машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш микроциклларда катта юкламали машғулотлар сонини орттириб бориш билан боғлиқ бўлиб, бу машқланганлик даражасини оширишнинг шартидир пакали дзюдочиларни тайёрлаш жараёнларидан яна бири иш ҳажмини сшриб бориш, уни бажариш сифатини яхшилаш бўлиб, бунга дзюдо билан уғулланишнинг турли босқичларида ҳар хил катталик ва йўналишдаги нлғулотларни алмашлаб ўтиш асосида эришилади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Дзюдо кураши бўйича малакали спортчиларни тайёрлашда бир кунда ҳар неча машғулотда доимий равишда юкламалар катталигини ошириб бориш тан боғлиқ ишларга амал қилиб келинмоқда ва бир хил тоифага боғлиқ улган микроциклларда машғулоти воситалари ва уларни алмаштириб ўтказиш тартиби тавсифига мансуб эмаслиги таҳлилий таққосланса, бу ҳолда мақсадли натижаларни қўриш мумкин эмаслиги аниқ.

Шуни таъкидлаш жоизки, бугунги кунда юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш амалиётида махсус ва мусобақаолди тайёргарлиги босқичларида роли катталиқдаги ва йўналишдаги машғулотларни алмашлаб ўтиш тизимини такомиллаштириш талаб қилинади. Шу нуқтаи назардан, организм иш билиятининг тикланиш жараёнлари хусусиятларига кўра, юкламаларнинг йўналишларини талаб даражасида ўзгартириш ҳолатини назорат қилишда педагогик ва тиббий назоратнинг роли муҳим.

1. Машғулоти жараёнида юкламалар таъсирида, узоқ давом этган мушак фаолияти натижасида организмда функционал ўзгаришлар рўй беради ва ортиқча организмга машғулоти мароми даражасини оширишга олиб келадиган юкланиш фазасини бир-бирига боғлиқ бўлган 2та фазага бўлиш таклиф: 1 фаза - дастлабки тикланиш, бу бир неча дақиқадан бир неча атгача давом этиши мумкин. 2 фаза - организм тизимларида жавоб ҳосил бўлиши учун шароит яратилади. Иккинчи фаза организмнинг катта жисмоний юкламаларни қўтара олиш имкониятларини янгида асосий рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам микроцикллар тузилишида ярилаётган иш ва дам олишлар алоҳида аҳамиятлидир.

2. Малакали спортчилар тайёрлаш амалиётида кунига икки маротабалик машғулоти ўтказилиши, улар илмий-услубий асосланган бўлишини таъкидлайдилар. Дзюдо машғулоти шиддатини ошириш организмда чарчаш ва тикланиш жараёнларида, турли аликдаги ва йўналишдаги юкламаларни рационал алмашлаб олиб боришда, хил юкламали машғулотлардан фойдаланиш (катта, аҳамиятли, ўртача, куйидаги тартибда 4та турга бўлинади: а) узоқ ва қисқа муддатли, махсус чидамлилиқни

шиддатли ривожлантирувчи машғулотлар; б) махсус куч ва тезлик сифатларини ривожлантирувчи машғулотлар; в) бир неча жисмоний сифатларни бирин-кетин ёки бир вақтда комплекс ривожлантирувчи машғулотлар. Демак, машғулот юкламаларининг катталиги ва йўналишини оқилона алмашлаб олиб бориш асосида машғулот жараёнининг шиддатини ва лмарадорлигини анча ошириш мумкин.

3. Спорт амалиётидаги дзюдо машғулотларини режалаштиришда комплекс таъсир қилувчи машғулотларнинг асосий йўналиши сифатида йидаги турларни киритиш мумкин:

- узоқ давом этадиган ва қисқа давомийликдаги шиддатли, махсус чидамлилик, тезкорлик ва кучлилик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машғулотлар;

- бир вақтда ёки бирин-кетин бажариладиган ва давомийлик жихатидан зок чўзилувчи, аэроб иш қобилятида чидамлилик сифатини оширишга йўналтирилган машғулотлар.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов. И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Т.: Шарқ, 1997. -63 б.
2. Каримов. И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида. -Т.: Ўзбекистон, 1998, -. 689 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни, 2000. 26 май.
4. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дис....канд. пед. наук.-Т.: 1994.- 24 с.
5. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. -Т., 1997.- 138 с.
6. Ахмедшин Р.Г., Рузиев М.А. Исследования физической подготовки дзюдоистов в годичном цикле: Сб. Оптимизация подготовки дзюдоистов. Ташкент, 2002. - 34 с.
7. Вардиашвили М.Р. Подготовка борцов высокой квалификации в связи с изменением условий соревновательной деятельности.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л.: ДООИФК им. Лесгафта. - 1985. - 22 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 311 с.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 215 с.
10. Волков В.М., Сиваков В.И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001, №3.-С. 31-32.

11. Волков В.Н., Исаев А.П., Куликов Л.М. Тренированность. Монография. В 2 частях.- Челябинск: Урал ГАФК. 1994. 329 с.
12. Волков В.Н., Гаврин Т.В., Гаврин И.В. Функциональный контроль и принципы оценки тренированности в спорте: Монография. - Челябинск: Факел, 1998.-230 с.
13. Галковский Н.М., Керимов Ф.А.. Вольная борьба. - Т., 1987. - 223 с.
14. Герасимов СИ. Влияние двигательной асимметрии на формирование технических действий юных борцов.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -П., 1990.- 25 с.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., ФиС, 1980.- 135 с.
16. Дахновский В.С. и др. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1974. - С. 23-35.
17. Железков В.О. Сущность спортивной формы // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1997. - № 7. - С. 58-61.
18. Зациорский В.М. Спортивная методология: Учебник для студентов институтов физкультуры. -М.: ФИС, 1982. - 256 с.
19. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-240 с.
20. Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе// Теория и практика физической культуры. - Москва, 2002. - № 9. - С. 46-49.
21. Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян Б.В. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях моделирующих соревновательную деятельность. // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1990. - № 6. - С. 22-23.
22. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля: Метод, рекомендации. - Т., 1990. - 20 с.

23. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе // Сб. статей «Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган» III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами». - Т., 1999. 27 апрел, - Б. 113-116.

24. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990. - 210 с.

25. Керимов Ф.А. Спорт кураш назарияси ва усуляти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2001.-230 б., ил.

26. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти. - Т.: ЎзДЖТИ, II қайта чикдрилган, 2005. - 245 с.

27. Кипор Г.В., Ишков А.В., Юшков Д.О., Шпанов В.И. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (На примере параметров сенсомоторных реакций) // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2002. - № 10. - С. 34-38

28. Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. - № 12. - С. 49-52.

29. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. - № 12. - С. 49-52.

30. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья вторая) // Теория и практика физкультуры, - Москва, 2000. - №3.-С. 21-25.

31. Набатникова М.Я. О тренировочных нагрузках юных спортсменов // Научно-спортивный вестник - Москва, 1979. - №2. - С. 11-13.

32. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. - МГ: ФиС, 1982. - 280 с.

33. Невретдинов Ш.Т. Подготовка спортивных резервов в вольной борьбе. – М., 1998. – 98 с.
34. Новиков А.А. О систематизации физических упражнений. - Теория и практика физкультуры. - Москва, 1991. - № 1. - С. 30-35.
35. Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств: Метод, реком. - М., 1986. - 43 с.
36. Петухов В.Е., Ширяев А.Г. Текущий педагогический контроль за состоянием борцов в тренировочном процессе / Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. - № 8. - С. 3-7
37. Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: УКЦентр, 1999. - 336 с.
38. Рузиев А.А. - Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - № 8. - С. 37-38.
39. Рузиев А.А., Ахметшин Р.Г. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2003. - № 1. - С. 38-39.
40. Садовский Е.О. О концепциях координационной подготовки в единоборствах / Сб. тезисов докладов Международного конгресса «Человек в мире спорта». - М., 1998. - С. 240-241.
41. Сажин А.П. О параметрах соревновательной схватки борцов. - Спортивная борьба. - М., 1980. - С. 66-69.
42. Суслов Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки. / Под ред.. - М, 1995. - 241 с.
43. Суханов А.Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - № 10. - С. 22-23.

44. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта // Теория и практика физической культуры.-Москва, 1989. - № 9. - 29 с.

45. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - М., Советский спорт, 1997. - 87 с.

46.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Кинезиология и психология - М., Советский спорт, 1998. - 280 с.

47.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

48. Шахов Ш. Программирование физической подготовки в видах спорта группы единоборств / Сб. тезисов докладов Международного конгресса «Человек в мире спорта». - М., 1998. - С. 246-247.

49.Шепилов А.А.. Экспериментальное исследование специальной выносливости борцов. Автореф: дис. ... канд.пед.наук. -М., 1970. - 17 с.

50.Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Т., 2001. - 26 с.

51.Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М: ФОН, 1997.- 166 с