

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Ҳайдаров Нуриддин

**Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини
ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларини
такомиллаштириш услубияти**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Миллий ва халқаро кураш турлари»

кафедраси мудир п.ф.н. Бакиев З.А.

« ____ » _____ 2011 йил

Илмий раҳбар:

_____ п.ф.н. Утенов О.У.

ТОШКЕНТ 2011 й.

Мундарижа

Кириш	3
I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.....	6
1.1. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнини режалаштиришда баъзи услубий ёндашувлар тавсифи.	6
1.2. Кураш машғулотларида мезоциклларда жисмоний тайёргарлиги бўйича машғулот юктамалари ҳажмларини қайд қилиш.....	13
1.3. Курашчиларнинг микроцикл юктамаларини режалаштириш	17
II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.....	25
2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари	25
2.2. Тадқиқот услублари	25
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	26
2.2.2. Педагогик кузатиш	26
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	27
2.2.4. Пульсометрия, динамометрия, хронометрия.....	27
2.2.5. Педагогик тажриба.....	28
2.2.6. Математик статистик усуллар:	28
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	29
III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.....	30
3.1. Малакали курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юктамалар	30
3.2. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришни таҳлили	37
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	41
Хулоса	42
АДАБИЁТЛАР:.....	44

Кириш

Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро миқёсдаги мусобақаларнинг сурункали ўтказилиши, ўзбек спортчиларининг Жаҳон, Олимпия ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларга эришиши мустақил юртимиз шуҳратини Жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Соҳа бўйича қабул қилинган Президент Фармонлари ҳамда ҳукумат қарорлари барча спорт турлари каби курашида ҳам глобал прогрессив ўзгаришларга олиб келди. Бу эса истеъдодли юқори малакали белбоғли курашчиларимизни етишиб чиқиши ва уларни дунёнинг етакчи курашчилар билан тенгма-тенг беллашуви юртимиз куч-қудрати, унинг спорт салоҳияти қанчалик юксалиб бораётганидан дарак беради.

Мавзунинг долзарблиги: Республикамизда кураш турлари бўйича иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддатини талаб даражасида кучайтиришга олиб келмоқда. Бу эса малакали белбоғли курашчиларни тайёрлаш борасидаги янги услубларни шакллантириш ва изланишларга чорламоқда (2,3).

Малакали белбоғли курашчиларни тренировка юкламаларни режалаштириш, ташкил этиш, назорат қилиш, ҳисобга олиш ва машқлар шиддати ҳажмининг оптимал йўлларини мунтазам излаш, юкламаларнинг курашчилар имкониятларига мувофиқлиги асосида тренировка жараёни ҳамма томонларининг қатъий ҳисобга олган ҳолда назорат тизимининг янада самарали тизимини яратиш зарур.

Шунга асосланиб айтиш мумкинки, ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл

юкламаларни такомиллаштириш услубияти орқали мусобақа фаолияти кўрсаткичини юқори натижага кўтариш

Тадқиқот вазифалар:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти бўйича меъерий хужжатларини ўрганиш;

2. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти аниқлашда малакали белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-тренеровка жараёни таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг фаразу- Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти ишлаб чиқиш орқали малакали белбоғли курашчиларнинг тайёргарлигини юқори даражага кўтариш мумкин.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Мазкур битирув малакали ишида малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятини биринчи бор назарий ҳамда тадқиқотда асослаб берилди. Бунинг учун куйидагилар аниқланди:

- Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти орқали тренеровка жараёни чуқур ўрганиш қаратилган.

- Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятини самарадорлигини малакали курашчиларда тадқиқотда синаб кўрилди.

Тадқиқотнинг ишчи тахмини. Бизнинг тахминимизча, малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл қўллаш янгича тақсимлаш юқори спорт натижаларни беради.

Ишнинг амалий аҳамияти. Шундан иборатки малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик юкламаларни оптимал режалаштириш халқаро мусобақаларга тайёргарлигида спорт натижаларини оширишда малакали спортчиларни тайёрлашда имкон яратади.

I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнини режалаштиришда баъзи услубий ёндашувлар тавсифи

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида спорт маҳоратининг турли томонларини такомиллаштириш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар етарлича кўп. Бироқ жисмоний тайёргарлиги бўйича услубий ёндашувлар сони анча чекланганлиги учун шу нарса ҳаммада катта қизиқиш ўйғотади. Агар ушбу муаммо тарихига назар солсак, шуни таъкидлаш жоизки, бизнинг нуқтаи назаримизда, услубий ёндашувнинг энг муҳим йўналишларидан бири-жисмонийхусусиятидаги машқларнинг қўлланиладиган ҳаракатларнинг техник-тактик жамғармасига мувофиқлигидир.

Кураш бўйича адабиётларда курашчилар вазнининг жисмоний тайёргарлиги бўйича тажриба материаллари учрамади ва шунинг учун курашчилар вазнининг жисмоний тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнининг ташкил қилинишига таъсирини катта қизиқиш билан ўрганиб чиқдик. Бундай ишлар ҳам кам, ҳатто жуда ҳам кам дейишимиз мумкин. (29,37). Бу ишларнинг кўпчилик муаллифлари шуни таъкидлайдиларки, морфофункционал кўрсаткичлар, шунингдек, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ҳар хил вазн тоифасидаги курашчиларда бир хил эмас, бу ўз навбатида, машғулот жараёнини режалаштириш ва ташкил этишга табақалаштирилган ҳолда ёндашишни тақозо этади. Бошқа спорт турларида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, турли вазн тоифасидаги курашчиларда ҳам морфофункционал, ҳам функционал кўрсаткичларда кенг фарқлар кузатилади. Бу кўпчилик муаллифларга турли вазн тоифасидаги курашчиларга уларнинг кучли, устун бўлган қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида индивидуал-гуруҳли

ёндашиш зарур эканлиги тўғрисидаги фаразни олдинга қўйишга ва тажрибада исботлашга ёрдам берди.

Ҳозирги пайтда курашида турли вазн тоифасидаги курашчиларнинг машғулотларига тааллуқли бўлган бир қатор тажриба изланишлари мавжуд. Турли вазн тоифасидаги курашчиларнинг машқланиши бир хил эмас. Бир хил машғулот воситалари ва услубларининг қўлланилиши ўрта вазн гуруҳидаги спортчиларда жисмоний тайёргарликнинг ўн иккита, енгил вазн гуруҳидаги курашчиларда жисмоний тайёргарликнинг олтита кўрсаткичларида ўсишга сабаб бўлди. Шу туфайли муаллиф ўқув-машғулот жараёнида курашчиларни вазн-буй кўрсаткичлари бўйича яқин гуруҳларга бирлаштиришни ва турли хил машғулот воситалари ҳамда услубларини қўллашни тавсия этади. Бундан ташқари, муаллиф учта вазн гуруҳларидаги курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ва тузилишидаги фарқларни аниқлаган. Хусусан, унинг аниқлашича, ҳар бир вазн гуруҳи ичида жисмоний тайёргарликнинг турли-туманлиги даражасини акс эттирувчи энг ахборотли тестларнинг ҳар хил сони ажратилади. Боз устига, аниқланган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан бирон бири учала вазн гуруҳидаги курашчилар учун умумий бўла олмади. Бундан ташқари, курашчилар вазн тоифаси ошиши билан махсус чидамлилиқ даражаси пасаяди. Махсус чидамлилиқ ўтказиладиган техник-тактик ҳаракатлар сони ва уларнинг самарадорлигига қараб аниқланади. Курашчилар вазни ортиб борган сари мушакларнинг статик ва динамик иш режимида бажариладиган оғирликлар билан машқлардаги куч чидамлилиги кўрсаткичлари ҳам камаяди.

Курашчиларнинг чидамлилиқни ривожлантириш усулияти ҳам турли вазн тоифасидаги спортчиларда ҳар хил бўлиши лозим. Томир уриши дақиқасига 150 зарба билан ўтказиладиган бир текис машғулот самарадорлигини аниқлаётиб муаллиф енгил ва оғир вазн

тоифасидаги курашчиларда шуни кузатганки, аэроб иш қобилиятида энг катта ўзгаришлар оғир вазнлилар гуруҳида, кам ўзгаришлар энгил вазнлилар гуруҳида содир бўлган. Шу сабабли кўрсатиб ўтилган режим, муаллифнинг фикрича, катта вазнга эга спортчиларнинг самарали услуби ҳисобланади. Энгил вазнлилар учун аэроб иш қобилиятини ошириш мақсадида юкламанинг энг юқори пульс режимидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Курашчиларнинг анаэроб имкониятларида фарқлар борлиги аниқланган. Морфофункционал кўрсаткичлар комплекси бўйича, жумладан, максимал аэроб ва анаэроб имкониятлар бўйича оғир вазн тоифасидаги спортчилар энгил вазндагилардан анча орқада қоладилар. Бу уларнинг аэроб ва анаэроб хусусиятидаги шиддатли ишга бўлган функционал жиҳатдан лаёқатининг пасайиши белгиси сифатида баҳоланади. Муаллифларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, спортчиларларнинг морфологик хусусиятлари ҳам минтақавий, ҳам глобал хусусиятга эга машқларда иш қобилиятининг намоён бўлишига катта таъсир кўрсатади. Глобал хусусиятидаги машқларни бажаришда ҳар томонлама юқори кўрсаткичларга эга спортчилар нисбатан кам иш қобилияти билан ажралиб туради. Бу уларнинг аэроб ва анаэроб қобилиятлари паст даражада эканлигини яна бир бор исботлайди. Тадқиқотларининг кўрсатишича, субмаксимал ва катта шиддатли 6 дақиқали синовдан кейин турли вазн тоифасидаги спортчиларда тикланиш жараёнлари динамикаси ўзининг хусусиятларига эга бўлади. Оғир вазн тоифасидаги спортчиларга энгил вазнлиларга қараганда, тикланиш учун кўп вақт талаб қилинади. Муаллифларнинг таъкидлашича, энгил вазн тоифасидаги спортчиларда энергия захираси катта эмас, ишлаб чиқариши эса юқори. Шунинг учун уларга, ўрта ва оғир вазн тоифасидаги спортчиларга нисбатан, вақтига кўра қисқароқ, лекин шиддатлироқ юкламаларни тавсия этиш мумкин. Бир вақтнинг ўзида

оғир вазнлилар учун ёғ массасининг юқори кўрсаткичлари хос бўлиб, юкламанинг умумий ҳажмини ошириш учун анча кўп вақт зарур бўлади. Уларнинг шиддати ва давомийлиги енгил вазн тоифасидаги спортчиларга қараганда бирмунча паст бўлиши керак.

Спортчилар чидамлилигининг бўй-вазн кўрсаткичлари билан боғлиқлигини ёритиб берувчи бир қатор тадқиқотларда муаллифлар кўпинча махсус чидамликнинг намоён бўлишини белгилаб берувчи юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг иш қобилиятини ифодаловчи функционал кўрсаткичлардан фойдаланадилар.

Спортчининг гавда вазни ортиб бориши билан мутлақ куч имкониятлари ўсади. Нисбий куч (мутлақ кучнинг гавда вазнига нисбати) кўрсаткичлари эса камаяди. Шунингдек, аниқланганки, спортчиларнинг куч ва жисмонийтайёргарлиги морфологик белгилардан диаметрал қарама-қарши боғлиққа эга. Агар спортчининг гавда ўлчамлари ошиб борган сари шахсан куч кўрсаткичлари ўсиб борса, жисмонийкўрсаткичлар пасаяди. Енгил вазн тоифасидаги спортчиларда оғир вазнлиларга қараганда жисмонийсифатлари даражаси ўз гавдасининг оғирлигини силжитиш билан боғлиқ бўлган ҳаракатларда анча юқоридир. Енгил вазн тоифасидаги спортчилар ўзларининг ўрта ва оғир вазндаги шерикларидан кучнинг нолдан максимумгача ўсиб бориш тезлиги бўйича устунлик қиладилар.

Турли вазн тоифасидаги спортчиларга хос бўлган у ёки бу хусусиятларни ҳисобга олиш муҳим эканлигига эътибор қаратилган бошқа тадқиқотлар ҳам мавжуд. Адабиётлар шарҳи асосида шундай хулосага келиш мумкинки, спортчининг гавда вазни жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига, организмнинг турли тизимларининг морфофункционал ҳолатига ва бошқа кўрсаткичларга катта таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, спортчиларнинг вазн-буй кўрсаткичлари энг муҳим индивидуал хусусиятлардан бири ҳисобланади. Уларни, кўпчилик муаллифларнинг фикрича, машғулот жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда эътиборга олиш зарур. Ушбу муаммо айниқса жисмоний тайёргарлиги бўйича табақалаштирилган дастур бўлиши керак бўлган спорт турларида жиддий тус олади.

Кўрилаётган муаммонинг муҳимлиги тўғрисида яна шу нарса далолат берадики, ҳозирги пайтгача курашда машғулот жараёнини режалаштириш ва ўтказиш ҳамма вазн тоифасидаги спортчилар учун қабул қилинган умумий тизим бўйича амалга оширилади. Жумладан, малакали белбоғли курашчилар машғулот жараёнини педагогик кузатиш натижалари, шунингдек, анкета сўрови ҳамда кураш бўйича етакчи мураббийлар ва мутахассислар билан олиб борилган суҳбатлар асосида илғор спорт амалиёти тажрибасини умумлаштириш шу ҳақда гувоҳлик беради.

Адабиёт манбалари таҳлили шахсий вазнга боғлиқ ҳолда жисмоний тайёргарликнинг асосий томонларини такомиллаштириш муаммосига бўлган мавжуд қарашларни аниқлаш имконини берди.

Курашда олиб борилган тадқиқотларнинг кўпчилиги куч, чидамлилик, эгилувчанликни такомиллаштириш муаммоларига, шунингдек, турли вазн тоифасидаги курашчилар жисмоний тайёргарлигининг бошқа алоҳида томонларига бағишланган. Бироқ жисмоний тайёргарлик даражаси, вазн тоифалари ва техник ҳаракатлари жамғармаларида мавжуд фарқларга боғлиқ ҳолда курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган муайян спорт машғулоти воситалари ва услубларини аниқлаб берувчи тажриба тадқиқотларини учратмадик. Ушбу масала юзасидан илмий асосланган маълумотларнинг йўқлиги ҳар бир курашчининг кучли ва бўш томонларини тўлақонли ҳисобга олишга, муносиб машғулот воситалари ҳамда услубларидан фойдаланишга, турли

вазн тоифасидаги курашчилар ўқув - машғулот жараёнини режалаштиришда уларнинг етакчи ҳаракат сифатларини ҳамда индивидуал техник ҳаракатлар жамғармасини мақсадли такомиллаштиришга имкон берди. Шу сабабли бу муаммолар кураш учун долзарб ҳисобланади.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир (7, 13, 46).

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Курашчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш (18, 25, 28).

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил

атлетика, спорт ўйинлари, сузи ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарлик_ махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади (45):

Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усуллари ишора орқали бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги_ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган (12, 18, 24, 39).

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган

ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

1.2. Кураш машғулотида мезоциклларда жисмоний тайёргарлиги бўйича машғулот юкламалари ҳажмларини қайд қилиш

Ҳозирги пайтда машғулот жараёнини муваффақиятли бошқарилиши дастурлаш билан боғлиқ. Машғулот жараёни тўғрисидаги сифат тасаввурларини аниқламай туриб ҳамда машғулотнинг асосий белгиларини миқдорий ифодалаш услубларини танламай туриб дастурлаш муаммоларини муваффақиятли ҳал этиб бўлмайди. Кураш турида спорт маҳорати шаклланиши жараёнининг умумий қонуниятлари ҳамда хусусиятлари тўғрисида илмий-назарий билимларни талаб этади. Улар мақсадли вазифаларни олдинга қўйиш, йиллик циклда махсус жисмоний тайёргарлик мазмуни ва уни

ташқил қилиш шакллари аниқлашга бўлган шарт-шароитлар сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда мезоцикл юктамаларини режалаштириш усулиятини ишлаб чиқиш бўйича мақсадли вазифаларни қўйишга киришишдан олдин бундай машғулот юктамаларини қайд қилиш ва таҳлил этиш жараёни қай тарзда амалга оширилишини аниқлаб олиш зарур. Ҳозирда юқори малакали спортчилар тайёргарлиги хусусиятларини, шунингдек, объектив зарурият ва кўп вақтнинг машғулот юктамаларини назорат қилишга сарфланишини эътиборга олиб, тезкор-куч ишини ҳисобга олиш ҳамда таҳлил этишни алоҳида ажратиш ва мустақил равишда кўриб чиқиш зарур. Кураш каби яккакураш турида ҳозирги замонда ҳатто юқори малакали курашчилар тайёрлаш амалиётида тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотлар ҳеч қаерда мустақил машғулотларга бўлинмайди. Бу нима? Онгли қарорми ёки камчиликми? Мамлакатимизнинг етакчи мураббийлари билан бўлган суҳбатлардан аниқланишича, бу қайсидир жиҳатдан камчиликдир. Уни имкон қадар тезроқ бартараф этиш зарур. Нимадан бошлаш зарур? Эҳтимол, тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотларни, машғулот кунининг мустақил қисми сифатида алоҳида машғулотга бўлиш керакдир. Бу ерда шуни эътиборга олиш жоизки, тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотлар айнан йиллик циклнинг базавий босқичлари учун тааллуқлидир. Чунки тайёргарликнинг бошқа босқичлари учун машғулотнинг ҳамма вақтини фақат тезкор-куч хусусиятидаги воситаларга бағишлаш хос эмас.

Жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришдаги мезоцикл юктамаларни бажаришда қандай назорат услубидан фойдаланиш кераклигини аниқлаб берувчи ягона қоида йўқ. Бундай машғулот юктамаларини назорат қилиш ва таҳлил этишнинг самарали

воситаларини режалаштиришнинг оқилона шаклларини излаб топиш олимлар ҳамда мураббийларнинг долзарб вазифасига айланади.

Спорт курашида кўпчилик муаллифлар (28,30) ҳамма машқларни учта гуруҳларга таснифлайдилар - мусобақа, махсус тайёргарлик ва умумий тайёргарлик. Савол туғиладики, жисмоний тайёргарлиги воситаларини қаерга киритиш мумкин? Бу ерда бир хил жавобнинг ўзи бўлиши мумкин эмас, чунки баъзи мутахассислар гуруҳларга ажратишда ўзларининг принципларига асосланадилар, ҳаммаси аҳамиятлилик асосида нима ётганлигига боғлиқ. Бизнингча, уларни умумий жисмоний тайёргарлик машқларига киритиш лозим, лекин улар махсус тезкор-куч машқлари (воситалари) деб номланиши зарур. Уларни махсус тайёргарлик машқлари, деб ҳисоблаш мумкин эмас, чунки, бизнингча, у ерда фақат гиламда шерик билан бажариладиган машқлар киради. Шундай қилиб, қўлланиладиган машғулот воситаларининг умумий тузилмасидан тезкор-куч йўналишидаги машқларни ажратиб олиб, бу машғулот юктамаларини ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш тизимини ишлаб чиқишга киришиш мумкин. Бунинг учун ҳисобга олиш тизимини турли хил мезонлар, жумладан, спорт курашида ҳозирга қадар қўлланилмаган мезонлар бўйича оптималлаштириш керак. Бунда мураббий тезкор-куч тайёргарлиги жараёнини шундай оптималлаштириши керакки, у бажариладиган иш мазмунини тўлиқ ёритиб берадиган ахборотни олиши зарур. Умуман, бу ерда тезкор-куч йўналишидаги машқларнинг ўзи (ҳамма зарур умумий маълум услубий тамойиллар билан) тадқиқот объекти сифатида қатнашади: оғирликлар вазни, бажарилиш сони, ёндашишлар, сериялар орасидаги дам олиш танаффуслари, машқнинг бажарилиш тезлиги ва ҳақозолар. Спортчи ҳаракатларининг турли-туманлиги унинг ташқи шароитлар ўзгаришига бўлган бир зумда, қатъий индивидуал реакцияси тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнини сон жиҳатдан таърифлаш

ва оптимал ташкил қилиш мураккаблигини белгилаб беради. Бунинг оқибатида ушбу жараёни таҳлил қилиш билан боғлиқ бўлган ҳамма вазифалар бўш шаклланган ҳисобланади, бунда машғулот юктамаларини ҳисобга олиш тизими эса параметрларнинг ва тасодифий омилларнинг кўплиги туфайли мукамал бўлмайди. Бундай тарздаги таҳлилни ҳатто аналитик услублар ёрдамида оптималлаштириш қийин. Чунки ҳозирга қадар спорт курашида тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотлар алоҳида мақсадли мустақил машғулотларга ажратилмаган эди. Тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнини қайд қилиш юзасидан яратилган баённома мисолида тезкор-куч тайёргарлиги жараёнининг умумий хусусиятларини кўриб чиқамиз. Ушбу ҳужжатга киритилган энг муҳим параметрлар қўйидагилардир: ЎМЙ (ўқув машғулот йиғини)ни ўтказиш жойи, машғулот санаси, вақти, машқлар (станциялар) номи, иш режими, машқлар ва айланалар орасидаги дам олиш танаффуслари, бажарилган айланалар сони, станцияларда бажаришнинг марта сони, снаряддаги оғирлик вазни, айлана тугагандан сўнг охирги снарядда ишлаб бўлгандан кейин юрак қисқариш тезлиги ва эслатмалар. Эслатмаларда мураббий томонидан бажариладиган ишнинг индивидуал хусусиятлари белгилаб қўйилади. Шу ерда таъкидлаш жоизки, бундай баённома гуруҳли машғулотлар учун ишлаб чиқилган, лекин, агар мураббий ва спортчида бошқа спортчиларга ўхшамаган индивидуал машқлар (станциялар) бўлса, унда эслатмада унинг номини шартли равишда ёзиб қўйиш ва бажариладиган ишнинг тегишли ҳажмини киритиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир станция (машқ) бўйича маълумотларни киритиш жараёнида турли хил вазндаги оғирликларда ва иш режимида спортчиларнинг ушбу вазифадаги максимал натижаларини билиш лозим (буни дастлабки тестлаш натижасида олиш мумкин). Фақат шундан кейингина ҳисоб-китобларга, материалнинг кейинги таҳлилига киришиш мумкин.

Машғулот фаолияти жараёнини қайд қилиш, юқори малакали курашчилар тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган ҳамма машғулот воситаларини ҳисоблаб чиқиш учун ахборотли параметрлар аниқлаб бўлингандан кейин машғулот юкламаларини ҳисобга олиш бўйича дастур ишлаб чиқишга ўтиш мумкин.

Техник вазифани тайёрлаш учун яна бир вазифани ҳал этиш лозим эди, усиз дастурни тузиб бўлмайди. Иш хусусиятини интеграл баҳолашга ёрдам берадиган у ёки бу физиологик ўзгаришлар кўринишидаги спортчилар срганизмининг юкламага бўлган реакциясини педагогик воситалар ёрдамида қандай баҳолаш лозим? Машғулот юкламалари катталикларини баҳолашга бўлган ёндашув ҳар хил бўлиши мумкин. Бироқ спортчи организмнинг функционал ҳолатини ифодаловчи энг ахборотли ва интеграл кўрсаткич ЮҚТ ҳисобланади. У қандайдир даражада иш шиддатини ҳам акс эттиради. Курашда машғулот юкламасини баҳолаш учун ЮҚТнинг қайд қилинишидан фойдаланиш бажарилган иш ҳажминини объектив равишда аниқлаш имконини беради. Бунда машғулот вақтини (дақиқа) ва муайян иш тури якунлангандан сўнг бажарилиш шиддатини 10 сония ичида ЮҚТ реакцияси бўйича қайд қилиш зарур.

1.3 Курашчиларнинг микроцикл юкламаларини режалаштириш

Кураш машғулотларида ҳафталик микроцикл юкламаларини оптимал режалаштиришда тренеровка кўрсаткичлари машқланганлик динамикаси, спорт формаси юкламалар аниқланади, сўнгра эса машғулот даврлари ва босқичлари вазифалари белгиланади (23,51).

Асосий вазифалар, шунингдек уларни амалга ошириш воситалари ва услубларни белгилаб олингандан сўнг, юкламалар хусусияти ҳамда ўлчамлари режалаштирилади. Агар машғулот юкламалари ўзгармас даражада қолса, спорт натижаларининг ўсиши эртами-

кечми, албата, киритилади. Спортчи организми бир ҳил юкламага мослашиб қолади ва унга реакция қилмай қўяди. Натижада иш қобиятининг ошиши кузатилмайди. Машғулотлар жараёнида юкламалар ва машғулот циклари тўлқинсимон эркинлик ҳосил қилади ва нисбатан кичикдан максималгача ўзгариб туради. Бунда машғулот жараёни йил давомида ва кетма - кет бир неча йил кечади.

Битта машғулотдан иккинчисигача дам олиш оралиғи тикланишни кафолатлайдиган вақт чегарасида бўлади, лекин машғулотлар вақти - вақти билан қисман толиқиш мавжуд бўлган вазиятларда ҳам ўтказилади. Бу “кучли” цикллар деб аталади. Уларнинг маъноси, шунигдек, организмга ўта оғир талаблар қўйиш ва охир-оқибат шундай юкламалардан сўнг келгуси дам олиш пайтида кучли иш қобиятига эга бўлишдир (12,34).

Амалиёт ва тажриба машғулотларининг кўрсатишича, бундай иш тартиби маълум бир вақтларда ҳаққонийдир ва ижобий натижалар беради. Уни ҳафталик, ойлик ва йиллик цикллар доирасида қўллаш зарур.

Микроцикллар “юриштирувчи”, “кучли” ва “камаювчи” бўлиши мумкин.

“Юриштирувчи” микроцикллар организмни бўлажак катта юкламаларни қабул қилишга тайёрлаш учун хизмат қилади. Бу микроциклларда ҳар бир келгуси юклама иш қобиятининг тикланиш ва ўта тикланиш фазасида тўғри келиши зарур.

“Кучли” цикллар. Организмнинг функционал имкониятларини, демак, иш қобиятини янада ошириш мақсадида қўлланилади. Ушбу ҳолда ҳар бир келгуси юклама тикланмаганлик фазасига тўғри келади. Уч, тўрт кун давомида катта юкламалар берилади.

“Камаювчи” микроцикл юкломанинг аста-секин камайтириш ва организм иш қобиятининг тикланиши ҳамда тўла тикланиши учун фаол дам олишни назарда туттади.

Тайёргарлик даврида битта дам олиш кунидан иккинчи дам олиш кунигача ўтказиладиган микроцикл шартли равишда мусобақа микроцикли деб юритилади.

Машғулот курашларчилараро циклларининг хусусияти ва давомийлиги ҳар хил. Тайёргарлик даврида разрядли коллеж курашчиларини фаол тайёрлаш учун ҳафтасига 3 - 4 та машғулот етарлидир. Лекин олий спорт маҳоратига эришиш учун тез - тез машқ қилиб туриш ва ҳафтада турли хил юкламалар ва вазифалар белгиланган машғулотларни алмаштириб туриш зарур.

Шу нарсани ёдда тутиш жоизки, у ёки бу сифатларни ривожлантириш ва техникани такомиллаштириш маълум бир такрорлашлар сони қўлланилгандагина самара бериши мумкин. Масалан, куч, тезкорлик ва эгилувчанликни ҳар куни, чидамлиликини эса - нисбатан ора - орада ривожлантириш маъқулроқ.

Спортдаги тажриба ва илмий тадқиқотларини кўрсатишга, техникани такомиллаштиришда олдинги машғулотларда, нима бажарилганлигига бефарқ бўлмаслик зарур. Агар бу максимал шароитларда техникани ривожлантириш ёки такомиллаштиришга қаратилган машғулот бўлган бўлса, унда кейинги кунда техникани яхшилаш устида ишлаш мақсадга мувофиқ эмас. Техникани кичик кучланишлар билан бир неча кун давомида кетма - кет такомиллаштириш ижобий ўзгаришларга олиб келади.

Тайёргарлик даври одатда иккита босқичга бўлинади.

Биринчи, циклли босқичда умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларини кўпроқ режалаштириш мақсадга мувофиқ. Бу пайтда мусобақа дарида муваффақиятли қатнашиш учун пойдевор қурилади.

Кураш техникасини такомиллаштиришга ҳам эътибор қаратилади. Тайёргарлик турлари бўйича фоизлардаги нисбатлар қуйидагича; 50% - жисмоний тайёргарлик, 40% - кураш техникасини такомиллаштириш ва 10% - тактикани такомиллаштириш.

Бу босқичда машғулотлар шиддатини бирмуна ошириш билан аста-секин иш ҳажми оширилади. машғулот ҳажми баҳорги босқичгача ўсиб боради. Шундан сўнг барқарорлашади ва бирмунча камаяди. Юклама шиддати эса биринчи босқичда катта эмас. Иш ҳажми камайиб борган сари, шиддат ошиб боради, у мусобақа даври бошланишидан олдин максимумга етади.

Катта машғулот юкламаси, одатда, натижаларнинг бевосита ўсишига олиб келмайди. Маълум бир вақт талаб этилади. Лекин бу пайтда катта ҳажмли ишни бажариш узоқ вақт спорт формасида бўлишини таъминлайди, шиддатли юклама эса спорт натижасининг бевосита ўсишига имкон яратади.

Тайёргарлик даврида юкламалар динамикаси максималдан минималгача бўлган чегарада тўлқинсимон тебранишларни ҳосил қилади (19, 37).

Учта юклама вариантлари мавжуд:

I.Юкламаларни аста - секин ошириш ҳафтаси ва камайтириш ҳафтаси.

II.Икки ҳафта юкламалари ҳафта иккинчи ҳафтада эришилган максимумдан 2-3 марта камайтириш ҳафтаси.

III.Уч ҳатлаб юкламани ошириши камайтириш ҳафтаси.

Махсус иш қобилиятининг энг кўп ўсиши иккинчи вариантда кузатилган.

Малакали курашчиларнинг биринчи ҳафтадаги юклама шуғуллунувчиларнинг имкониятлари даражасида режалаштирилади, иккинчи ҳафтада биринчи ҳафтага қараганда юклама 30 % кўп, учунчи ҳафта енгиллаштирувчи биринчи ҳафтанинг тахминий 50 % юкламаси. Тўртинчи ҳафта юкламаси иккинчи ҳафта юкламаси даражасида режалаштирилади, бешинчи ҳафта тўртинчидан 30 % га кўп, олтинчи ҳафта эса тўртинчи ҳафтаникидан 50 %ни ташкил этади. Еттинчи ҳафта юкламаси бешинчи ҳафта юкламаси

даражасида режалаштирилади, саккизинчи ҳафта еттинчаникидан 30% кўп, тўққизинчи ҳафта эса еттинчаникидан 50 % кам ва ҳ.к.

Бу таҳминий схема бўлиб, юкламаларни курашчиларнинг ҳолатлари ва имкониятларидан келиб чиқиб режалаштиришда унга амал қилиш мумкин, режага тегишли тузатишлар киритилади.

Мусобақалар бошланишидан олдин охириги ҳафта - энгиллаштирувчи, охириги ҳафтадан олдиғисини юкламаси бўйича энг каттаси. Бу ҳафтада учта ўртоқликкураши ва катта юкламали иккита машғулот ўтказилади.

Тайёргарлик даридаги машғулотлар бошланишидан 4-5 ҳафтадан сўнг “Кучли” ҳафта режалаштирилади, фақат бунда иш ҳажмини кўпроқ ошириш билан умумий жисмоний тайёргарлик катта ўрин эгаллайди.

Ҳафта ичида машғулотларни қуйидаги схема бўйича режалаштиришни тавсия этиш мумкин:

Якшанба - дам олиш куни.

Душанба –ўртача юклама билан машғулотлар.

Сешанба – ўртача юклама.

Чоршанба – ката юклама.

Пайшанба – ўртачадан паст, лекин кичикдан юқори юклама.

Жума – ўртача юклама.

Шанба - катта юклама.

Агар ҳафтада учта машғулот режалаштирилса, унда биринчи машғулот ўртача юклама иккинчиси катта, учинчиси - ўртача юклама билан ўтказилади. Агар тўртта машғулот ўтказилса, унда юклама тўртинчи машғулотда шундай тақсимланади; ўртача, катта ва ўртача.

Бу албатта, умумий схема, ҳаммаси организмниг имкониятлари ва ҳолатига боғлиқ. Шунини тушунтириш лозимки, агар ҳафта “кучи” бўлмаса, унда ҳар бир келгуси юклама тикланиш ва тўлиқ тикланиш вазифасида режалаштирилиши лозим. Жисмоний сифатларни

ривожлантириш тўғрисида гаплашаётиб, шуни ҳисобга олиш жоизки, ҳафталик циклнинг биринчи ярмига, одатда, тезкорлик, куч ва чаққонликни, иккинчи ярмига эса чидамлилиқнинг ҳамма турларини тарбиялаш режалаштирилади.

Кураш техникасини такомиллаштиришни машғулотларини бир қатор мутахассислар схема бўйича режалаштиришни тавсия этадилар:

биринчи машғулот - “стреотин”,

иккинчиси – “динамикали”,

учинчиси – “мослашиш”.

“Стреотин” машғулот - бу шундай машғулотки, битта машқнинг ўзи бир неча марта такрорланади (ҳеч қандай шароитларни ўзгартиришларсиз). “Динамикали” машғулотнинг моҳияти шундаки, машғулотлар ташқи чалғитувчи омиллар билан динамика ҳолида бажарилади ва ниҳоят, “мослашиш” машғулотида машқлар кураш шароитларида такомиллаштирилади.

Иккита биринчи машғулотлар ҳафталик циклнинг биринчи ярмида, “мослашиш” машғулоти эса иккинчи ярмида режалаштирилади.

Уста жамоаларда тайёргарлик даврининг ҳафталик микроциклида юкламалар одатда қуйидагича режалаштирилади:

чоршанба, пайшанба - катта юкламалар, душунба - кичик, қолган кунларда - ўртача юкламалар.

Мусобақа даврида режалаштириш календар кунларга боғлиқ бўлади. Агар курашлараро цикл бир ҳафтани ташкил этса, машғулот цикли схемасига амал қилиш мумкин. Агар кам бўлса, юкламаларни шундай режалаштириш лозим, кураш ва катта юкламалардан сўнг тикланиш икки кечаю - кундуз атрофида давом этишини эсда тутиш жоиз.

Умуман олганда, машғулотлар ва дам олишни шундай алмаштириб туриш лозимки, асосий машғулотлар, дам олиш тикланиш ҳамда юқори қобияти даражасида ўтказилиши зарур.

Бошқача қилиб айтганда машғулот жараёнининг ҳар битта маълум бир бўлаги орқали спортчиаввалги ишни унинг сифат ва сон кўрсаткичларини камайтирмаган, балки оширган ҳолда бажариш қобиятига эга бўлиши лозим. Албатта, турли даврлар ва босқичларда бундай бўлақларнинг давомийлиги турлича бўлади.

Лекин машғулотнинг ҳар бир вазияти бўйича юкламалар оптимал бўлиши керак. Улар курашчи имкониятларига мос келиши ва толиқишни эмас, балки иш қобиятининг ўсишига олиб келиши зарур.

Юқорида айтилганидек, машғулот жараёнида юклама параметрлари унинг ҳажми ва шиддати ошади.

Юклама ҳажми деганда бутун бажарилган иш сони тушунилади. Вақт ҳажми чопиб ўтилган километрлар сони, кўтарилган юк сони ва ҳ.к. билан ўлчанади.

Юкламалар шиддати - бу машғулот ишини зўриқишли бўлиши ва унинг вақт ичида жамланганлигидир. Режалаштириш қулай бўлиши учун машғулотдаги машғалрнинг шиддати шартли равишда коэффицентларда кўрсатилади: 1; 1,5 ва 2. 1,5 коэффицентикураш техникасини такомиллашти-риш ва чегарага яқин кучланишлар билан бажариладиган ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун қўлланиладиган машқларга мос келади.

1 коэффиценти шундай машқларга мос келадик, уларда зўриқиш ва бўшашиш шунигдек, дастлабки ҳамда ёрдамчи машқлар алмаштириб қўлланилади.

2 коэффиценти - асосан чегарадаги кучланишлар билан бажариладиган машқлар шу коэффицентбилан баҳоланади.

Алоҳида бир машғулотнинг шиддатини қандай аниқлаш мумкин? Масалан, 30 минут давом этадиган тайёргарлик қисмида

ҳаракатланишда турли хил машқлар, кичик тезланишлар бажарилади. Бу 1,5 балли шидатга мос келади, кейинги 30 мин (асосий қисмда) шу усулларни тренировка шароитларида такомиллаштиришга бағишланади. Ва, ниҳоят, охириги 30 минут – эркин жанг. Ҳамма баллар жамланиб тўртга бўлинади. 1,7 балл ҳосил бўлади. Демак, машғулот ўртачадан юқори шиддат билан ўтган.

Асосий машғулотларга ўртача 3 соатдан, қўшимча, машғулотларга -1 соатдан режалаштирилади. Машғулотларга 3 соат кўрсатмалар учун 60 минут таҳлилга кўпи билан 120 минут режалаштирилади. Кураш куни ва унинг арафасида ҳамда ундан кейин ўтказиладиган машғулотларга, шунингдек, эрталабки машғулотларга 1 соатдан режалаштирилади.

Кураш мавсуми мусобақалар шароитларида фақат курашга ҳос махсус юкламалар билан чекланиб қолмаслик зарур. Акс ҳолда спорт натижалари динамикасида иш қобилиятининг пасайиши кузатилади, кўпинча бу ҳолат биринчи давра бошида юзага келади.

Шу сабабли оралиқ босқичларини киритиш мақсадга мувофиқ бўлиб, уларда махсус бўлмаган юкламалар ҳажмини оширган ҳолда умумий иш қобилиятининг зарур даражасини таъминлаш мумкин. Бу махсус иш қобилиятини сақлаш ва янада ривожлантириш учун зарур шарт - шароит бўлиб хизмат қилади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари

Тадақиқот мақсади. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти орқали мусобақа фаолияти кўрсаткичини юқори натижага кўтариш

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар олдинга қўйилди:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти бўйича меъёрий хужжатларини ўрганиш;

2. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти аниқлашда малакали курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-тренеровка жараёни таҳлил қилиш.

2.2. Тадқиқот услублари

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятини аниқлаш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- пульсометрия, динамометрия, хронометрия;
- тадақиқотни ўтказиш.
- Математик статистика услублари.

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти учун қўйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажми ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб
4. Оралиқли услуб
5. Такрорлаш услуби

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятини такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятига алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл

юкламаларни такомиллаштириш услубияти бўйича тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Мазкур масаланинг амалиётдаги аҳволини ўрганиш ҳамда тадқиқот вазифаларини муайянлаштириш мақсадида ўтказилган педагогик кузатишлар қуйидагиларни аниқлашга имкон берди:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятининг аҳволи;

2. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти бўйича тренировка юкламалари даражаси.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Тадқиқотлар жараёнида текширувчиларнинг ҳафталик микроцикл учун жисмоний сифатлари ривожланиш даражасини баҳолаш учун турли хил назорат машқлари (тестлар) қўлланилди.

Тестлар малакали курашчиларнинг жисмоний сифатлари аниқлаб беради. Ҳамма тестлар тизими бўйича ишончлилик жиҳатидан баҳоланишдан ўтган.

Баҳолаш давомида уларнинг барқарорлик коэффициенти қийматлари аниқланди.

2.2.4. Пульсометрия, динамометрия, хронометрия

Пульсометрияни ўтказиш учун мавжуд бўлган услублардан фойдаланилди. Томир уриш пальпация (қўл билан ушлаб кўриш) ёрдамида аниқланди. Бунда аниқлиги 0,01 с гача бўлган секундомер қўлланилди. Турли мушак гуруҳлари куч моментларини «РПД»

типдаги динамометр ва универсал динамометрик стол (УДС) ёрдамида аниқланди. Динамометрнинг ўлчаш хатолиги камида 3%. Универсал динамометрик столда камида 5%.

2.2.5 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятида ўқув тренировка юкламаларнинг ўлчами;

2. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятини баҳоловчи кўрсаткичлари баҳоланди..

2.2.6 Математик статистик усуллар:

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти самарадорлигини математика статистика услублари ёрдамида таҳлил қилинди. Таҳлил натижалари қуйидаги формулалардан фойдаланилди, яъни

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum \tilde{\delta}_i}{n})$

б) Дисперсия қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}$$

в) Ўрта квадратик оғиш $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$

г) Ўртача арифметик қийматнинг неча фоизини ташкил этишини

аниқловчи вариация коэффициентини $v = \frac{\sigma}{\bar{x}} 100\%$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятини таҳлил қилиш учун 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 24 та юқори малакали курашчилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) малакали курашчилар билан ўтказиладиган ўқув тренировка жараёни бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштиришга қаратилди.

III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. Малакали курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламалар

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда хафталик микроцикл юкламаларнинг хусусиятлари тузилмасидаги асосий омилларни ажратиб олиш шунингдек энг асосийси, яъни тренировка жараёнида ўзгартирилиши мумкин бўлган омилларни аниқлаш зарур эди.

Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувни олиб бориш тузилмаси хусусиятлари ҳам курашчиларга нисбатан ҳажми ва турли-туманлиги бўйича камроқ техник-тактик комбинацияларини қўллайдилар.

Малакали белбоғли курашчиларнинг беллашувини олиб боришдаги индивидуал хусусиятларини эътиборга олган ҳолда амалга оширилиши лозим.

Малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёнидаги жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламалар тузилмаси, курашчилар томонидан қўлланиладиган воситаларнинг турларини татбиқ қилиш шунингдек уларнинг таъсир этиши самарадорлигини баҳолаш юкламаларини режалаштириш учун уларни қўллаш тизимини ишлаб чиқишга имкон яратади. Мазкур тизим юкламаларни режалаштиришни амалга оширишга ёрдам беради.

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроциклни тизимлаштиришимиз қуйидагилардан иборат: ҳамма тренировка воситаларини биз турли йўналишдаги, махсус машқлар улуши турлича бўлган машқлар блокларига бўлиб чиқдик.

Хафталик микроциклда қўлланиладиган юкламалар тузилмаларининг хусусиятларини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, Малакали белбоғли курашчилар ўқув жараёнида ўзларига хос бўлган юкламаларни танлайдилар.

Масалан, техник курашчилари бошқаларга нисбатан ўқув тренировка жараёнида кўпроқ турли йўналишдаги: анаэроб-алоктат, анаэроб-гликолитик аралаш аэроб-анаэроб йўналишдаги координацион мураккаб юкламаларни юқори даражада қўллайдилар. Бундай юкламаларнинг қўлланилиши ҳажми сустан чегарагача.

Тезкор-кучли курашчилар, бошқа гуруҳ курашчиларига қараганда, ихтисослашганлиги турлича бўлган анаэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик юкламалардан кўпроқ фойдаланади.

Қўлланиладиган юкламалар ҳажми ва шиддатининг таҳлили ҳам бир қатор хусусиятларини аниқлашга имкон беради. Масалан, функционал курашчилар бошқалардан кўра кўпроқ катта ҳажмдаги юкламалардан фойдаланади, лекин, одатда, ушбу юкламаларнинг шиддати баланд эмас.

Тезкор-кучли курашчиларда ўқув-тенировка жараёнида шиддатли юкламалар кўп қўлланилади. Уларнинг нисбатлари умумий ҳажмдан 75-80%гача етади. Бунинг устига курашчилар ҳам умумий, ҳам махсус тезкор-куч юкламаларини қўллайдилар.

Функционал малакали белбоғли курашчилар бошқа гуруҳ курашчиларига нисбатан тренировка жараёнида камроқ юқори координацион мураккаб юкламаларни қўллайдилар. Бу гуруҳ курашчилари битталиқ усуллар билан ҳужум қилишни афзал кўрадилар.

Малакали белбоғли курашчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятдан келиб чиқиб ҳамда тренировка жараёни таҳлили натижаларини ҳисобга олиб, биз Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл

юкламаларни такомиллаштириш услубиятини юкламаоларни режалаштириш тузилмасида тренировка машғулоти учун қуйидаги мақсадларни белгиладик.

1) Умумий ва махсус портловчан шиддатини ривожлантириш;

2) Умумий ва махсус тезкорлик комбинацияларини ривожлантириш;

3) Умумий ва махсус куч чидамлилигини ривожлантириш;

4) Умумий ва махсус аэроб имкониятларини ривожлантириш;

5) Аралаш (аэроб-анаэроб) анаэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик йўналишидаги юкламалар режимида базавий техникани такомиллаштириш.

6) МФ ва техник-тактик маҳорат (ТТМ) даражасини ошириш ёки такомиллаштириш;

7) МФ ва ТТХ даражасини назорат қилиш;

8) Мутлоқ умумий ва махсус куч қобилиятларини ривожлантириш;

9) Тикланиш тренировка машғулоти (юклама даражаси кичик ва ўрта, юқори эмас)

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроциклни тузилиши. Малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулоти хамма бўлақларнинг мазмуни, воситалари методлари ва бошқа таркибий қисми бир бутун бўлиб боғлангандир. Шу босқичдаги тайёргарлик вазифаларини комплекс равишда ечишни таъминлайдиган, бир неча кунлар ичида ўтказиладиган машғулотлар сериясидир, микроциклларни давом этиши 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубиятини ҳафталик календари билан мос келиб шуғулланувчиларнинг умумий режимига қўшилиб кетади. Бошқача кўп ёки кам кун давом этадиган микроциклларни ҳар хил вариантларда

шу жумладан шахсий мусобақани давом этишига қараб тузилиши моделлаштирилади.

Микроцикллар ҳамда икки: кумилацион (йиғувчи ёки бу даржадаги чарчаш билан боғлиқ) ҳамда қайта тикловчи машғулотлар характерида тухилган фазодан иборат бўлади. Микроциклларнинг минимал давом этиш вақти 2 кун. Юклама олиш куни ва қайта тиклаш куни бўлиди. Кўпинча бу фазалар микроцикл ичида такрорланиб, ҳар бир микроцикл қайта тиклаш фазаси билан тугалланади.

Қайта тиклаш фазаси ҳамма вақт ҳам микроциклни тугалламасилиги унинг ичида қайтарилиши ҳам мумкин. Машғулотлар мазмунининг кетма-кетлиги эса тайёргарлик даврига вазифасига ва қандай микроцикл бўлишига боғлиқ. Катта бўлмаган шиддатда бажариладиган, катта ҳажмдаги иш тез-тез қайта тикланишни талаба қилмайди, балки юқори шиддтада катта ҳажмли иш бажариш машғулотга қайта тикланишни тез-тез киритишни талаб қилади.

Ҳафталик микроциклни тузишда олдинги ва кейинги машғулотларда қайси томонга йўналтирилганлиги ҳисобга олиниши керак.

Ҳафталик микроцикл, тезкорлик ва тезкорлик-кучлилиқ сифатларини оптимал иш қобилияти ошган кунлардагина қўйиб тузишни принципал равишда талаб қилади. Шунинг учун чидамлилиқка қуйидагидан катта талаб, тезкорликдан кийин қўйилади. катта юкламадан кейин, кўпинча организмни қайта тиклаш учун 24 соат вақт талаб қилади.

Аниқроқ қилиб айтганда, организмда тезкорлик ва чаққонлик ва тезкор кучлилиқ сифатларин тарбиялаш ҳамда машқлар техникасини такомиллаштиришдан кейин ўртача 2-3 кундан кейин:

Аэроб имкониятларни ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кейин ўртача 5-7 кундан кейин тикланади.

Маслан: тезкор кучлиликини тарбиялашга қаратилган машғулоти катта юкломли машғулотлар олдида ўтказиш шарт.

2. Спорт формасига кирган юқори малакли спортчиларда 1-2 разрядли спортчиларга қараганда 1,5-2 марта тез тикланиши мумкин.

Индивидуал қобилиятига қараб тезкор кучлилик машқларидан кейин 24-72 соатда, чидамлилиқдан кейин 48-120соатда тикланади.

Шунинг учун шахсий мусобақа давридаги хафталик микроциклдаги юклом шундай тақсимланиши керакки мусобақа иш қобилиятини юқори фазасига тўғри келсин. Бу эса оптимал юклом орали 2-3 кун олдин хосил қилинади.

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкломларни такомиллаштириш услубияти шундай режалаштириладики, машқларнинг асосий хажми қандайдир устивор вазифанинг ҳал қилинишини таъминлаши лозим. Комплекс йўналишига эга бўлган машғулотларни ташкил этиш бир нечта вазифаларни ҳал қилишга ёрдам берувчи тренировка воситаларидан фойдаланишни назарада тутлади.

Тренировка машғулотларининг юкломларини тузиш давомида биз танланган йўналишдаги юкломларга кўпроқ эътибор қаратдик, чунки Малакали белбоғли курашчиларни тайёрлаш давомида улар кўпроқ самарали хисобланади.

Бизнинг кейинги тадқиқотларимиз жисмоний сифатларни ривожлантиришда хафталик микроциклдаги юкломларни режалаштиришга қаратилади. Бир қатор ишларни таҳлили шуни кўрсатадики, хафталик микроциклнинг қуйидаги турлари мавжуд: кириштирувчи, зарбдор ва тикланиш.

Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ва йиллик цикл босқичларига қараб уларнинг ойлик мезоциклдаги уйғунлашуви турлича бўлиши мумкин.

Бизнинг кузатишларимиз йиллик тайёргарлик босқичларининг курашчиларидан келиб чиққан ҳолда ҳафталик микроцикллар учун қуйидаги мақсадли вазифаларни белгилашга имкон берди.

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларни такомиллаштириш услубияти учун 1-жадвалда ҳафталик микроцикл номлари, шунингдек ҳафталик юкламанинг шартли бирликлардаги ҳажми берилган.

1- жадвал

**Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини
ривожлантириш учун хафталик микроцикл номлари ва юклама
хажми**

	Хафталик микроцикллар номи	Юклама хажми
1.	Ихтисослашмаган аэроб имкониятларни ривожлантириш МЦ	3300-3500
2.	Ихтисослашган аэроб имкониятларни ривожлантириш МЦ	3600-3900
3.	Юклама йўналишининг аралаш аэроб-анаэроб режимда базавий техникани ривожлантириш. МЦ	4100-4400
4.	Ихтисослашган анаэроб-алактат портловчан имкониятларни ривожлантириш МЦ	5100-5500
5.	Умумий ихтисослашмаган тезлик имкониятларни ривожлантириш МЦ	4800-5000
6.	Ихтисослашмаган имкониятларни ривожлантириш МЦ	5100-5500
7.	Умумий анаэроб-гликолитик имкониятларни ривожлантириш МЦ	4500-4900
8.	ТТМни такомиллаштириш олдинда турган беллашувларни моделлаштириш МЦ	5000-5300
9.	Турли йўналишли режимда ТТМ, МФ мураккаб хужум харакатларини такомиллаштириш МЦ	5200-5500
10.	МФни ривожлантириш МЦ назорат ўқув ва бошқа беллашувлар	5000-5200
11.	Назорат тайёргарлик МЦ Курашчиларнинг ТТХ ва функционал тайёргарлигини назорат қилиш.	4800-5100
12.	Тикланиш МЦ	1900-2000
13.	Мутлоқ куч имкониятларини ривожлантириш МЦ	4700-4900

Турли хусусиятли юкламалар хазмларини назорат қилишни шунингдек юклама параметрлари динамикаси ва курашчилар тайёргарлигининг турли томонлари кўрсаткичлари ўртасида ўзаро боғлиқликни тахлил қилиш учун бажариш зарур. Юқорида айтиб ўтилганларни амалга ошириш учун юкламаларнинг спортчилар

органзмига таъсир этишнинг мақсадга мувоифқ бўлган давомийлигини ўрганиш мумкин.

3.2. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришни таҳлили

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроциклни режалаштиришдан мақсади муҳим мусобақаларда маълум бир ўринни эгаллашни назарда тутиш, курашчиларни тайёрлаш белгилаб берилади. Айнан шу бўлимда ҳал қилиниши лозим бўлган асосий вазифалар санаб ўтилади. У курашчиларнинг муайян ҳолатидан келиб чиққан ҳолда белгиланади ва одатда, тайёргарликнинг ҳамма томонига тааллуқли бўлади, яъни жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилганди.

Курашчилардаги ўзгаришларни ҳисобга олиб бориш мақсадида режада назорат меъёрларга асосида шуғулланувчиларнинг аниқ имкониятларини ҳисобга олинди. Шунинг учун белгиланган меъёрлар, бир томондан, машқланишга ёрдам бериши, иккинчи томондан эса, бажариш учун енгил бўлиши лозим. Назорат текширувларида олинган натижаларни тўғри ва мунтазам таққослаб бориш учун синовлар турларини ўзгармас ҳолда қолдириш, тестлашни бир хил шароитларда ҳамда тайёргарликнинг худди шу босқичида амалга ошириш шарт.

Курашчиларни режасида тайёргарликка алоҳида эътибор берилган ҳолда белгилаб олинади. Режалаштиришда шахсий хусусиятлар жиддий равишда ҳисобга олинади ва режа орқали курашчини келгусидаги ривожлантиришда ҳал этиши лозим бўлган вазифалар аниқланади, жисмоний сифатлари назорат меъёрлари белгиланади.

Юқори даражадаги беллашув олиб боришда жисмоний сифатларни ривожлантиришда хафталик микроцикл юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида тўла қонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Битирув малкавий иш мавзуси бўйича режалаштирилган тадқиқотнинг мақсади малакали белбоғли курашчиларнинг беллашув олиб боришда тактикасини қўллаш услубини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотлар натижасида биз томондан ишлаб чиқилган юқори Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикллардаги жисмоний ривожлантиш натижалари аниқланди. (2-жадвал)

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини
ривожлантириш учун хафталик микроциклдаги кўрсатилган
натижалар

№	Тестлар	Тадқиқот Т бошида	Тадқиқот охирида				Кўрсаткичларнинг ишончлик даражаси
			Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи		
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	Улучше ние	$X \pm \sigma$	Улучше ние	
1.	Югуриш 100 м (сек)	16,4±0,4	16,1±1,2	0,3	14,8±1,0	1,6	P<0,05
2.	Югуриш 1000 м (мин.сек)	5,27±0,3	5,0±0,7	0,27	4,2±0,7	1,07	P<0,05
3.	Турниқда 10 марта тортилиши вақти (с)	23,5 + 41	23,5 + 41	0,21	23,5 + 41	23,5 + 41	P<0,05
4.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	276,4±0, 2	282,6±0,1	6,2	304,4±0, 3	28,0	P<0,05
5.	500 гр гранатани улоктириш (м)	17,3±1,0	19,4±2,4	2,1	22,5±3,4	5,2	P<0,05
6.	Ютган ҳолат элкани кутариш	21,4±1,7	27,2±4,1	5,8	32,8±6,4	11,4	P<0,05

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси бўйича олиб борилган тадқиқотлардан сўнг аниқландики назорат гуруҳидаги курашчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланганлиги аниқланди. Демак, биз томондан

малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл тузилма самарали эканлиги кўриниб турибди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ҳафталик микроцикл юкламаларини оптимал режалаштиришда.

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда машғулотларидаги машқ юкламаларни меъёрлашни машғулот, тренировка куни. микроцикл ва босқич каби тренировка тузилмаларида амалга ошириш лозим. Махсус ва бевосита тайёргарлик босқичларида юкламаларни меъёрлашни амалга ошириш айниқса муҳимдир.

2. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда машғулотларидаги машқ юкламаларни меъёрлашни юкламанинг умумий тавсифлари: ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш зарур.

3. Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда машғулотларидаги машқ юкламаларни меъёрлаш давомида ҳафталик микроцикл босқичлари учун турли ҳажмдаги, йўналишдаги, ихтисослашганлик ва координацион мураккабликдаги юкламалар нисбатининг оптимал динамикасини аниқлаш зарур.

Хулоса

Малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун хафталик микроцикл юкламаларини оптимал режалаштиришда машқ юкламаларни меъёрлаш муаммоси курашчилар тренировкасини тузиш учун долзарб бўлиб, айниқса, малакали белбоғли курашчиларни масъулиятли мусобақаларига тайёрлашда ўта долзарб аҳамиятга эгадир.

Юқорида билдирилган фикрлардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, малакали белбоғли курашчиларнинг тажриба ва назорат гуруҳидаги курашчиларнинг мусобақа фаолиятини хусусиятлари малакавий ишида хафталик микроцикл юкламаларни режалаштириш ҳамда назорат қилиш усулиятини ишлаб чиқишнинг асосий шарти эди.

Юқорида айтиб ўтилган гуруҳлар курашчиларининг мусобақа фаолиятини олиб бориш хусусиятлари мусобақа фаолиятини кўрсаткичларининг турли даражаси ҳамда уларнинг тайёргарлигида қўлланиладиган машғулот юкламалари хусусияти билан тушунтирилади.

Малакали белбоғли курашчилар томонидан қўлланиладиган юкламалар тузилмасини чуқур текшириш борасида олиб борилган бизнинг тадқиқотларимиз юкламаларни тизимлаштиришни амалга оширишга имкон берди.

Тренировка вазифалари учун хафталик микроциклдаги машқлар белгилаб берилди. Тегишли тренировка вазифалари тўпламидан турли мақсадга эга бўлган тренировка машғулотлари тузилмалари аниқланди.

Юқоридагилар тренировка кунлари, ҳафталик микроцикллар босқичлар учун юкламаларни режалаштириш тузилмасини ишлаб чиқишга ёрдам берди.

Тадқиқотларимизнинг кейинги босқичида тренировка кунлари ва ҳафталик микроцикллар учун нагрукзалар даражалари аниқланади. Тренировка вазифалари, кунлари, микроцикллар ва бошқа юкламаларини режалаштириш ҳамда назорат қилиш ҳисобга олиш учун ишлаб чиқилди.

Малакали белбоғли кураш машғулотидаги машқ юкламаларни меъёрлашни машғулоти, тренировка куни. микроцикл тренировка тузилмаларида амалга ошириш лозим. Махсус ва бевосита тайёргарлик босқичларида юкламаларни меъёрлашни амалга ошириш айниқса муҳимдир.

Малакали белбоғли кураш машғулотидаги машқ юкламаларни меъёрлашни юкламанинг умумий тавсифлари: ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш зарур. Меъёрлаш давомида ҳафталик микроцикл босқичлари учун турли ҳажмдаги, йўналишдаги, ихтисослашганлик ва координацион мураккаблиқдаги юкламалар нисбатининг оптимал динамикасини аниқланди.

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
2. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
3. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительно-го тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997,
4. Азизов Н.К. Туркистон кураши. Т.,“Ўқитувчи”, 1998, 104 б.
5. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
6. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
7. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
9. Жыбанов О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния процессом адаптации в спорта и учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, № 2. стр. 20-23.
10. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.

11. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
12. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
13. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
14. Литвинов Е.Н. К вопросу о соотношении средств специальной и общефизической подготовки учащихся старших классов на уроках физической культуры. Тез.всесоюз.научно-прак.конф. – М., 1990, с.105-106.
15. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры, №3, 1991, с.6-10.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
17. Мацкявичс Д.А. Рациональный двигательный режим и подготовка допризывников. Тез. Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.107-109.
18. Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -Л, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с.
19. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.

20. Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
21. Петров В.К., Гульянц А.Е., Саъдуллаев А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовых упражнений. Тез. Всесоюз. научно-прак.конф. М., 1990, с.70-72.
22. Платонов В.Н. Общая теория олимпийского спорта (включая систему подготовки спортсменов). Структура научной и учебной дисциплины /В межд. научн. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы», - Изд. «Физкультура, образование, наука» -М., 1998, с.10-12.
23. Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.117-118.
24. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.
25. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Дзю-до для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.
26. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб научных трудов “Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган Олимпия уйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000 , Б.313-316.
27. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,

28. Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.
29. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
30. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
31. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-32
32. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой.// Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №6, С.12-16
33. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31
34. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
35. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений//Теория и практика физкультуры.-М, 1993, №8, С.20-21
36. Цандаков В.Э. Экспериментальное обоснование модели соревновательного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов вольного стиля. //Теория и практика физкультуры.-М,1993,№9-10,С.48.

37. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. //Теория и практика физкультуры.-М, 1999, №2, С.16-21.
38. Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям /Методическая разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Академии/. -М., 1996, - 28 с., илл.
39. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.
40. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. - В кн.: Международная конференция “Борьба среди детей и молодежи”. - М., 1998, с. 26-30.
41. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства:Автореф. дисс. канд. пед.наук.-Киев, 1991, 23с.