

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ

ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

ИШТАЕВ ЖАВЛОН МАВЛОНБОЕВИЧ

**БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРДА ПОРТЛОВЧАН КУЧ
СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

Ихтисослик: 5A810201 “Спорт фаолияти”

ДИССЕРТАЦИЯ

Педагогика магистри даражасини олиш учун

Иш кафедрада кўриб чиқилди
ва ҳимояга қўйилди
Педагогика ва психология кафедраси
муздир проф. Гаппаров З.Г.

Илмий раҳбар:
проф. Гаппаров З.Г.

“ ____ ” _____ 20 й.

Тошкент-2011

Мундарижа

Кириш-----	3
I БОБ Белбоғли курашчиларнинг портловчан кучини ривожлантириш бўйича адабиётлар манбаларининг таҳлили-----	6
1.1 Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик тушунчаси-----	6
1. Тезкор кучни ривожланишида портловчан кучни аҳамияти-----	7
1.3 Портловчан – кучни ривожлантириш омиллари ва усулияти.-----	12
1.4 БОБ бўйича хулосалар-----	31
II БОБ Тадқиқот вазифалари, услублари ва уни ташкиллаштириш.-----	32
2.1 Тадқиқот мақсади .-----	32
2.2 Тадқиқот вазифалари-----	32
2.3 Тадқиқот услублари-----	32
III БОБ Ҳалқаро тоифадаги спорт усталарининг ва Спорт усталарининг портловчан кучини таҳлили -----	36
3.1 Белбоғли курашчиларда портловчан кучни спорт маҳоратини ўсиши билан боғлиқлиги -----	36
IV БОБ Педагогик эксперимент-----	39
4.1 Педагогик экспериментнинг ташкил этилиши-----	39
4.2 Тажриба охирида тадқиқот ва назорат гуруҳларини ўзаро таҳлили-----	48
4.3 Математик статистик натижалар-----	51

4.4 БОБ бўйича хулосалар.	52
Хулосалар	57
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.	59
Иловала	65

Кириш

Ўзбекистон мустақилликка эришгач , бир қатор соҳаларда дунё миқёсида аста секин босқичма – босқич ривожланиб бориши кузатилмоқда . Шу қаторда спортда ҳам бир қанча ютуқларга эришиб келмоқда.

Призидентимиз Ислон Абдуғаниевич Каримов спорт соҳасига жуда катта эътибор қаратган . Мустақилликнинг илк йиллариданоқ футболни ривожлантириш , кейин 1997 йилда таълим тўғрисидаги қонун ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури ҳақидаги фармоишлардан сўнг спортга бўлган эътибор кучая борди .

1998 йил 6 сентябрда бўлиб ўтган таъсис конгресида Ўзбекистон республикаси призиднти И .А. Каримов кураш ассоциациясининг доимий фахрий призиднти этиб сайланди . 1999 йил курашни ривожлантириш ва шу йилнинг бошида 1999 йил 20 февралда 51 сонли буйруғида олий ўқув юртлари талабалари ўртасида спортнинг волейбол , баскетбол , футбол , енгил атлетика , шахмат , шашка , стол тенниси , теннис ва кураш турлари бўйича мусобақалар ўтказиш тўғрисидаги буйруғидан сўнг спортга бўлган эътибор янада ортди .[1, 3,81]

Мавзунинг долзарблиги Ўзбекистон республикасида миллий спорт турларимиздан бири бўлмиш белбоғли курашга ҳам эътибор берила бошлади . Қадим ота боболаримиздан мерос бўлиб келаётган , ўзбек миллий белбоғли кураши ҳам расмий тусга эга бўлди ва ҳаётга тадбиқ этила бошлади .

Хозирги кунга келиб ёш

белбоғли курашчиларнинг ҳам портловчан куч тайёргарлиги ўз долзарблигини йўқотмаган , чунки техник- тактик махоратни ўсиб бориши унинг жисмоний тайёргарлигининг юқори имкониятларига боғлиқ .

Мусобақа даврининг охиригача тезкор- куч ва портловчан куч сифатларини юқори даражада сақлаб қолишнинг иложиси йўқ .

Тайёргарликни режалаштириш жараёни , мусобақаларда иштирок этиш вақтидаги юклама кучи ва ҳажмини инobatга олиб фикрни жамлаш ва дам олиш даврларини киритиб амалга оширади .

ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ : Белбоғли курашчиларни портловчан кучини ўлчаш ва ривожлантиришга янгича ёндашиш .

ТАДҚИҚОТ ФАРАЗИ. Агар портловчан кучни мукамал ривожлантирилса спортчини курашиш маҳорати ошади .

- Белбоғли курашчиларни портловчан кучини ошириш махсус ривожлантириш ёш спортчиларни юқори натижаларга эришиш вақтини қисқартиради.

- Турли вазн тоифасидаги белбоғли курашчилар портловчан кучни ривожлантириш ўрганилади .

- Белбоғли курашчиларнинг портловчан - куч тайёргарлиги воситалари йуналиши буйича услублар ишлаб чиқилган .

АМАЛИЁТДАГИ АҲАМИЯТИ : Тадқиқот натижалари қўлланилиши мумкин бўлган ҳолатлар .

- Малакали белбоғли курашчилар тайёргарлиги амалиётида портловчан куч машғулот жараёнини самарадорлигини баҳолаш учун

- Ёш курашчиларнинг портловчан – куч тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун .

- портловчан кучни янги пед- технология орқали ривожлантириш йўлини топиш учун.

- Малакали ёш белбоғли курашчиларнинг мусобақа шароитига тайёрлиги, портловчан куч сифатларининг юқори даражада эканлиги билан тавсифланади.

ТАДҚИҚОТ ОБЪЕКТИ . Машғулот йиллик циклининг базавий босқичида портловчан куч йуналишида .

Тошкент Меҳр-Шафқат касб ҳунар коллежида ва Ўзбекистон Давлат
Жисмоний тарбия институтида олиб борилди.

I-БОБ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ПОРТЛОВЧАН КУЧНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БУЙИЧА АДАБИЁТЛАР МАНБАЛАРИНИНГ ТАХЛИЛИ

1.1 Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик тушунчаси

Курашчиларнинг организми ҳар томонлама ривожлантириш соғлиқни мустаҳкамлаш жисмоний қобиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён . Спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланади . Замонавий спортда спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юксак талаблар қўйяди . Буни қуйдаги омиллар билан изохлаш мумкин .

1 Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчидан жисмоний қобиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади . 2 Жисмоний тайёргарликнинг юқори даражаси машғулот ва мусобақа юқламаларини оширишнинг зарурий шарти . Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги деганда , жисмоний сифатлари яъни куч, тезлик, чاقқонлик, эгилувчанлик ва чидамкорлик сифатлари назарда тутилади. Бу сифатларни ҳаммаси ҳам курашчиларга жуда ҳам зарур манба ҳисобланади . Чунки улар бир-бирларига чамбарчас боғлиқ ҳолда ўрганилса ва ўзининг имкониятлари юқори даражада мукаммаллашади . Курашчиларни портловчан-куч сифатини ривожлантириш мақсадида турли хил методлардан фойдаланиб келинган бу методларни умумлаштириб ягона ва натижага эришиш учун янги методлардан фойдаланиш уларни излаш замон талаби ҳисобланади. Тезкор куч юқори даражада ривожлантирилган бўлса портловчан кучни ҳам ривожлантириш осонроқ бўлади . Тезкор куч ва портловчан кучни тарбиялаш ва ривожлантириш мақсадида бир қатор муаллифлар ҳар хил йўллар билан

изланишлар ва адабиётлар манбаларида қисқача маълумотлар келтирилган.
[4,5]

1.2 Тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш воситалар

Тезкор- кучлилик сифатини ривожлантиришда бир қатор олимлар ва муаллифлар изланишлар олиб борган . Тезкор-кучлилик сифатини ривожлантиришда , ҳар бир спорт тури ҳар хил услублардан фойдаланишган .

Биохимик олимлар Н.А.Рахматов , Т.М. Махмудов , С.Мирзаевлар тезкор куч сифатини ривожлантириш тўғрисида шундай дейди. “Одамнинг тезкорлик- кучлилик қобилиятини орттириш омиллари генетик ҳолатига боғлиқ бўлгани учун спортчиларнинг тезлик , кучлилик сифатларини оширишнинг услубий йўллари танлаш керакки , қачонки у услублар мускулдаги миозин оқсили АТФ – азани ва қисқарувчи оқсиллар синтезини яхшилаб бериши керак. Бу масалаларни ечиш бугунги кунда иккита усул билан олиб борилади.

1. Машиқларни максимал кучайтириш;
2. Қайта чегараланган машиқларни ошириш ;

Биринчи усулда машиқни жуда тез кўп такрорлаш натижасида ўта чарчаш келиб чиқади, чунки бу ҳаракат нуқтасига ва қувватга таъсир қилади. Максимал қувват ёки сут кислотасида катта ўзгариш юз берса ва қоннинг кислотали- ишқорли муҳитида тенглик бўлмаса, машқларни тезда тўхтатиш керак.

Иккинчи усулида Такрорий чегараланган машқлар-бунда мускул массаси ва қисқарувчи оқсиллар синтези ортади . Бунинг учун кенг миқёсда машқлар қилиш мумкинки , булар танланган мускулларни машқ билан таъминлайди. “¹[60]

¹ Рахматов Н.А. , Махмудов Т.М., Мирзаев С .Биокимё. “таълим” нашриёти , 2009 й . 358 б.

Яна муаллифларимиздан бирлари Т. С.Усмонхўжаев , М.Б. Алиев, Х.Х.Сагдиев , Ф.К.Турдиев, Ж.А.Акрамовлар Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубияти 2006 йил китобида Тезкор-куч қобилитини ривожлантириш ҳақида шундай ёзган.

Тезкор-куч тайёргарлигининг универсал тестларга М. В. Абалаков тизими турган жойда икки оёқдан тепага итарилиш жойдан туриб узунликка сакраш , 20-30 метрга югуриб келиш , ядрони бош тепасидан , орқадан пастдан тўғрига икки қўллаб улоқтириш ва бошқалар киради . Тезкор- куч сифатларини амалга ошириш конкрет бир спорт турининг хусусиятига боғлиқ, бу дегани машғулоти воситалари мусобақа машқларининг динамик тамойилларига , негизларига мос бўлсагина самарали бўлади . Амплитуда ва йўналиш максимум динамик ҳаракат шунингдек , ҳаракат вақти билан боҳоланган ўртача ҳажми , ривожланиш тезлиги. Шундай қилиб машғулотили машиқнинг неромотор спецификаси тезлик-куч тайёргарлиги жараёнининг зарур шартларидан бири ҳисобланади.

Муаллифларимиздан яна Ф.А. Керимов, М.Н Умаров. ўзларининг спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш китобида тезлик-кучини ривожлантириш ҳақида маълумот келтириб ўтган . Тезлик –кучи назоратида кучнинг градиент тезлигидан фойдаланилади. Яъни ўртача кучни пайдо бўлиш вақтидан ютуқларга эришиш вақтигача муносабатлари аниқланади.

Спортчилар ва турли спорт мутахассислари ўртасида нисбий градиент кўрсаткичларини фарқи катта спортнинг тезлик-кучлилик турида қатнашувчи спортчиларнинг нисбий градиент кучининг кўрсаткичлари жуда юқори бўлади . Тезлик –кучи кенг спорт амалиётида жойдан турганда юқорига сакрашда одатда 50-75ёки 100% ўртачадан спорт вақт бўйича бажариш керак бўлган у ёки бу ҳаракат қаршилигини содда кўчма усул билан

кўпинча ўлчанади . Стартни натижалилигини акс эттирувчи кўрсаткичлар старт сигналидан 10 метрга сузиб ўтиш югуришда 30 метр вақти юқори куч имкониятларини талаб қилувчи ҳаракат актларини бажариш бунга мисол бўла олади .[42]

Яна бир муаллиф Туманян Г. С. Спортивная борьба иккинчи китобида тезкор куч тайёргарлиги услубиятининг асосий йўналиши одам ҳаракат физиологиясининг ўқта асосланган жихатига қаратилиши керак эканлигини таъкидлаб ўтади.

Мушаклараро координация тузулиши ва даражаси.

Мушак ичи координация тузулиши ва даражаси .

Мушакларнинг алоҳида тузулиши .

Бундай олимларни ҳисобга олиб , асосий машқлардан ёки асосий машқларга ўхшаш махсус кучланишли машқлардан фойдаланилади. [71,72]

Бу ҳақда Л.П Купцов. ҳам ўз фикрларини шундай баён қилди . фақатгина махсус машқлар билан чегараланиш нотўғри ,чунки тезкор –куч ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга УРМ ҳам асос бўлиб хизмат қилади деб таъкидлаган . Буларга турли хил югуриш , сакраш , бошқа спорт турларининг машиқлари киради. Шу билан бирга ҳамма УРМ тезкор – куч тавсифига хос бажарилиши лозим. [50]

Муаллиф Р.А. Пилон тезкор кучни ривожлантириш тўғрисида у ҳам ўз фикрларини билдирар экан , у турли жисмоний сифатларини қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш зарурлигини айтиб ўтган . У ўз тадқиқотларига асосланиб 8-9 ёшли болаларда тезлик –куч ва чаққонлик сифатларини ўсишини ,тезкорлик ва эгилувчанлик эса бироз сусайишини эътироф этган . 11-12 ёшли болалар машғулотида тезлик-куч ва чаққонлик ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини кўпайтириш экан 13-14 ёшда тезкорлик чидамкорлик 14-15 ёшда эгилувчанлик ва тезлик кучини

ривожлантиришга оид машқлар хажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб такидлаган. [58]

Муаллиф Н.А Тастанов. , О.В. Гончаровалар шундай дейди 11-12 ёшли болаларда тезлик-куч сифатларини шиддатли ўсиши кузатилади . Тезлик-куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади . Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори 12-14 ёшлар орасида асосан тезлик-куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради . Шунинг учун тезлик –куч машиқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатининг кучайишига қулай шароит яратади .[70]

Ю.М Закарьев. , В.М. Зациорскийлар фикрича курашчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш юқори натижаларга эришишнинг зарурий шартларидан бири ҳамда уларнинг ривожланиш даражаси техник – тактик ҳаракатларга ўргатиш самарадорлиги билан ўзаро боғлиқ , тезкор-куч моҳиятидаги машқларни бажариш давомида қулай иш тартиби белгиланди .Юрак қисқариш частотаси бўйича бу 160-150 зарба /дақ.[34,35]

Н. М. Галковский, А.З. Катулин, Н.П. Чионов муаллифлар маълумотлари бўйича беллаашувнинг асосий машқлари курашчиларнинг тезкор –куч сифатларини ривожлантиришда анча самарали воситадир , муаллифлар курашда намоён бўладиган мушак кучи тавсифига яқин бўлган махсус машқлар қўллашни мақул кўрадилар .[25]

Б.Н Бутенко. ҳам ўз фикрини шундай ёритади тезкор – куч сифатларини такомиллаштиришда камдан максимумгача темпда турли оғирликлар билан машқ бажаришни таклиф қилади.

Муаллиф А .Н .Ленц курашда тезкор –куч босим ўтказувчи ҳаракатлар қаторига киради деб ҳисоблайди бундан келиб чиқадики ,

бу сифатларни ривожлантириш спорт кураши техникасини такомиллаштириш билан бирга боғлаб ўтказиш зарур . Шу мақсадда муаллиф , махсус тайёргарлик воситаларидан фойдаланишни таклиф қилади . [18,51]

О.В. Коптев ва К.З. Қулматов ўзларининг тажрибасига асосланиб шундай ёзади ; мавсумий спринтер ҳаракатлари бир неча босқичлари билан фарқланади.

1. Ҳаракатнинг бошланиши старт ва старт тезлиги .
- 2 . Тезликни сақлаш унинг нисбий мустаҳкамланиши .
- 3 .Тезликни пасайтириш.

Ҳар бир босқич спринтердаги тезлик қобиятларининг бир марта кўринишидир . Биринчиси – старт тезлиги қобияти . Иккинчиси – масофа тезлик қобияти . Учинчиси – спринтернинг бардошлилиги . Ҳар бир босқичнинг хиссаси спорт натижаларида қуйдагича бўлади : Старт-3% , старт тезлиги – 30% , максимал тезлик -52% , тезликни пасайиши 5%. [47,48,49]

Муаллиф О.В. Гончарова ўзининг авторефератида тезлик қобияти – бу максимал вақт оралиғи шароитида ҳаракатларнинг бажарилишини тасдиқловчи инсон хусусиятларининг функционал мажмуаси Элементар шаклга тезлик қобиятининг 4 та тури киради .

1. Берилган хабарни тез сезиш қобияти.
- 2 .Юқори тезликдаги ҳаракатни яқка локал бажариш қобияти.
- 3 .Ҳаракатни тез бошлаш қобияти .
- 4 .Ҳараатни максимал суръатда бажариш қобияти. [30]

И.И. Матхаликов “Фан спортга” 2010/1 журналидаги мақоласида- БЎОСМ нинг ўқув машғулот гуруҳларида шуғулланувчи 15-16 ёшли гандболчилар махсус жисмоний тайёргарлигига тезкорлик- куч машқларини таъсир этиш хусусиятлари тадқиқотига олинган.[54]

Муаллифлар А.А Новиков , М.В. Остов спорт амалиётида тезкорлик –куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намаён бўлади . Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги , мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади . Тезкорлик сифатининг намоён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини таъминловчи биокимёвий реакциялар тезлигига ҳам боғлиқ . Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас , морфологик сифатлари ; бўйи , тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга. [55,57]

А.Д. Егизарян, Б.М. Рыбалко, Е .М Геллер. Бу муаллифлар тезкор –куч йўналишдаги воситаларни танлашнинг асосий критерияси , у ёки бу техник ҳаракатларга машқларнинг ички ва ташқи тузулишининг асосий ўлчамлари мос келиши керак деб ҳисоблайди. Кураш бўйича махсус илмий услубий адабиётларда Тезкор – куч тайёргарлиги восита ва услубларни такомиллаштиришга катта аҳамият берилган . Аммо тезкор –куч сифатлари куч тайёргарлиги тушунчаси , кураш назарияси ва амалиётига спортчиларнинг турли хил куч кўринишларидан бири бўлиб келган . Ривожланиш учун умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ичига кирувчи турли хил машқлар қўлланилади . Бу асосий спорт ҳаракатлари доирасида тезкор – куч сифатларини оширади ва бир вақтнинг ўзида техникани ҳам ривожлантиради. [33,63]

1.3 Портловчан кучни ривожлантириш усулияти.

Спортчиларнинг организмини ҳар томонлама ривожлантириш , соғлиқни мустаҳкамлаш жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бошка турлари учун мустаҳкам функционал база

яратишга йуналтирилган жараён спорт машгулотларининг энг мухим таркибий кисмларидан хисобланади .

Замонавий спорт спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юксак талаблар куйяди . Буни куйидаги омиллар билан изохлаш мумкин .

1 . Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчидан жисмоний қобилиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади .

2 . Жисмоний тайёргарликларнинг юқори даражаси машгулот ва мусобақа юкламаларини оширишнинг зарурий шарти .

Портловчан кучни тарбиялаш ва ривожлантириш мақсадида бир катор муаллифлар ҳар хил йўллар билан изланишлар ва адабиётлар, манбаларида қисқача маълумотлар келтирилган .

Ж.А. Акрамов “Гандбол “ китобида портловчан куч – спорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида юзага чиқувчи катта кучланишга эришиш қобилиятини билдиради

“ Портловчан ” кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятига боғлиқ бўлади .

Портловчан кучни ривожлантиришда дейди Ж.А.Акромов оғирликлардан кам фойдаланиб, ҳар хил чуқурликка сакраш, турли усулда бир оёқда ёки икки оёқда, пастга вертикал сакраб тушиш бурчаги 90 градусга яқин бўлганда пай ва мушакларнинг кучланиши катта бўлади. Штанга билан секин аста ўтириб туриш, юқорига сакрашни кўшиш. Тиззани ярим буккан ҳолатта юришни юқорига сакраш билан кўшиш . Чуқурликка сакрашни дастлабки баландлиги 60-80 см бўлиш , тўлдирма тўпларни оёқ билан узоққа улоқтириш ,

тортишмачоқ чегараланган жойдан рақибни итариб чиқориш каби машқларни тавсия қилади.[11]

Муаллиф Ф. А. Керимов . Жисмоний сифат бўлмиш куч деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши хисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушинилади .

Кучнинг қуйидаги турларини қабул қилинган : умумий ва махсус , мутлоқ ва нисбий , тезкор ва портловчан , куч чидамлилиги .

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намаён қилиш қобилиятини тавсифлайди . Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чуқурликка сакраш машқларни айтиш мумкин . Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларни бироз буккан холда ерга тушиб , кетидан тез шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб 2-3 серияда , хар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 минут машқ хафтасига кўпи билан икки марта бажарилади деган фикрни билдиради . [41.42,43,44,45,46].

Ф.А.Керимов услубида спортчи сакраш машқида қайта маълумотга эга эмас, баланликка сакрашида мақсадга интилиш йўқ ва чуқурликдан оёқни букиб чиқиши лозим. Ушбу услубда спортчи машғулот жараёнида портлаш кучининг сифатини яъни ўлчови миқдорини билмайди, яъни спортчи қайси натижага эришганини ҳақидаги маълумотни билмайди . Олдига аниқ мақсад ва унга интилишдаги зўриқиш ҳам йўқ.

Яна бир муаллиф Л. П. Матвеев портловчан куч хақида шундай дейди:” қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоиш қилиш қобилияти муҳим турлардан ҳисобланади . Масалан спорт мастерлари ва спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганларнинг турган жойдан баландликка сакрашдаги депсинишлар динамограммасидан кўриниб турибдики , мастерлар қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоён қилар эканлар . Портловчан учнинг ривожланиш даражасини баҳолашда тезкор кучлилиқ индексидан фойдаланиш қулайдир “.²

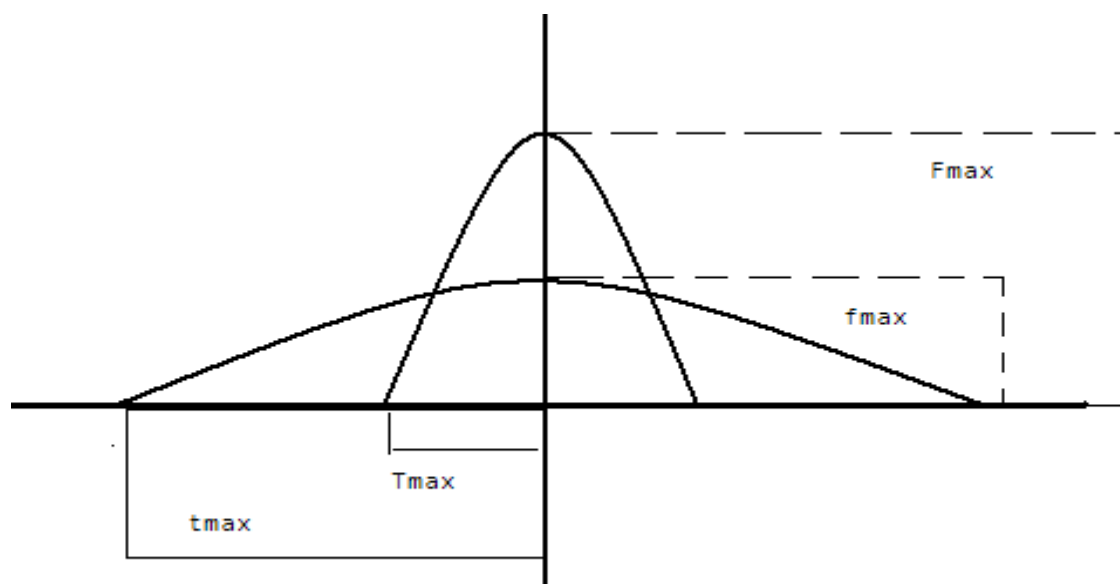
2 - Матвеев .Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси .Тошкент .1975-175 б.

$$J = \frac{F_{\max}}{T_{\max}}$$

Бунда J -- юқорида айтилган индекс

$F_{\max}$ -- кучнинг маскур ҳаракатда кўрсатилган максимал қиймати.

$T_{\max}$ – максимал кучга эришилган вақт .



Жойида туриб юқорига сакрашдаги депсинишнинг динамограммаси , схемада портловчан кучнинг намаён бўлиш намунаси .[52,53]

Р.А. Акрамов футбол дарслик китобида ўйин фаолияти жараёнида футболчидан қисқа вақт ичида куч намаён қилиш талаб этилади . Турли хил сакраш машқлари югуриб келиб ва турган жойдан узунликка сакраш , классик уч хатлаб сакраш , баландликка сакраш ва айниқса чуқурликка сакраш , бунда киши 70 – 110 см баландликдан сакрайди ва шу онда қандайдир кейинги ҳаракатларни бажаради . Футболчиларнинг махсус портловчан кучларини оширувчи самарали воситаларидир .

Машғулот жараёнида спортчи таянч билан қатнашишни тезроқ бажаришга эътибор қилиш керак . Чунки кўпчилик ҳаракат бирликлари спортчи учун зарурат туғилади дегунча баравар ишга киришишга ўргатилиши яни мушаклар ички координатцияси яхшиланиши ва шу йул билан мушакларнинг кундаланг кесимини ўзгартирмай туриб, уларнинг кучлироқ бўлишига эришиш лозим . Бироқ тринировкада чуқурликка сакраш қўлланилар экан бунда сакраш баландлигини аста ошириб боришни унутмаслик зарур дейди. [12,13].

Муаллиф З. Т. Қосимбеков Портловчан куч мушакларнинг тез қисқариши билан қаршилиқни енгиб ўтувчи куч . Спорт яккакурашлари учун куч намаён бўлишининг ҳамма турлари керак. Энг муҳимлари тез (портловчан) куч ва куч чидамлилиги .

Машгулот мақсади	Машгулот услуби	Сериялар сони	Сериялар уртасидаги танаффузлар	Машқ сурати	Такрорланишлар сон	Оғирлик
Максимал куч	Такрорий услуб буйича айланма машгулот	3-5	2-5 мин	Секин охиста	1-8	100- 80%
Тез ёки портловчан куч	Ораликли услуб буйича айланма машгулот	3-6	2-5 мин	Жуда тез	6-12	70- 40%
Куч чидамлилиги	Узлуксиз услуб айланма машгулот	3-5	1-2 мин	Секинда н тезга	15- 30	40- 20%

Жадвалда куч турлари ва уларнинг машқ қилдириш кўрсатилган .[79]

1-қосимов А.Ш. , Расулов О.Т. , Исмагуллаев Х.А. БАСКЕТБОЛ . Ўқитувчи нашриёти . 1986 й . 111-114 б.

Гаппаров З.Г. Яккакурашчиларни психологик тайёрлаш китобида ички кузгатувчи куч мотив мисолида ёритиб берган . Мотив – маълум эҳтиёжни қондириш билан боғлиқ бўлган , шахсни у ёки бу фаолликка (фаолият, мулоқот ,хулқ) ундовчи ички кузгатувчи кучдир.

Мотив – нафақат спорт билан шуғулланишга балки спортчи хулқи ва хатти-харакатини бошқаришда кучли рағбатлантирувчи омилдир.

Психологларнинг А.Ц.Пуни, Ю.Ю. Пайлама мотивация изланишларини умумлаштириб спорт фаолияти мотивацияларининг тўрт гуруҳини ажратиб кўрсатган . Биринчи гуруҳни муаллиф шартли равишда индивидуалистлар (индивидуалистик мотивлар) деб номлади . Улардаги мотивларнинг мазмунида фақат шахсий қизиқишлар устун келади . Иккинчи гуруҳни эса коллективистлар (коллективистик мотивлар) деб номлаган . Ушбу спортчиларда коллектив , гуруҳ қизиқишлари билан боғлиқ мотивлар устун туради . Индивидуалистик мотивлари эса бўйсунувчи сифатида намаён бўлади . Спорт фаолиятининг амалиёти шуни кўрсатдики , спортчиларда ҳар иккала мотивларнинг тенгликда мос келиши бирмунча яхши шароитлар яратади . Учинчи гуруҳни муаллиф процессуал мотивлар (жараён мотивлари) деб номлади . бунда спортчининг спорт натижалари эмас , балки машғулот жараёни : спорт кийимини кийиш , коллективда бўлиш ва бошқалар устун келади . Тўртинчи гуруҳни натижавий мотиви устун келган спортчилар ташкил килади . Бундай спортчилар купроқ спорт натижасига интиладилар.

Юқорида айтилганлардан келиб чиққан ҳолда ҳулоса чиқориш мумкинки , спортчи шахсининг шакилланишида мотивлар катта рол ўйнайди. Спорт мураббийси спортчиларни кураш билан шуғулланишга ундовчи , уларни кўзгатувчи мотивларини билиши муҳим.[26,27,28]

Ю.М. Закарьяев, В.М. Зациорский , Муаллилар фикрича курашчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш юқори натижаларга эришишнинг зарурий шартларидан бири ҳамда уларнинг ривожланиш даражаси техник – тактик ҳаракатларга ўрганиш самарадорлиги билан узаро боғлиқ . тезкор – куч моҳиятидаги машиқларни бажариш давомида қулай иш тартиби белгиланди (юррак қисқариш частотаси бўйича) бу 160- 150 зарба/дақ.[34,35]

Муаллифлар Н.М.Галковский, А.З Катулин. , Н.П. Чионов маълумотлари бўйича беллашувнинг асосий машқлари курашчиларнинг тезкор - куч сифатларини риожлантиришда анча самарали воситадир . муаллифлар . курашда намаён бўладиган мушак кучи тавсифига яқин бўлган махсус машқлар қўллашни мақул кўради. [25]

Б.Н. Бутенко тезкор куч сифатларини такомиллаштиришда камдан максимумгача темпда турли оғирликлар билан машқ бажаришни таклиф қилади .

А.Н. Ленц курашда тезкор куч , босим ўтказувчи ҳаракатлар каторига киради деб ҳисоблайдилар бундан келиб чиқадики , бу сифатларни ривожлантириш спорт кураши техникасини такомиллаштириш билан бирга боғлаб ўтказилиши зарур . шу мақсадда муаллифлар , махсус тайёргарлик воситаларидан фойдаланишни таклиф қилади .

В. Г. Ивлев , А. А. Петрунев уларнинг фикрича портлаш кучини ривожлантириш учун Ивлев электросимуляция машғулоти услубини таклиф қилади . тадқиқот натижаларига кўра , паст ва ўрта малакали спортчилар машғулотларда умумий қабул қилинган машқлар ва тренажёрлардан самарали фойдаланиш мумкин ҳулосага келдилар

юқори малакали спортчилар машғулотларда тринажёрлар ёрдамида кучланишли махсус машқларни бажаришлари мақсадга мувофиқ деб топилди . Бу машғулотларнинг самараси оддий машғулотга нисбатан юқори ҳисобланади . [18,36,51]

Ф.А. Керимов (спорт кураши назарияси ва усулияти) китобида портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намаён қилиш қобилиятини тавсифлайди . методикси 70-80см чуқурликка оёқларни бироз букан холда сакраб тушиб , кетидан тез отилиб чиқиш . [41,43,45]

Муаллиф О.В . Гончарова нинг фикрича тезкорлик қобилияти - максимал вақт оралиғда шароитда ҳаракатларнинг бажарилишини тасдиқловчи инсон хусусиятларининг функционал мажмуаси элементар шаклга тезлик қобилиятининг 4 та тури киради .

1 берилган хабарни тез сезиш қобилияти .

2 юқори тезликдаги ҳаракатни якка локал бажариш қобилияти

3 ҳаракатни тез бошлаш қобилияти .

4 ҳаракатни максимал суратда бажариш қобилияти. [30]

Профессор А. Абдуллаев , ,Ш. Х .Хонкелдиев жисмоний тарбия назарияси ва усулияти китобида ёзилишида тезлик кучи ҳисобига содир бўладиган куч “динамик куч ” , тез бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади . Бошқачасига буни шиддат портловчи куч деб аталади . Портловчи куч сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намаён бўлади . [6]

В.И. Рудницкий диссертация ишида такидлашича спорт кураши учун портловчан куч катта аҳамиятга эга , уни техниканинг динамик тузулиши ҳисобига олинган холда такомиллаштириш зарур . Портловчан кучни ривожлантириш учун турли хил машиқларни ва хоказоларни тавсия қилади .

Р. А. Пилон тезкор кучни ривожлантириш туғрисида турли жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш зарурлигини айтиб ўтган . У ўз тадқиқотларига асосланиб 8-9

ёшли болаларда тезлик куч ва чаққонлик сифатларини ўсишини тезкорлик ва эгилувчанлик эса бироз сусайишини эътироф этган . 11-12 ёшли болалар машғулотида тезлик куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар хажмини купайтириш экан . 13-14 ёшда тезкорлик чидамкорлик , 14-15 ёшда эгилувчанлик ва тезлик кучини ривожлантиришга оид машқлар хажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб такидлашган. [58]

М.В. Остов, А. А. Новиков Спорт амалиётида тезкорлик тезлик куч сифатларининг узига хос шакилларида намаён бўлади . Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги , мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади . тезкорлик сифатининг намаён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини таъминловчи биокимёвий реакциялар тезлигига ҳам боғлиқ . Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас , морфологик сифатлари : буйи , тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга. [55,56,57]

З. Т. Қосимбеков Ёш спортчиларни тайёрлаш (бокс ,кикбоксинг , муайтай) китобида . Портловчан куч – мушакларнинг тез қисқариши билан қаршилиқни енгиб ўтувчи куч . Оралиқли услуб бўйича айланма машғулот ўтказиш , машқ сурати жуда тез . [79]

Ю.Юнусова , А.Б. Болтайв ., Н.И., Волков ,А. Ефименко каби муаллифлар фикрича минимал қувватдаги зўр беришнинг намаён бўлишида эса иш ўрта зонада содир бўлиши керак . Лекин бу зўр бериш қуввати портловчи кучнинг ривожланиши энг қисқа вақт ичида содир бўлиши мумкин .

Портловчи кучнинг даражасини баҳолашда тезкор куч индексида фойдаланиш қулайдир . Портловчи кучнинг ёрқин мисоли сакрашдир , у ҳаракатланишда тез максимал зўр бериш қобилиятини такомиллаштиришда фойдаланилади . [17,22,23,75,76].

Муаллиф Г.С. Туманян ., Ф.П. Сулав спорт кураши китобида тезкор куч тайёргарлиги услубиятининг асосий йуналиши , одам ҳаракат физиологиясининг унга асосланган жиҳатига қаратилиши керак эканлигини таъкидлаб ўтади .

- Мушаклараро координация тузилиши ва даражаси .
- Мушак ичи координация тузилиши ва даражаси .
- Мушакларнинг алоҳида тузилиши .

Бундай омилларни ҳисобга олиб , асосий машқлардан . ёки асосий машқларга ўхшаш махсус кучланишли машқлардан фойдаланилади . [66,67,71,72]

Бир қатор муаллифлар Н. А. Тастанов, О.В. Гончарова, Б.И. Тараканов, Ф.П. Сулав 11-12 ёшли болаларда тезлик куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади . Тезлик куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устуңлик берилади , чуқурликка сакрашдан юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори 12 -14 ёшлар орасида асосан тезлик -куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суратлар билан ўсиб боради . Шунинг учун тезлик куч машқларидан кенг фойдаланиш мақсуд сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади . [66,67,69,70]

А.Д. Егизарян, В.И.Рудницкий, Б.М, Рыбалко, И.И.Крейчук. Е.М . Геллер Муаллифлар тезкор куч йуналишидаги воситаларни танлашнинг асосий критерияси , у ёки бу техник ҳаракатларга машқларнинг ички ва

ташқи тузилишининг асосииий ўлчамлари мос келиши керак деб хисоблайди . Кураш бўйича махсус илмий – услубий адабиётларда , тезкор куч тайёргарлиги восита ва услубларни такомиллаштиришга катта аҳамият берилган . Аммо тезкор куч сифатлари , куч тайёргарликлари тушунчаси , кураш назарияси ва амалиётига спортчиларнинг турли хил куч кўринишларидан бири бўлиб яқинда кириб келган . Ривожланиш учун умумий вамахсус жисмоний тайёргарлик воситалари ичига кирувчи турли хил машқлар қулланилади . Бу асосий спорт ҳаракатлари доирасида тезкор куч сифатларини оширади ва бир вақтнинг ўзида техникани ҳам ривожлантиради . [33,61,62,63]

Муаллиф М.В. Остов , А.А. Новиков ларнинг фикрича спорт амалиётида тезкорлик тезлик-куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намаён бўлади . Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги , мушшакка берилган асаб импульсининг амалга

ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади . Тезкорлик сифатининг намаён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини тامينловчи биокимёвий реакциялар тезлигига ҳам боғлиқ . Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас , морфологик сифатлари : бўйи , тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга .

Р.А. Пилон турли жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш зарурлигини айтиб ўтган . У ўз тадқиқотларига асосланиб 8-9 ёшли болаларда тезлик куч ва чаққонлик сифатларини ўсишишини тезкорлик ва эгилувчанлик эса бироз сусайишини эътироф этган . 11-12 ёшли болалар машғулотида тезлик куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини

кўпайтириш экан . 13-14 ёшда тезкорлик чидамкорлик 14-15 ёшда эгилувчанлик ва тезлик кучини ривожлантиришга оид машқлар хажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидлашган . [58]

Муаллиф Расулев Озод Турсунович ўзининг Баскетбол китобида шундай ёзган . куч ўз характериға кўра: абсолют куч , нисбий куч , портловчи ва стартга оид бўлиши мумкин . Портловчи куч спорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида катта кучланишга эришиш қобилитини билдиради . Шунингдек портловчи кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятиға боғлиқ бўлади .

Портловчи кучни алоҳида ривожлантириш учун оғирликсиз ёки кам фойдаланиб ҳар хил чуқурликка сакраш. Мускулнинг кучланиш миқдори юкнинг оғирлиги , сакрашнинг чуқурлиги ва ерга тушиш бурчаги 90 градусга яқин бўлганда мускуллар ва пайлар кучланиши айниқса катта бўлади. Портловчи кучни ривожлантириш учун тринировка амалиётиға оғир тўлдирма тўпларни оёқ билан узоққа улоқтириш . Эркин ва самбо кураши элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машқлар кенг кўламда киритилиши лозим . Мускулларни ривожлантириш учун ҳар хил гантеллар билан силташ айлантириш гантелни ушлаган ҳолатда қўл панжасини айлантириш , ядрони қўлдан чиқориб юбориш , кейинчалик юқорига тезлик билан қўлда сакраб , дастлабки ҳолатға қайтиш . Панжалар билан теннис тўпини , пуржинани сиқиш каби локал машқлардан фойдаланилади. [59]

Н.А.Воробьёв Портловчи кучни -мускул ҳаракати ,котта тезликда кучланиш курсатиши,бу айниқса спорт турларида турган жойдан баландликка , икки оёқда талчок билан сакрашда намаён бўлишини ва яққакураш ҳамда спорт уйинларида муҳим аҳамиятға эға эканлигини таъкидлайди.[24]

Муаллифлардан Л. Р. Айрапетьянц, А.А. Пўлатов., Ш.Х. Исроиловлар ўзларининг волейбол китобида фойдали маълумотларни ёзиб ўтганлар волейболда хужум зарбаси жамоанинг хужум ҳаракатини яқунловчи самарали усул ҳисобланади. Бу ҳаракатлар тўрнинг юқори қирғоғидан баландда

амалга оширилади . Чунки ундан пастда амалга оширилган хужум ҳаракатларининг самараси ҳам жуда паст . Тўпнинг учиш тезлигига қараб хужум зарбалари қуйдагича фарқланади . Зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш билан кучли тезкор , қафтли тезланишли ва алдамчи хужум зарбасини тўғри ва ён томондан бажаради. Зарба бериш фазасида – ўнг қўл тирсак бўғимида тўғирланиб , юқorigа олдинга чўзилади . Зарба қорин , кўкрак , қўл мускулларининг кетма- кет ва кескин қисқариш билан бажарилади.[7]

Р.С. Саломов, Ф.А. Керимов,Ж.М. Нуршин ларнинг ўзбекча миллий спорт курашида портловчан куч ҳақида шундай ёзган . Тезкор куч сифатлари қаторига уларнинг шундай кўринишини киритадики улардан бири портловчан куч ҳаракатини бажариш давомида мумкин қадар қисқа вақт ичида кучнинг максимал кўрсаткичларига эришиш қобилияти. Тезкорлик куч сифатларининг яна бир кўриниши сакровчанлик ҳисобланади. Мушак қисқаришининг портловчан типи сакровчанлик учун хосдир. Агар бу кўрсаткични кўп марталик динамик кўринишда кўриб чиқилса , унда тезкорлик куч қобилиятларининг бошқа шакли сакраш чидамлилиги намаён бўлади . Портловчан куч инсоннинг мушаклар ишчи зўриқишини максимумгача тез ошириб бориш қобилиятини акс эттиради . Портловчи куч кўпгина ҳаракатларда минимал вақт ичида ушбу шароитларда мумкин бўлган максимал кучи намаён қилиш зарур бўлган пайтда намаён бўлади.[46,56]

П. Н. Казаковнинг умумий тахрири остида футбол китобида ҳам портловчи куч ҳақида маълумотлар берилганлиги, унда ўйин фаолияти жараёнида футболчидан қисқа вақт ичида куч намаён қилиш талаб қилинади. Турли хил сакраш машқлари, югуриб келиб ва турган жойдан узунликка сакраш, классик уч хатлаб сакраш, баландликка сакраш ва айниқса киши 70-110 см баландликдан чуқурликка сакраш ҳамда кейинги ҳаракатларни дархол, кўз очиб юмгунча бажариш, футболчиларнинг махсус портловчи кучларини оширувчи самармли воситадир. Турган жойдан лўкиллаб сакраганда, айниқса дастлабки пайтларда бу ҳаракатларни 5-6 тадан оширмаслик керак. Хаддан ташқари кўп сакраш оқибатида амортизация фазаси кенгаяди, бинобарин портловчан куч камаяди, яъни иш куч чидамлилигини такомиллаштиришга томон ўзгаради. Чуқурликка сакраш тринировкасининг дастлабки босқичида ерга икки оёқлаб тушиш керак. Чунки бу пайтда шунчалик кўп бўладик, оқибатда оёқ қафти, болдир ва тизза бўғимларининг шикастланишига олиб келиши мумкин. Бироқ ҳамма холларда ҳам асосий диққат амортизация фазасини камайтиришга қаратилади. Бунинг учун футболчига ерга келиб тушган ҳамони сапчиб сакраш ёки шунчаки сакраш тавсия қилинади. Баъзан тринировканинг маълум қисми эмас, балки тўлалигича кучни тарбиялашга ажратилади. Бу хил машғулотда 40-50 та сакраш машқи бажарилади. Бунинг учун 2-3 серияда бажариладиган сакрашнинг 7-8 хили танланади. Бундай машғулот икки соатча давом этади, чунки машғулотга ажратилган соатнинг анчагинасини дам олиш вақти ташкил қилади.

Ҳар холда кучнинг ривожлантириш такрорий методи кейинги уриниб кўринишни бор кучи билан бажаришни талаб этади. [38]. Казаковда портловчи кучни ривожлантириш футболчиларда ўтказилган.

Методлари бокс спорт турида ҳам портловчи кучни ахамиятини

Холмухамедов Р.Д. ўзининг “бокс” ўқув қўлланмасида шундай ёзган.

портловчан куч деганда кучнинг максимал тезланиш билан намаён бўлиши тушинилади. Бундай куч боксчининг урғу берилган зарбаларида ривожлантирилади. “Нокаунтчи” боксчида аксинча унинг асосий қирраси – бу портловчан хусусиятга эга чегарадаги энг юқори ва чегарага яқин куч билан урғу берилган кучли зарба бериш қобилияти портловчан самара ҳар бир ишлаётган алохида мушакнинг функционал бирликлари максимал сонини жалб қилиш , ушбу аниқ зарба учун мушак гурухларидан оқилона фойдаланиш . Унинг юксак мушак координатцияси ва боксчининг ўта қисқа вақт оралиғида зарба бериш қобилияти ҳисобига эришилади. Боксчи зарба беришдан олдин ва кейин химоя ҳолатини эгаллайди ва шунинг учун унда максимал кучли зарба бериш имконияти камаяди . У зарба беришдаги портловчан импульсни ривожлантириш билан тезкор ҳамда аниқ зарбалар ҳисобига зарба бериш ҳаракатларида самарага эришади. Боксда портловчан ,тезкор сушт кучнинг намаён бўлиши хусусияти турли хил бўлганлиги сабабли мураббий амалий фаолиятида ҳар бир куч турини тарбиялаш учун тегишли воситалар в услублардан фойдаланиши, муайян боксчини жанг олиб бориш услубига мос бўлган куч турларига асосий эътиборни қаратиш лозим. [73]

Муаллифлар А.Ш. Қосимов, О.Т. Расулов ,Х.А. Исматуллаев ларнинг баскетбол китобида портловчи кучнинг роли ва ахамияти тўғрисида шундай маълумот берилган . Портловчан кучспорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида катта кучланишга эришиш қобилитини билдиради. Бу кучни баскетболчилар сакрашда, тез ёриб ўтишда катта масофага тўпни куч билан узатишда аниқ амалга оширадилар . Шунингдек портловчи кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилитига боғлиқ бўлади. Портловчи кучни алохида ривожлантириш учун оғирликсиз ёки кам оғирликдан фойдаланиб ҳар хил чуқурга сакраш машиқларни турли усулда бажариш , бунда бир оёқ ёки

икки оёқда тушиш керак. Мускулнинг кучланиш миқдори юкнинг оғирлиги, сакрашнинг чуқурлиги ва ерга тушиш бурчаги билан белгиланади. Пастга вертикал сакраб тушиш бурчаги 90 градусга яқин бўлганда мускуллар ва пайлар кучланиши айниқса катта бўлади. Портловчан кучни ривожлантириш учун тринировка практикасига оғир тўлдирма тўпларни оёқ билан узоққа улоқтиришлар, тортишмачоқ, чегараланган жойдан рақибни итариб ёки сиқиб чиқориш тўпларни рақиб кўлидан юлиб олиш, эркин кураш ва самбо элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машқлар кенг кўламда киритилиши лозим. Сакровчанликни ривожлантириш учун тахминан қуйдаги машқлардан фойдаланиш мумкин. Қисқа масофадан 3-4 метр югуриб келиб осиб кўйилган предметга сакраб бармоқларни унга тегдириш, сакраб баскетбол шитига, саватга халқасига қўл текказиш. Жойидан икки оёқлаб сакраб, осилган предметга қўл текказиш, сакрашлар сериясини қисқа вақт ичида сакрашларни қайтариш. 30-50 марта сакраш бир оёкнинг учиди туриб, иккинчи оёққа белга тенг келадиган баландликка таяниб, оёқлар учини ҳаракатга тушириб юқорига сакраш, оёқлар юзи билан сиқиб олинган тўлдирма тўп билан сакраш. [80,81]

Муаллифлардан Ф.А. Керимов ва М.Н. Умаров лар ўзларининг спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш китобида портловчи кучни тарбиялашни бир қанча усулларида бирини ёзган. Тезлик кучи назоратида кучнинг градиент тезлигидан фойдаланилади, яъни ўртача кучни пайдо бўлиш вақтидан ютуқларга эришиш вақтигача муносабатлар аниқланилади. Спортчилар ва турли спорт мутахассислари ўртача нисбий градиент кўрсаткичларини фарқи катта спортнинг тезлик кучлилик турида қатнашувчи спортчиларнинг нисбий градиент кучнинг кўрсаткичлари жуда юқори бўлади. Тезлик кучи кенг спорт амалиётида жойидан турганда, юқорига сакрашда одатда 50-75 ёки 100% ўртачадан

спорт вақт бўйича бажариш керак бўлган у ёки бу ҳаракат қаршилигини содда кўчма усул билан кўпинча ўлчанади . Спортни натижалилигини акс эттирувчи

кўрсаткичлар старт сигналидан 10 метрга сузиб ўтиш , югуришда 30 метр вақти юқори куч имкониятларини талаб қилувчи ҳаракат актларини бажариш вақти бунга мисол бўла олади . Портлаш кучини назорати учун у ёки бу спорт туридаги ҳаракат бутунлигига асосланган тестлардан фойдаланиш керак . Штангани бир зарб билан кўтариш , маникенни курашга ташлаш каби мисоллар келтирса бўлади . [42,43]

Ю.М.Юнусова спорт фаолиятининг назарий асослари китобида энг улкан максимал қудратни намаён қилганда ўрта муҳитда тезлик-кучланиш зонасида олиб борилади. Лекин бу қудратни энг қисқа вақт ичида ривожлантира ола билиш , яъни портловчи қувватни амалга ошира билиш керак . Максимал қувватни амалга ошириш лаёқати ва шу йўл билан энг катта тезликка эришиш қобилияти бир-бирига тесқари мутаносиб экан . масалан чуқурликка шўнғишда вужудга келадиган қувват силкиниб юқорига интилиш пайтидаги қувватдан кўпроқдир . 80 кгги спортчи 140 кг штангани кўтарганда 220 кг оғирлик тушади . Шу спортчи 1 метр чуқурликка шўнғиганда 50- 80%кўпроқ қаршилиқ енгади . Мушакларга таъсир этувчи босим 350-380 кгни ташкил этади .Установка идрокнинг мазмунига таъсир этувчи муҳим омил ҳисобланади. Н.В.Гоголнинг “ревизор ” асарида установканинг таъсири остида ўзгариб қолгани каби жуда кўп ҳодисалар баён қилинган. [75,76].

Боб ўйича хулосалар.

1.Адабиётлар таҳлиliga кўра портловчан куч бу-қисқа вақт ичида, жуда катта мумкин қадар бўлган кучланишни намаён қилиш қобилиятига айтилади . У спортда ҳар хил тусда намаён бўлади.

2.Муаллифлар портловчан кучни ривожлантириш ва ўлчашда ҳар хил усуллардан фойдаланган .Чунончи чуқурликка сакраш усули (Р.А.Акрамов, Ф.А.Керимов, П.К.Казаков),баландликка мақсадли установкасиз сакраши (Л.П.Матвеев), буларда ҳар хил ўлчаш мезони ишлатилган. Бирида вақт, иккинчисида боғланган смли лентани тортилган катталиги(Абалаков). Ушбу усулларни умумий камчилиги аниқ мақсадли установка йўқлиги , қайта информацияга эга эмаслиги ва шу билан бирга портловчан кучни ривожлантиришни сустлиги билан характерланади ва янгича ривожлантириш йўллари изланиш талаб этади.

3. Белбоғли курашчиларда портловчан куч – юқори маҳоратга эга бўлиши билан бевосита боғлиқлиги аниқланди. Бу экспериментал тадқиқот натижасида исботланди.

II БОБ . Тадқиқот вазифалари, услублари ва уни ташкиллаштириш .

2.1. Тадқиқот мақсади. Белбоғли курашчиларни портловчан кучини ўлчаш ва ривожлантиришга янгича ёндашиш . Мақсадни амалга ошириш учун қуйдаги тадқиқот вазифалари белгиланди.

2.2 Тадқиқот вазифалари.

2.2.1. Белбоғли курашчиларнинг портловчан куч тайёргарлигини хусусиятларини ўрганиш ва адабиётларнинг тахлили.

2.2.2. Белбоғли курашчиларнинг машғулот жараёнларида портловчан куч тайёргарлигини ривожлантириш услубларини ишлаб чиқиш .

2.2.3. Белбоғли курашчиларда портловчан куч сифатини ривожлантириш асосида ,техник ҳаракатларни такомиллаштириш услубини самарадорлигини ошириш .

2.3. Тадқиқот услублари.

Иш жараёнида қуйдаги тадқиқотлар услублари қўлланилди.
Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва тахлил қилиш.

1. Педагогик кузатишлар.
2. Педагогик назорат тестлари.
3. Математик статистик услублар.
4. Педагогик экспериментнинг ташкил этилиши.

2.3.1. Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва тахлил қилиш.

Ушбу услуб ишнинг ҳамма вазифаларини хал этиш учун фойдаланилади ва тадқиқот вазифаларини танлашда , ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилади. Адабиётлар тахлил қилиш жараёнида юқори малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик хусусиятлари ўрганилди . Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фаззини олдинга суришга имкон яратди ва баъзи хулосаларни чиқаришга ёрдам берди .

2.3.2. Педагогик кузатишлар

Педагогик кузатишлар курашчиларнинг машғулот фаолиятини кузатиб юқори малакали курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ҳамда портловчан куч ва тезкор куч тайёргарлик динамикасини назорат қилиш хусусиятларини амалга ошириш учун фойдаланилади.

2.3.3. Педагогик назорат тести.

1. Ишлаб чиқилган спортчи кучини портлашини кучайтирувчи мосламага , турган жойдан баландликка сакраш (см).

2.3.4. Математик статистик услублар.

Тадқиқот натижалари математик- статистик услублар билан ишлаб чиқилди , унда курашчиларнинг кўрсаткичлари ҳисобланди.

1. $\bar{X}$ - ўртача арифметик ҳисоби .
2. δ - сигма ўртача арифметик ҳисобдан оғиш даражаси .
3. Шунингдек ($P < 0,05$), ($P > 0,05$) статистик фарз

ишончлилик даражаси , $t_{\text{ст}}$ Стюдент мезони бўйича текширилди.

2.3.5. Педагогик экспериментнинг ташкил этилиши.

Педагогик эксперимент 2010 йил сентябрдан декабр ойигача ўтказилди. Тадқиқотлар давомида курашчиларнинг машғулотида қўлланиладиган умумий ва махсус ҳамда портловчан куч машқларини аниқлаш асосида курашчиларда ўсиш ривожланиш динамикаси назорат қилинди. Эксперимент гуруҳига , Тошкент Меҳр- Шафқат касб ҳунар коллежидан 7 та курашчилари қатнашди. Назорат гуруҳида эса ТТЕСИ -1 академик лицейидан 7 та, УЗГУМИЯ-3 академик лицейидан 7та , Тижорат касб ҳунар коллежидан 7та , спортчи курашчилар иштрок этишди . Учта назорат гуруҳларининг педагогик экспериментга олинишига сабаб: эксперимент гуруҳининг рақиблари ҳар хил шароитда ва бошқа –бошқа тренерларда машғулот олиб борилиши ва улар билан , экспериментал гуруҳни таққослаш учун. Эксперимент гуруҳига , 16-18 ёшли разрядга эга бўлмаган курашчилар олинди. Назорат гуруҳига эса 2-, 3-разрядли 16-19 ёшли курашчилар олинди. Эксперимент гуруҳининг

кундалик машғулотлар жараёнига турган жойдан ишлаб чиқилган спортчи кучини портлашини кучайтирувчи мосламага баландликка сарашни қўшдик . Назорат гурухлари эса доимги машғулотларни давом эттиришди. Эксперимент натижаларини :

1- турган жойдан баландликка сакраш орқали тестларни математик статистика орқали ҳисобланди.

2- дастлаб ва тадқиқот охирида “баркамол авлод ” спорт мусобақаларида эксперимент гурухини бошқа уқув муассасалари билан ўзаро учрашгандан кейинги олинган мусобақа натижалари орқали таққосланди. Асосий тадқиқот Тошкент Меҳр - Шафқат касб хунар коллежининг спорт залида бўлиб ўтди. Портловчан кучни ривожлантиришда яратилган мосламанинг моҳияти шундаки спортчи сакраш вақтида унда ушбу ҳаракатни бажариш учун мақсадли установка содир этади ва сакрагандан кейин қайта информацияга эга бўлади ,яъни мақсадга қаратилган куч етарлими ёки етмайдими деган саволга ҳам спортчи жавоб олади.

III БОБ. Белбоғли кураш бўйича спорт усталари ва ҳалқаро тоифадаги спорт усталарининг портловчан кучини тахлили .

3.1 Белбоғли курашчиларда портловчан кучни спорт маҳорати ўсиши билан боғлиқлиги.

Белбоғли курашчиларда портловчан кучни спорт маҳоратини ўсиши билан боғлиқлигини аниқлаш учун , икки тоифали спорт усталарида тест олиб борилди . Ҳалқаро тоифадаги спорт усталари (ХТСУ) жаҳон чемпионлари ва спорт усталари(СУ) ўзбекистон чемпионлари . Дастлабки эксперимент Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг миллий ва ҳалқаро кураш турлари кафедрасининг белбоғли курашчиларида ўтказилди. Ҳалқаро тоифадаги спорт усталари 5та курашчи , спорт усталаридан ҳам 5та белбоғли курашчилардан тест олинди.

Белбоғли курашчиларда портловчан куч юқори маҳоратга эга бўлиши билан бевосита боғлиқлиги аниқланди. Бу экспериментал тадқиқот натижасида исботланди Ушбу ўлчанган натижалар қуйдаги жадвалда келтирилган.(1-жадвал). Биринчи жадвалда яққол кўриниб турибдики спорт усталарида(СУ) портловчан куч катталиги ўртача 46,2 см оғиш мезони $\delta = 1,72$ см бўлса , ХТСУ ида эса портловчан куч катталиги ўртача 53,8 см оғиш мезони эса $\delta = 1,16$ см. Сигмани натижалари бир бирига яқин . Юқорида кўрсатилган икки гуруҳ кўрсаткичлари ўртасидаги фарқи сезиларли даражада фарқланди $P < 0,05$.

Шу билан бирга портловчан кучни ўлчаш учун янги ишлаб чиқилган “куч портлатувчи мослама” ни

(КПМ) билан фарқловчи кучи ишончилиги спортчини портлаш кучини текшириш жараёнларида исботланди

Текшириш натижаларида портловчан-куч спортчини оғирлик вазни билан боғлиқ эмаслиги ҳам ёритилди. Бу ҳам биринчи жадвалда яққол намоён бўлиб турибди. Халқаро тоифадаги спорт усталари ва спорт усталари бундай натижаларга эришишда камида 10-15 йил машғулот қилишган.

IV БОБ Педагогик эксперимент

4.1 Педагогик экспериментнинг ташкил этилиши.

Эксперимент Тошкент Меҳр Шафқат касб ҳунар коллежи курашчи спортчиларида ўтказилди . Дастлабки мусобақа натижаси 2010 йилнинг март ойида кураш мусобақаларидан кейин олинди . Тадқиқот иккита гуруҳда олиб борилди. Эксперимент ва назорат гуруҳларида. Тадқиқот гуруҳидагилар , Тошкент Меҳр-Шафқат касб ҳунар коллежи курашчилари ташкил қилса , Назорат гуруҳидагилар: Тижорат касб ҳунар коллежи , Жаҳон тиллар институти қошидаги 3 - академик лицей , Тошкент Тўқимачилик ва Енгил Саноат Институти қошидаги 1- академик лицейлар ўқувчиларни ташкил қилди . Тажрибадан олдин бўлиб ўтган мусобақадан сўнг : 4та коллеж ва академик лицей спортчиларини расмий “баркамол авлод ”спорт мусобақаларида кўрсатилган натижалари олинди. Бунда спорт жамоаларини дастлабки “баркамол авлод ” мусобақаларида кўрсатган натижалари қайд этилган.

- 1- ўрин ТТЕСИ-1
- 2- ўрин УЗГУМЯ-3
- 3- ўрин ТИЖОРАТ
- 4- ўрин МЕҲР- ШАФҚАТ

Педагогик эксперимент бошида биз ишлаб чиққан мослама орқали 4та коллеж ва лицей спортчиларини жойдан баландликка сакраш тести олинди ва Тошкент Мехр-Шафқат касб ҳунар коллежини курашчилари машғулотида ўлчов мослама ёрдамида сакраш машқини киритдик ҳар машғулотда ушбу машқни 10-15 марта курашчилар бажаради (ҳар 20 сонияда 1 мартадан) . Ҳар дақиқада бир мартадан машқни бажаришини сабаби-спортчилар ҳар бир уринишда олдиндан қўйган мақсадига, яъни сакраб қўл билан ўлчаш баландлигига кўра унда (спортчида) ўша мақсадга мос куч йиғиш установкани содир этиш . Бу эса спортчи кураш натижасида бор кучни тўплай олиш қобилитини ўстиришга ёрдам беради. Эксперимент қатнашувчиларини дастлаб баландга сакраш ва тадқиқот охиридаги натижалари қуйда кўрсатилган. (2-,3-,4-,5-жадвалларга қаранг).

Эксперимент ва назорат гуруҳларининг мусобақа натижаларини, ҳамда кўрсаткичларни аниқ эканлигига ишонч ҳосил қилиш учун, тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейин , урта назорат гуруҳларининг ўзаро вазн тоифалари қайтадан беллаштирилди. Ушбу текширишда дастлаб ўзаро курашиш натижаларида қуйдагича эди: умумий ҳисоб 5:16 ҳисоби билан ғалабани қўлдан бой берган бўлсак , экспериментдан сўнг умумий натижалар кескин ўзгарди 17:4 ҳисоби билан эксперимент гуруҳ ғалабага эришди. (6-,7-,8-жадвалларга қаранг).

4.2. Тажриба охирида тадқиқот ва назорат гуруҳларининг ўзаро тахлили.

1.Адабиётлар тахлилига кўра портловчан куч бу-қисқа вақт ичида, жуда катта мумкин қадар бўлган кучланишни намаён қилиш қобилиятига айтилади . У спортда ҳар хил тусда намоён бўлади.

2.Муаллифлар портловчан кучни ривожлантириш ва ўлчашда ҳар хил усуллардан фойдаланган .Чунончи чуқурликка сакраш усули (Р.А.Акрамов, Ф.А.Керимов,П.К.казаков),баландликка мақсадли установакисиз сакраши (Л.П.Матвеев), бунда ҳар хил ўлчаш мезони ишлатилган. Бирида вақт боғланган смли лентани тортилган катталиги(Абалаков). Ушбу усулларни умумий камчилиги деб аниқ мақсадли установа йўқлиги , қайта информацияга эга эмаслиги ва шу билан бирга портловчан кучни ривожлантиришни сустилиги билан характерланади ва янгича ривожлантириш йўллари изланиш талаб этади.

Портловчан кучни ривожлантиришни янги технологияси эксперимент ўтқизиш натижасида исботланди. Эксперимент гуруҳининг машғулот жараёнига ишлаб чиқилган спортчи куч портлашини кучайтирувчи махсус мосламага ,турган жойдан баландликка сакраш портловчан кучни кескин ривожланишига олиб келди. 3 ой мобайнида эксперимент гуруҳидаги спортчиларнинг портловчан кучи $X=26,8\text{см}$ $\delta=1,7$ кўрсаткичлардан $X=38\text{ смгача}$ $\delta=1,8$ ўсган бўлса. Назорат

гурухларида эса ушбу кўрсаткичлар 1-назорат (ЎЗГУМЯ) гурухиники $X=31,8$ см $\delta=2,4$ натижалардан $X=32$ смгача $\delta=2,4$ кўтарилди. 2- назорат (Тижорат) гурухиники қуйдагича кўринишга эга бўлди, тадқиқот бошида $X=30,2$ см $\delta=1,77$ натижалар якунда эса $X=34$ смгача $\delta=2,16$ ошганлиги яққол кўриниб турибди. Охирги 3-назорат (ТТЕСИ) гурухи кўрсаткичлари экспериментдан олдин $X=33$ смга $\delta=1,69$ эга бўлган бўлса, тадқиқотдан кейин эса $X=31$ смга $\delta=0,69$ пасайиб кетди. Назорат гурухининг кўрсаткичлари ўртасидаги фарқи сезиларли даражада кўтарилмади яъни $P>0,05$ тенг бўлганлигини 2-,3-,4-,5-жадваллардан кўриш мумкин.

Портловчан кучни ривожлантириш курашчиларнинг жамоа мусобақа натижаларини кўтарилишига бевосита ижобий таъсир кўрсатганлиги исботланди. 2010йилда ўтказилган “баркамол авлод”спорт мусобақасида бўлажак эксперимент ва назорат гурухларининг мусобақа натижалари қуйдагича эди: биринчи гурух назорат гурухлари билан курашиб умумякунда 4-ўринни эгаллашди. Тадқиқот якунида эса кейинги ўтқазилган “баркамол авлод ” спорт мусобақалари натижалари аксинча кўринишга эга бўлди, яъни гурух курашчилари ўзларини рақибларини мардона енгиб совринли биринчи ўринни қўлга киритишди.

Юқорида айтилганлар махсус яккама якка олишувда ҳам юз берди.

Эксперимент гурухи, ”баркамол авлод”да қатнашган 3та назорат гурухи билан вазн тоифалари бўйича курашганда .

экспериментдан олдин натижалар қуйидагича эди : 1-назорат гурухи (УЗГУМИЯ) билан курашганда 2:5 хисоби билан мағлубиятга учради, эксперимент охирида эса 5:2 хисоби билан ғолиб бўлди.. 2-назорат гурухи (Тижорат) билан беллашганда ҳам 2:5 хисобига ютқазган бўлса тадқиқотдан кейин 5:2 хисоби билан устун келди. 3-назорат гурухи (ТТЕСИ) билан беллашганда 1:6 хисобда мағлубиятга учраб якунда 7:0 хисоби билан ғалабага эришди. Эксперимент гурухининг умумий 5:16 хисоби билан ғалабани кўлдан бой берган бўлса, экспериментдан сўнг умумий натижалар кескин ўзгарди. 17:4 хисоби билан эксперимент гурухи ғалабага эришганлиги 6-,7-,8-жадвалларда яққол кўриниб турибди.

Портловчан кучни ривожлантиришда яратилган мосламанинг мохияти шундаки спортчи сакраш вақтида унда ушбу ҳаракатни бажариш учун мақсадли установка содир этади ва сакрагандан кейин қайта информацияга эга бўлади ,яъни мақсадга қаратилган куч етарлими ёки етмайдими деган саволга ҳам спортчи жавоб олади.

4.3Математик статистик натижалар

Тадқиқот ва назорат гурухларининг тажриба охирида кўрсатган натижаларини солиштириш натижасида қуйидагиларга амин бўлдик. Эксперимент гуруҳида портловчан куч сифатининг ўсиши кзатилган. Улар тажриба бошида 26-30 см баландликка сакраган бўлса тажриба охирида эса бу натижа 38-42 см га кўтарилди, назорат гурухларида ҳамма жамоа бўйича портловчан кучни натижаси бироз кўтарилган натижада ушбу кўрсаткичи 30-32 смдан 31-34 смгача ошганлиги кўриниб турибди. натижада кураш ва белбоғли кураш мусобақаларида назорат гуруҳидагилар устун келиша олишмади. портловчан куч мшғулот жараёнида ҳар хил спортчиларда ҳар хил ўсганлигини кўрсатади . Бу ҳаракат малакаларини ривожланиш қонуниятига мос келади: яъни ҳаракат малака нотекс шакилланади. Натижада бир вақтда кўтарилиш ва тушиш рўй беради . Деган қонуниятга яъни спорт психалогиясига мос равишда.

Баландликка сакрашни янги тури орқали спортчиларни жисмонан баркамол қилиб ривожланишида катта аҳамият касб этади. Бу мақсадда портловчан кучни ўлчаш мосламасини яратдик ва уни номини “куч портлатувчи мосламаси”К.П.М.деб номладик.

4.4 боб бўйича хулосалар.

Спортчилар қанчалик баланд сакраса спортда натижа кўрсатиш осонроқ бўлади . Чунки бунга мисол қилиб курашда биринчи ўринни қўлга киритган тўртта спортчи Тошкент Меҳр-Шафқат касб хунар коллежи ўқувчилари бўлди. Улардан биттаси иккинчи ўрин , иккитаси учинчи ўринни эгаллашди. Уч ой давомида биринчи ўринга кўтарилиш катта аҳамият касб этади.

Эксперимент натижасида белбоғли курашда портловчан кучни ошириш спортчининг мусобақа натижасига бевосита таъсир этиши аниқланди.(1-расмга қаранг). Бунда баркамол авлод спорт мусобақасида Тошкент Меҳр – Шафқат касб хунар коллежи курашчилари экспериментдан олдин тўртинчи ўринни эгаллашган бўлса , экспериментдан кейин биринчи ўринни қўлга киритишди. Бу 2-3-расмлар орқали диаграммада яққол кўриниб турибди.

Портловчан кучни ўсиши спортчида олдида қўйилган мақсадга эришиш учун ўз кучини тўплаш қобилитини ўстиришга олиб келишини фараз этамиз.

Портловчан кучни ўсиши сакровчининг жисмоний ва жисмоний сифатларга таъсир этиши мусобақада кўрсатилган натижалар далил сифатида қабул қилиниши мумкин.

Курашчиларимиз тренировка жараёнида нафақат сакраш балки портловчан кучни установакасига ҳам катта эътибор қаратди .

Портловчан куч нафақат кураш спорт турига балки бошқа спорт турларига ҳам таъсир қилиши кузатилди , бунга мисол қилиб юуқоридаги эксперимент гурухи бошқа спорт турида ҳам “баркамол авлод ”спорт мусобақасининг волейбол ва баскетбол спорт турида ҳам юқори натижаларга ўсганлиги кўринди; масалан волейболда 2-ўриндан 1-ўринга кўтарилди, баскетболда эса 4-ўриндан 1-чи ўринга кўтарилди.

Хулоса

Бизга маълумки Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Абдуғаниевич Каримов спортга бўлган эътиборни кучайтирди. Ўтган 20 йил давомида давлатимиз қатор спорт турларидан дунёда тенгсиз эканлигини исботлаб келмоқда .

Юқоридагилардан хулоса қилиб айтганда Адабиётлар тахлилига кўра портловчан куч бу-қисқа вақт ичида, жуда катта мумкин қадар бўлган кучланишни намаён қилиш қобилиятига айтилади . У спортда ҳар хил тусда намоён бўлади.

Муаллифлар портловчан кучни ривожлантириш ва ўлчашда ҳар хил усуллардан фойдаланган .Чунончи чуқурликка сакраш усули (Р.А.Акрамов, Ф.А.Керимов,П.К.казаков),баландликка мақсадли установакисиз сакраши (Л.П.Матвеев), бунда ҳар хил ўлчаш мезони ишлатилган. Бирида боғланган смли лентани тортилган катталиги(Абалаков). Ушбу усулларни умумий камчилиги деб аниқ мақсадли установакка йўқлиги , қайта информацияга эга эмаслиги ва шу билан бирга портловчан кучни ривожлантиришни сустлиги билан характерланади ва янгича ривожлантириш йўллари изланиш талаб этади.

Белбоғли курашчиларда портловчан куч юқори маҳоратга эга бўлиши билан бевосита боғлиқлиги аниқланди. Бу экспериментал тадқиқот натижасида исботланди. Спорт усталари Ўзбекистон чемпионларида портловчан куч катталиги ўртача 46,2см оғиш

мезони $\delta=1,72\text{см}$ бўлса , жаҳон чемпионларида эса портловчан куч катталиги ўртача $53,8\text{ см}$ оғиш мезони эса $\delta=1,16\text{ см}$. икки гуруҳ кўрсаткичлари ўртасидаги фарқи сезиларли даражада фарқланди $P<0,05$. Шу билан бирга портловчан кучни ўлчаш учун ишлаб чиқилган яъни мосламани кўрсаткичлари исботланди. Фарқловчи кучи, ишончилиги ишлаб чиқилган “Куч портлатувчи мослама”(К.П.М) спортчини портлаш кучини ўлчаш назорат қилиш ва мустақил ривожланишини текшириш жараёнларида исботланди.

Портловчан куч нафақат кураш спорт турига балки бошқа спорт турларига ҳам таъсир қилиши кузатилди , бунга мисол қилиб юқоридаги эксперимент гуруҳи бошқа спорт турида ҳам “баркамол авлод ”спорт мусобақасининг волейбол ва баскетбол спорт турида ҳам юқори натижаларга ўсганлиги кўринди; масалан волейболда 2-ўриндан 1-ўринга кўтарилди, баскетболда эса 4-ўриндан 1-чи ўринга кўтарилди.

Махсус портловчан кучни ўлчидиган мосламани машғулот жараёнида қўллаш спортчининг портловчан кучи ривожланишини оширади. Ишлаб чиқорилган “КПМ”спортчини портлаш кучини ўлчаш назорат қилиш ва мустақил ривожланишини текшириш жараёнларида исботланди. Бундан ташқари махсус қурилма мақсадли установка билан сакраб ва қайта информацияга эга бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар

рўйхати.

1. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли.-Т.: Ўзбекистон, 1992.-78 б
2. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т.: Ўзбекистон, 1998.-689 б
3. Каримов И.А. Ўзбек қураши жаҳон майдонида // Халқ сўзи.-1999.-4май
4. Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас қуч.-Т.: “Маънавият”, 2008-176 б
5. Каримов И.А. Соғлом келажагимизнинг муҳим омили // Ўзбекистон овози.-2009.-17 январ.
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти .-Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими , 2005.-90-91б
7. Айрапетъянц Л.Р. , Пўлатов А.А. , Исроилов Ш.Х. Волейбол ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 2009 й. 42 б
8. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёрлигини шакллантириш Дис. ...пед.фан.номзоди.-Т., 2007-143б
9. Азимов И., Собитов Ш. “Физиология” 1993й
10. Азимов И.Г., Собитов Ш.С. “Айрим спорт турларининг физиологик таърифи”(ўқув қўлланма).Т. 1995й
11. Акрамов. Ж.А. Гандбол. “VORIS-NASHRIYOT”Тошкент 2007 й-57.59 бет
12. Акрамов Р. А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе : учебное пособие Т.изд. Ибн Сино 2002.
13. Акрамов Р.А. “Футбол”дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими. Т.2006-189.190б
14. Алламуротов Ш.И.биол. фан. док. Спорт биомеханикаси “LIDER PRESS” нашриёти .Т: 2009 й.
15. Артиков З.С. Белбоғли қурашчиларнинг машғулот жараёнида тезкор қуч тайёргарлагини ривожлантириш усуллари. Магистрлик диссертацияси, 2009йил.

16. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. ЎзДЖТИ нашриёт –матбаа бўлими 2005й. 111 б
17. Ачилов А.М. , Акромов Г.А. , Ганчрова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. ЎзДЖТИ. “LIDER PRESS” нашрийёти 2009-56 бет
18. Болтаев А.Б., Юсупов Н.”Халқаро кураўнинг физиологик тавсифига доир кузатув натижалари” // Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўзмирларни ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари. “Респ.ил.-амал. Анжум. Материал (1-қисм)” 15-16 декабр 2006.-Бухоро.64-65б
19. Бутенко Б.Н. Соотношение оптимальных и максимальных усилий при овладении спортивными движениями : Автореф . пед . фан. ном. дис.-л.1962-20 б
20. Вайцеховский С.М. “Книга тренера”.-М.:Фис 1971.-312с.
21. Верхошанский В.Ю. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов .: ФиС. 1985.-126с.
22. Верхошанский В.Ю. Основы специальной физической подготовки спортсменов .М.: Физкультура и спорт 1988-331ст.
23. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов : Дис...д-ра биол.наук в форме научного доклада.- М.,1990,-101с
24. Волков Л.П.Теория и методика детского и юношеского спорта, Киев, олимпийская литература, 2002.-294с.
25. Воробьев А.Н. Тяжело атлетический спорт . “Очерки по физиологии и спортивной тренировки .М.:физкультура и спорт 1977-225б
26. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.П. Спортивная борьба .-М.: Физкультура и спорт. 1968.-584б
27. Гаппаров З.Г. Спортивная психология ООО «Мехридаръё» Т.2009-59-151с.
28. Гаппаров З.Г ”Спорт психологияси” дарслик тошкент 2011 . 189 бет
29. Гаппаров З.Г. яккакурашчиларни психалогик тайёрлаш (эркин кураш мисолида) “Мехридарё” нашриёти ,Т.2010й.

30. Гаськов А.В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров : автореферат. доктора пед. наук РГАФК.-М.:1999
31. Гончарова О.В.Методика развития способностей детей младшего школьного возраста к проявлению высоко концентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания :Автореф. дис... канд.пед. наук.-Т., 2007.24с
32. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14и 15-16 лет .Автореф. дисс. Канд. пед. Наук ВНИФК. М-2003.43ст
33. Дралло И.Л., Максимов Н.Е. Быстрота как способность комплексного совершенствование двигательных навыков сборни материалов международного научного конгресса . М.:издат . А.Н.Жуков, 1977.с.41-42.
34. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования специальной скоростью - силовой подготовленности юных, борцов: Автореф. Дис..канд.пед.наук.-М., 1973.
35. Закарьяев Ю.М.Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения технике борьбы дзюдо детст 12-15 лет: Автореф. дис... канд. пед.наук, -М 1983., 23 с.
36. Зациорский В.М. Физические качества спортсменам ., 1970.
37. Ивлев Ч.Т.Теоритические основы методики физического воспитания,- м .Академия, 2002.-264 б
38. Ивлев В.Г., Петрунев А.А. Проблемы унификации и показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля// спортивная борьба: Ежегодник .-М Фис. 1984 с74-76.
39. Казаков П.Н. Футбол . Тошкент – “Ўқитувчи” – 1981 й. 156 б
40. Карелин А.А.Спортивная подготовка борцов высокой квалификаций.-Новосибирск.2002-479 с.
41. Карпман.В.Л., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине .-М.: ФиС, 1988, -208с
42. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. УзДЖТИ. Нашриёт- матбаа бўлими 2005.-92.бет

43. Керимов Ф.А. Умаров М.Н Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш : жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факультетлари магистрлари учун дарслик .- Т.: УзДЖТИ. Нашриёт –матбаа бўлим 2005-280 б
44. Керимов Ф.А. спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.-: “Зар қалам ,”2004.334б
45. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа. 2001 й. 88 б.
46. Керимов Ф.А. Кураш тушаман . Тошкент Ибн Сино номидаги нашриёт 1990й . 74 б .
47. Керимов Ф.А. Теоретико – методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба . Автореферат . диссер. Доктора пед наук, ВНИИФК ,М.:199-53ст
48. Коптев.О.В Скоростно- силовая подготовка дзюдоисток высших разрядов : Автореф. дисс кан.пед .наук. –М., 1991.-25с.
49. Кулматов К. З. Зависимость .скоростно-силовой подготовки борцов от весовой категории// . Элагартуу –Алматы.1999.-№7-8.- 46-49
50. Кулматов К.З. Содержание и пути повышения эффективности скоростно-силовой подготовки // Элагартуу. -Алматы, 1999.-№7-8,- с.49-55
51. Купцов Л. П. Эволюция и применение классификации , систематики и терминалогия спортивной борьбы (Методическое рекомендации)-М.1980.70с.
52. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе . -М.ФиС .1967.-152с.
53. Матвеев .Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси .Тошкент .1975-175 б.
54. Матвеев .Л.П. Теория и методика физической культуры . учебник для вузов ч.1.м.:2004.-177ст
55. Матхаликов И.И. “ Фан спортга” журнали. 2010/1 . – 11 б.
56. Новиков А. А. Педагогические основы техно-тактического мастерства с спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. Дис. ..д-ра. пед. наук. В виде научного доклада.- М., 2000.-62с.

57. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши.-Т. ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими 1993. 33 б
58. Остов М.В. Методика Скоростно-силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия. Специальной двигательной деятельности: Автор.дисс. ... канд. пед. наук.-М., 1998, - 20с.
59. Пилон Р.А. Начальный этап многолетней подготовки борцов «Малаховка» 1991й.
60. Расулов О.Т. Баскетбол . ЎзДЖТИ . нашриёт бўлими. 1998 й . 195-198 б .
61. Рахматов Н.А. , Махмудов Т.М. , Мирзаев С . Биокимё. “Таълим” нашриёти , 2009 й . 358 б .
62. Рудницкий В.И. Борьба классического стиля Мн.: Полымя. 1990.149 с.
63. Рыбалко Б.М., Крейчук И.И., Геллер Е.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе //Теория и практика физкультура. , -Москва, 1986. №1, с.10-12.
64. Рўзиев М.А. Курашчиларнинг тезлик-куч тайёргарлигининг такомиллаштириш.// Фан-спортга 2004.-№4с 31-33.
65. Стонков А.Г. Научно- педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: Автореф. дис ... д-ра пед. наук. –М., 1997.-52с
66. Суслав Ф.П., Сыча В.П., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки. -М., 1995.- 448 с.
67. Суслов Ф.П., Шепель С.П. Структура годичного соревновательно тренировочного цикла подготовки, реальность и иллюзии // Теория и практика физической культуры.-Москва.1999- №9-с57-61.
68. Таймурадов А.Р. Ўзбек Миллий кураши.-Т.: Абу Али Ибн Сино номидаги нашриёт ,1990й – 126 б
69. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. Москва. 2000.-№6-с28-81

70. Тастанов Н.А., Гончарова О.В.Методика Скоростно-силовая подготовка детей младшего школьного возраста , способствующая развитию взрывной силы мышцы ног /Педгагогик таълим.-Т.2003,- №5.с 55-57
71. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Книга 1 кинезалогия и психалогия-М.1998. 279 с .
72. Туманян. Г.С. Спортивная борьба : книга 2 Кинезалогия психология –М. 1998.280с.
73. Усмонхўжаев Т. С., Алиев М.Б., Сагдиев Х.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси ва услубияти 2006 й
74. Холмухамедов Р.Д. БОКС . Lider Press нашриёти 2008 й . 109-111 б.
Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба : Научно-Методические основы многолетней подготовки борцов. -М.: Высшая школа. 1997-189 б
75. Юнусова Ю. , Ефименко А..Спорт тренировки асослари . Тошкент –“ўқитувчи”-1984й 23 б
76. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари Тошкент .1994. УзДЖТИ. нашрети бўлми .
77. Юсупов К. Кураш ҳалқаро қойдалари техникаси ва тактикаси .- Т.: Ғофур Ғулом номидаги нашриёт мотбаа ижодий уйи ,2005.- 129 б
78. Юсупов К., Бобобеков Х., Содиков М., Рўзиева З.ва бошқалар Ўзбек кураши довуғи Абу Али Ибн Сино нашриёти 2002.-88 б.
79. Қосимбеков З. Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш (бокс,кикбоксинг, муайтай.).-Т.: “LIDER PRESS” нашриёти 2008.2 боб-31 б.
80. Қосимов А.Ш. , Расулов О.Т. , Исматуллаев Х.А. БАСКЕТБОЛ . Ўқитувчи нашриёти . 1986 й . 111-114 б.
81. Қосимов Р.С. умумий таҳрири остида. ОЛИЙ ТАЪЛИМ. “Истиқлол” нашриёт шўъба корхонаси бош таҳририяти . 2004 й . 298 б.
82. Қурбонов Ш., Қурбонов. А. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари.-7: УАЖБНТ маркази 2003.-131 б.

ИЛОВА

Эксперимент гурухининг тажриба охирида жамоавий кўрсаткичлари
(Меҳр шафқат)

1	2	3	4	5	6	7
№	X_i	N_i	$X_i N_i$	$X_1 - X$	$(X_1 - X)^2$	$(X_1 - X)^2 N_i$
1	22	1	22	4.8	23.8	23.8
2	23	1	23	3.8	15	15
3	24	3	72	2.8	8.2	24.8
4	25	2	50	1.8	3.5	7
5	26	8	208	0.8	0.7	5.6
6	27	7	189	0.2	0.01	0.1
7	28	6	168	1.1	1.25	7.5
8	29	2	58	2.1	4.4	8.9
9	30	4	120	3.1	9.7	39
10	31	1	31	4.1	16.9	16.9
		35	941			148.6

**Эксперимент гурухининг тажриба охирида жамоавий кўрсаткичлари
(Меҳр шафқат)**

1	2	3	4	5	6	7
№	X_i	N_i	$X_i N_i$	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$	$(X_i - \bar{X})^2 N_i$
1	34	6	204	-4.1	17.1	102.6
2	35	1	35	-3.1	9.8	9.8
3	36	4	144	-2.1	4.5	18.3
4	37	2	74	-1.1	1.3	2.6
5	38	5	190	-0.1	0.02	0.1
6	39	4	156	0.9	0.7	2.8
7	40	6	240	1.9	3.4	20.7
8	41	2	82	2.9	8.1	16.3
9	42	3	126	3.9	14.8	44.6
10	43	1	43	4.9	23.6	23.6
11	44	1	44	5.9	34.3	34.3
12		35	1338			275.7

