

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

Нарманов Рамил

**10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш
услугиятини ишлаб чиқиш**

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

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди
«Миллий ва халқаро кураш турлари» кафедраси
мудири, п.ф.н. _____Бакиев З.

Илмий раҳбар:

_____п.ф.н. Утенов О.У.

«___» _____ 2011 й.

ТОШКЕНТ – 2011

Мундарижа

Кириш.....	3
I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	5
1.1. Куч ва уни ривожлантириш услублари тўғрисида.....	5
1.2. Курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятлари	8
1.3. Курашчиларда кучни ривожлантириш масалалари	9
II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш.....	17
2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари.....	17
2.2. Тадқиқот услублари.....	17
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	17
2.2.2. Педагогик кузатиш.....	18
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	18
2.2.4 Педагогик тажриба.....	19
2.2.5 Математик статистик усуллар:	19
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	20
III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ	21
3.1. 10-11 ёш белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш ...	21
3.2. 10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг куч сифатларни ривожланиш самадорлиги.....	32
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	43
ХУЛОСА.....	45
Фойдаланилган адабиётлар.....	47

Кириш

Мавзунинг долзарблиги. Спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилди. Булардан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги Қарори, «Соғлом авлод учун» нодавлат дастури, «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони ва бошқа бир қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда [2,3,4].

Жисмоний тарбия ва спортга кундан-кунгакиш уйғониб борилади. Чунки одамларнинг соғломлигини такомиллаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишининг ажралмас қисмидир.

Ёш курашчи организми бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Шунинг учун курашчилар билан спорт кураши машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда уларнинг анатомик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

Ёш курашчиларнинг кучини ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Курашчиларнинг кучини ошириш, биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни; учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борида тўла фойдаланишни кўзда тутадилардаги кучни ривожлантиришда тренировкани бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар. Махсус куч курашнинг талабига қараб бажарилади.

10-11 ёшли белбоғли курашчиларда кучни ривожлантириш курашда натижаларни яхшилайдди. Шунга асосланиб айтиш мумкинки, ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсад. 10-11 ёш белбоғли курашчиларнинг куч сифатларини назорат қилиш ва такомиллаштириш йўли билан мусобақага тайёрлаш.

Тадқиқотнинг фарази: Фараз қилинадик, курашчиларнинг спорт тайёргарлигини оширишда куч сифатини ривожлантириш воситалардан фойдаланиш, уларда куч сифатини самарадорлигини ошириш.

Тажриба-синов тадқиқотлари: Ўзбекистон ДЖТИнинг кураш залида ўтказилди.

Тадқиқотлар объекти: Ўзбекистон ДЖТИнинг 10-11 ёш белбоғли курашчиларининг куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган.

Ишнинг янгилиги: Ҳозирги кунга қадар кураш билан шуғулланувчиларнинг куч сифатларини ривожлантиришни илмий тадқиқотлар асосида у ёки бу даражада исботлаб берилган. Шу билан бир қаторда кураш амалиётида, курашда дастлабки ўргатиш босқичида, тезкорлик ва тезкорлик куч тайёргарлик аксарият ҳолларда бир-бирига боғланмай, ҳолисона амалга ошмаганлиги кўзга ташланади. Бундай ҳолатларда кўпгина жисмонан ва ҳар томонлама шаклланган спортчи, куч сифатлари техник жиҳатдан маҳоратли спортчи олдида «заиф» бўлиб қолади. Шунинг учун куч сифатлари ривожлантириш танлаб олинган.

Амалий аҳамияти: Тадқиқот натижалари қуйидаги ҳолларда қўлланилиши мумкин:

- 10-11 ёш белбоғли курашчиларнинг кучни ривожлантириш ва ошириш;
- Бўлажак мутахассисларни касбий тайёргарлиги бўйича янада самарали услубларни ишлаб чиқиш.

I.БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Куч ва уни ривожлантириш услублари тўғрисида

Махсус адабиётларда [46] амалий сифатлар қаторига ҳаракат фаолияти ва унинг даражаси, механик ва биомеханик кучлар қаршилигини енга оладиган, ҳаракат фаолиятига қаршилик қиладиган мушак зўриқишига эга бўлган қобилият тушунилади ҳамда у «куч имконияти» деган ибора билан ифодаланиб келинади.

Куч қобилияти шахсий куч, тезкорлик кучи ва куч чидамлилиги каби турларга ажратилади. Унинг ривожланиш суръатининг юқори даври ўсмирларда 10-14 ёш ва ёшларда 16-18 ёшдан кўзга ташланади [40,47].

Болалар ва ўсмирлар мушак кучининг ривожланиш хусусиятларини ўрганаётиб турникда тортилиш машқини максимал маротаба тортилиш билан икки серия оралиғидаги танаффусни 1-2 минутдан оширмай бажариш лозимлигини мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди.

Тортилиш билан бир ой шуғулланиш мушак кучини бир неча бор ошириш имконини беради. Бунинг учун 2-4 уринишда [31,49] бир минутли танаффус орқали бажариш тавсия қилинади. Биринчи уринишларда ушбу тестни тахминан икки маротаба бажариш лозим. Уринишлар оралиғидаги танаффусларда қўллар, мушакларни бўшаштириш ва ўз-ўзини массаж қилиш билан шуғулланиш керак бўлади.

Курашчиларнинг кучни ривожлантириш учун қўлга таяниб, уни тирсакдан букиш ва ёзишдан фойдаланган. 10 сек. ичида 7-8 маротабали серияни 3 марта, сериялар орасида дам олиш 30-40 сек. қилиб белгиланган. Гимнастика ўриндиғида ўтириб орқага энгашиш 10-12 маротаба такрорланган ва уни уч серияда бажариш, дам олиш оралиғи 30-40 сек. қилиб белгиланган.

Алоҳида мушак гуруҳларининг кучини ривожлантириш учун махсус машқларнинг ҳар бирини 6-10 маротабадан 13-15 мин. давомида ҳар куни ёки ҳафтада тўрт маротаба такрорланишни тавсия қиладилар.

Асосий куч имкониятларини тарбиялаш усулиятида энг қийини «вазминлаштириш» (оғирлаштириш, малол келиш билан бажариш) меъёрини тўғри танлаш ҳисобланади. Масалан, ҳажмига кўра катта бўлмаган юкламаларни қўллаш (максимал вазнига нисбатан 60%га вазминлаштирилган оғирликни жисмоний тарбия дарсида бажара олмай қолгунга қадар икки кўринишда бажариш) қисқа вақт ичида мушак кучини 15-17 ёшдагиларда 18-25% га, куч чидамлигини эса 32-47% ошириш имконини берар экан. Шунга кўра 15-17 ёшдагилар билан машғулотлар пайтида «бажара олмай қолгунча» ва «ўта чарчаш холига ўтмагунча» каби усулиёт тавсия қилинади.

Курашчиларнинг мутлоқ кучни ривожлантириш учун бир уринишда малол келадиган оғирлик билан 12 маротаба такрорлаш орқали машқ қилишни тавсия этади ва оғирликни кўтариш максимал зўриқиш билан бажарилиши шартлигини таъкидлайди.

Ёшларнинг кучини бир қадар, бир вақтда куч чидамлиги билан ривожлантиришда улар учун чегара ҳисобланмаган машқлардан фойдаланишда курашчиларда кучини тарбиялаш муаммоси мамлакатимизда илмий тадқиқотлар предмети сифатида муаллифлар [36,33] томонидан илгари сурилган эди. Улар мазкур ҳаракат сифатига «Организимни чарчаш вақтини орқага сурувчи ёки чарчаш жараёнини келтириб чиқарадиган омилларнинг пайдо бўлишига зид равишда иш фаолиятини давом эттириш» хусусиятига таъриф беришган.

Кучни ривожлантиришда тренировка жараёнида машқларни юқори интенсивлик билан бажарилади. Бунда дам олиш танаффуслари қисқа бўлади. Аста-секинлик билан машғулотдан машғулотгача дам олиш интервали қисқариб боради ва охири йўқ қилинади ва тренировка машқлари маълум темпда бажарилади. Бу усул мусобақа учун зарур бўлган кучни

ривожлантириш учун ишлатилади. Курашчи мусобақалардаги юкламани бажариш учун, олдин катта интервалли дам олиш вақти бўлган курашга тушилади, сўнгра бора-бора интервал кичрайтирилади.

Аста-секинлик билан кичик интенсивликка эга бўлган иш қисқариб боради. Мусобақалардаги бир хил машқлар ҳар хил вақт чегараларида (6-10 мин) бажарилади, лекин унинг интенсивлиги ўзгаради.

«Фаол дам олиш» вақтини қисқариши ҳисобига ошиб боради. Шу билан бирга юклама ошади, натижада нафас жараёнларидаги O_2 ни қабул қилиш даражасига бўлган талаб ошиб боради.

Юкламани машқларни бажарганда ошириш усули доимий вақтни ва машқлар даражасини бир меъёрида ушлаб, катта кучланишдаги юкламалардан фойдаланишни талаб қилади. Курашчиларнинг юкламалари ошиб бориши билан боғлиқ бўлган машқларни бажаради. Рақибнинг катта кучланишга қарши қаршилиқ кўрсата оладиган бўлади. Юкламани ошириш катта энергияни талаб қилади ва нафас олиш тизимининг фаолиятига катта талаблар қўяди.

Нафас олиш тизимининг ихтисослашувчи бошқа воситалари ёрдамида ҳам амалга оширилади - эшкак эшиш, сузиш югуриш энг самарадорлиги узок югуриш. Тайёрлов босқичи машғулотларнинг ҳафталик циклида 15-20 км (умумий ҳолда) дан кам бўлмаган, ўртача тезлик 2 мин. 10 сек. 400 метрга югуришни тавсия этади.

Юрак, қон-томир тизимининг функционал имкониятларини ошириш учун юракнинг қисқариш кучини кўпайтирувчи ва систолик ҳажмини оширувчи машқлар қилинади.

Юрак мушаги ўз кучини худди мушакларга ўхшаб турли таъсиротчилар таъсирида оширади. Демак, юракни меъёрида, яъни максимал ҳолатда ишлаши юрак мушаклари кучини оширишга олиб келади. Юракка шундай кучланиш бериш керакки, бунда юрак меъёрий ва меъёрга яқин кучланиш билан қисқа қисқариши керак. Аммо бундай машқларни бажарганда

эҳтиёткорликка риоя қилиш керак. Булардан сўнг маълум бир тикланиш босқичи керак бўлади.

Тикланиш жараёнларининг кечиш тезлиги мушакларнинг керакли воситалари ва фосфокреатин механизмининг функционал имкониятлари, ҳамда гликолитик механизмининг функционал имкониятлари билан таъминланганлигига боғлиқ.

1.2. Курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятлари

Курашчилар билан ўтказиладиган тренировка юкламалари тузилмаси спортчилар тайёрлаш услубиятининг марказий бўлимлари қаторига киради. Юкламанинг умумий ҳажми динамикаси учун хос бўлган йўналишларни билиш билан чекланиш ярамайди. Юкламаларнинг умумий тавсифларидан турли парциал ҳажмларни аниқ ва батафсил очиб беришга ўтиш зарур. Тренировка юкламалари тизими муайян ихтисослик учун хос бўлган махсус сифатларнинг ривожланишини таъминлаши лозим [20,42].

Юкламанинг умумий тавсифлари - ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва мураккаблигини асослаб берган ҳамда юкламани назорат қилиш услубларини ишлаб чиққан. Бироқ йиллик тайёргарлик цикли босқичларида юкламаларнинг умумий ҳажмларини режалаштириш услубиятини тавсифларга бўлиб келтирмаган [24, 46].

Курашида юкламаларни меъёрлаш мезонлари турли хиллиги сабабли юкламаларнинг йиллик ва кўп йиллик динамикасини, айниқса, ихтисослашганлиги ҳамда мураккаблиги бўйича аниқлаш ва шунинг асосида оптимал вариантини танлаш имконияти йўқ. [24, 46].

Тренировка юкламаларни режалаштиришда спортчиларнинг уч хилдаги ҳолатини ажратишни тавсия этади: босқичдаги ҳолат - нисбатан узоқ вақт - ҳафта ва ойлар давомида сақланиб туради; кундалик ҳолат - битта ёки бир

нечта машғулотлар таъсирида ўзгаради; тезкор ҳолат - айрим машқлар таъсирида ўзгаради ва тез ўтиб кетади.

Курашчилардаги ҳолатларни баҳолаш тренировка машғулотлари, микроцикллари ва босқичларининг йўналишини, тузилиш хусусиятини тўғри аниқлашга имкон яратади.

Мусобақа фаолиятида спортчилар организмнинг функционал имкониятлари билан бирга спортчилар машқланганлиги тузилмасининг аниқ сон ифодаси билан боғланганда тренировка жараёнини оқилона тузиш мумкин бўлади [10, 13, 43].

Тренировкадаги юкламаларни оптимиллаштириш муаммоси кўп жиҳатдан унинг жисмоний машқларда меъёрланишига боғлиқ. Жисмоний машқлар шиддатини меъёрлаш ҳаракатларни бевосита бошқариш услубияти орқали амалга оширилади. Бевосита бошқариш усулларига такрорлашлар сони, тезлик, қўлланиладиган ташқи оғирликлар ўлчамлари ва бошқа параметрлар тўғрисидаги кўрсатмаларни сўз орқали тушунтириш киради. Тўғридан-тўғри бошқариш услубларига ташқи шароитларни ўзгартириш киради, масалан, опилка тўшалган йўлқадан югуриш, тоққа ёки текис йўлқадан югуриш, мусобақа услубиятини киритиш.

1.3. Курашчиларда кучни ривожлантириш масалалари

Организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари машқни бажариш шиддати ва давом этиш вақти, такрорлаш сони ва дам олиш оралиқларига боғлиқ [23,36].

Шу билан бир қаторда текширувчиларнинг диққати курашчиларнинг энг керакли кучни тарбиялаш услублари тўғрисида ҳамда уни такомиллаштиришга кам эътибор берилган. Айниқса курашчилардаги кучни ўрганиш муаммоси суи ўрганилган.

Курашчиларда кучни тарбиялаш бўйича текшириш ишлари [35] олиб борилган. Бу ишларни илмий ва методик томондан курашчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлсада, умуман курашчилардаги кучни ривожлантириш муаммосини ечиш учун тўлиқ жавоб бера олмайди.

Ёш курашчиларга кураш тренировкасида кучини ривожлантириш учун қўлланадиган усуллар ва услублари, шунингдек бир гуруҳ тренерлар томонидан ўтказилган тажриба ҳамда унинг натижаларини таърифлаб берган.

Тайёргарлик даврида кучни ривожлантиришга катта эътибор берганлар. Спортчилар тренировкасининг тайёргарлик даврида паст ва ўртача шиддатли машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳажми сузиш ёки югуришдан умумий ҳажмидаги 65% ни ташкил этиши лозим. Бу куч ва бошқа жисмоний сифатларнинг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда шу орқали турли спорт натижаларининг яхшиланишига қулай шароит яратиб беради. Нисбатан катта бўлмаган шиддатда узоқ ишлаш кучни ривожланишини юқори даражага кўтаради ва кейинчалик юқори шиддатда бажариладиган машқларни енгил бажаришга имкон беради.

Кучни оширишнинг асосий шarti - бу паст ва катта шиддатдаги тренировка машқ юкламаларини узоқ вақт бажаришдир. Тренировка юкламасини ҳажми катта бўлиши керак, чунки куч асосий таркиби узоқ вақт кўрсатишни тақазо этади. Бунинг маъноси шундаки, кучни ривожлантиришга қаратилган тренировка қилишда шиддат қисқа муддатга юқори чегарадан чиқиши зарур.

Машғулот жараёнида қўйидаги асосий услублар: равон, ўзгарувчан, ораликли, такрорий мусобақа услублари қўлланилади. Улар бир-биридан курашни тез ва узоқ давом этиши, тезлик билан машқларни бажариш, машқни бажаришлар сони ва дам олиш хусусиятига қараб ажралиб туради. Юклама ўлчамлари ўзгартирилганда тренировкада асосан кучни тарбиялашга қаратилган йўналишга эга бўлади [9].

Куч тренировка самарасини амалга оширишда техник ҳажми ва шиддати аста-секин ошиб боради. Мусобақа шароитларига яқин ёки тенг бўлган режимда асосий машқнинг бажарилиш улуши ортади.

Тренировкани тузишнинг кўриб чиқиладиган шакли умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус машқ билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутди. УЖТ нинг асосий вазифаси махсус машқдан кескин фарқ қилади.

Кураш тренировкасида сон модели тузилади. У қуйидагиларни ҳисобга олади.

- мазкур спорт турида тренировкани тузиш тажрибаси ва аввалги босқичда спортчиларнинг тайёргарлик хусусиятлари;

- аниқ мусобақалар календари;

- спортчилар махсус тайёргарлиги ва алоҳида топшириқларнинг кундалик даражаси;

- олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун тренировка ва мусобақа юкламалари ҳажмларининг ҳолисона зарур қийматлари;

- спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.

Тренировка йилини режалаштиришнинг махсус тайёргарликни шакллантириш тизими деб аталувчи ноанъанавий шакли таклиф қилинган эди. Ушбу тизимда ҳамма тайёргарлик воситаларини мувофиқлашган ҳолда режалаштириш усулларига эътибор қаратилган, яъни тренернинг спортчилар махсус тайёргарлигини шакллантириш бўйича ҳамма ҳаракатлари цикли кўзда тутилган. Мазкур цикл тайёргарлик мақсадларини аниқлаш, мавжуд воситаларни тартибга солиш, уларни вақт оралиғида тақсимлаш ва ҳ.к. ни ўз ичига олади.

Тренировка йилини режалаштиришнинг ноанъанавий вариант тузилмаси ҳам бошқача. У алмашинадиган тўплаш ва амалга ошириш босқичларига бўлинган ва улар ўзаро алмашини туради.

Йилда асосий мусобақалар қанча бўлса, бундай босқичлар шунча бўлади. Бу босқичлар ичида шунингдек иккита турдаги микроцикллар: асосий ва тартиблаштирувчи микроцикллар алмашиб туради. Уларнинг босқичдаги сони 3 дан 6 гача атрофида ўзгариб туради [24, 38].

Тренировка йилини режалаштириш шу билан тугалланади. Кейин режага тузатишлар киритиш ва уни такомиллаштириш, кўзда тутилган режани амалга ошириш бошланади.

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3-4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик тренировкани тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида - икки цикли, учта макроцикл асосида - уч цикли деб аталади.

Курашчиларнинг биринчи ва иккинчи йилида бир цикли, учинчи ва тўртинчи йилларда - икки цикли режалаштиришни таклиф қилади; болалар ҳамда ўсмирлар учун тезкор режа тузишда ҳафталик циклдаги тренировка схемасини тавсия этади.

Тренировка жараёнини оқилона тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

Турли тайёргарлик давларида психологик-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади [23, 49].

Тайёргарлик даврида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: дам олиш ва ҳордиқ чиқаришни ташкил қилиш, РМТ нинг жамоали сеанслари, психологик терапевтик суҳбатлар ва ҳ.к.

Курашчилар дам олиши ва ҳордиқ чиқаришини режалаштириш тренировка юкламалари динамикаси ҳамда маданий-оммавий, ижтимоий-сиёсий ва психологик терапевтик тадбирлар комплексини ўтказиш билан боғланиши лозим[42, 46].

Курашчиларни ҳатти-ҳаракатлари ва ташвишланишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда курашчиларда

ижобий ҳиссиётлар ўз аҳволини яхшилаш ҳамда юқори натижага эришишга бўлган ишонч сабабли пайдо булади.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар курашчилар руҳиятига катта тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Бевосита масъулияти мусобақалар олдидан вазифаларни қўйиш, кўрсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни ўтказиш ўзини оқламайди. Кўрсатма бериш мақсадида ўтказиладиган бундай йиғилишлар ўқув-тренировка йиғини бошида ўтказилиши лозим.

Мусобақа беллашуви олдидан курашчиларнинг асаб энергиясини сақлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мутахассисларнинг кузатишича, курашчилар турнирнинг биринчи кунда психологик зўриқиш биринчи беллашувга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Кўпинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сўнг ёки мусобақа ўтказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунда психологик-педагогик воситаларнинг асосий вазифаси курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш ҳисобланади. Бунинг учун ҳам жамоали, ҳам алоҳида бошқариш воситаларидан фойдаланиш лозим.

Тренировка воситалари: спорт ўйинлари, кросс югуриш, курашчининг махсус машқлари, акробатика машқлари, кичик оғирликлар билан машқлар, мусобақа хусусиятидаги ўқув-тренировка беллашувлари.

Кўпгина мутахассислар томонидан шу нарса исботланганки, чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичида курашчининг ҳар томонлама тренировкаи катта самара беради.

Спорт курашида тренировка жараёнини режалаштиришда техник-тактик тайёргарликка кўп вақт ажартиш лозим, чунки курашчи катта ҳажмда ҳужум ҳаракатларини ўзлаштириши керак.

Техник ҳаракатнинг тўғри биодинамикавий тузилмасига ўргатишга ҳаракат қилиш зарур. Бироқ техник тайёргарликда муваффақиятга эришиш

кўп ҳолларда курашчи жисмоний сифатлари ривожланишининг оптимал нисбатларига боғлиқ. Ушбу даврда тренировка жараёнига ҳаракатли ва спорт ўйинлари, шунингдек спорт курашида муҳим аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган курашчининг махсус машқларини киритиш ҳисобига тезкорликни тарбиялашни давом эттириши керак. Мазкур даврда ёш курашчи ларда куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Бу босқичда курашчининг кучни тарбиялашни давом эттириш лозим.

Ҳаракат амплитудасини оширишга ёрдам берадиган чўзилтириш машқлари кучни ривожлантиришда асосий бўлиб ҳисобланади.

Мутахассисларнинг фикрича, тренировканинг ушбу даврида кучни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Спорт машқларида чаққонликни тарбиялаш, яъни ҳаракат малакалари, кўникмаларини эгаллаш, вазият ўзгарган пайтда ҳаракат фаолиятини самарали қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга катта ўрин ажратилиши зарур. Шунинг учун кучни тарбиялаш координатив мураккаб ҳаракатларни эгаллаш ҳамда тўсатдан ўзгарган вазият талабларига мувофиқ ҳолда ҳаракат фаолиятини қайта ташкил қилиш қобилиятларини такомиллаштиришни кўзда тутати.

Тикланиш тадбирлари кундалик фаолиятида тренировка машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига эришишга қаратилган.

Курашчиларнинг куч қобилиятлари маълум бир вақт давомида меъёрга етган оғирликни мушакларнинг максимал кучайиши билан ушлаб туришда ёки катта оғирликдаги жисмларни силжитишда намоён бўлади [36, 48]. Охирги ҳолда тезликнинг деярли аҳамияти йўқ, ҳаракатлар эса максимал даражага етади. (ишнинг хусусияти спорт атамасологияси бўйича суст, динамик. Ишнинг бу хусусиятига мос равишда мушак кучи статик ва суст динамик бўлиши мумкин.

Бир қатор мутахассислар томонидан жисмоний машқларнинг кўп қисмига эса мутлоқ куч эмас, нисбий куч кўрсаткичлари муҳимроқдир деб таъкидлайдилар.

Куч қобилиятларининг ривожланиши ва намоён бўлиши кўп омилларга боғлиқ. Энг аввало, уларга мушаклар жисмоний кўн-далангининг катталиги таъсир этади. У қанча қалин бўлса, шунча бошқа тенг шароитларда мушаклар ҳаракатини ривожлантириш мумкин. Мушакларнинг ишчи гипертрофиясида мушак толалари миофибриллари сони ва ҳажми кўпаяди, шунингдек, саркоплазма-тик оксиллар концентрацияси ошади. Бунда мушакларнинг ташқи ҳажми кам миқдорда катталашиши мумкин, чунки биринчида, зичлиги катталашади, иккинчидан, машқ қилинаётган мушаклар устидаги тери ёғининг қатлами камаяди [25,48].

Организмнинг функционал кучи барча аъзоларнинг баробар тайёрланганлигига боғлиқ, асаб ҳужайраларининг иш қобилияти нафас олиш, қон айланиш ва бошқалар билан белгиланилади.

Кучни ривожлантиришда юрак-томир ва нафас олиш системаларида катта ўзгаришлар рўй беради. Мисол учун нафас олиш тезлашиб чуқурлиги ортиб юрак-томир уриши суръати дақиқада 220 зарбгача етади. Максимал АБ анча ошиб, минимал АБ пасаяди [16,23].

Қоннинг циркуляр айланиш миқдори унинг резервидан чиқиши ҳисобига анча ортади. Тайёрлов системаси ва ички секреция органлари ҳам катта юкланиш билан ишлайди.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги жараёнида ўйин методи умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланилади. Курашчилар беллашувда ўз вақтида тегишли ҳимоя ва қарши ҳужум билан жавоб беришга мажбур қилувчи ўйин характерларидан фойдаланилади. Машқнинг ҳажми ва мазмуни педагогни топшириғи билан белгиланади. Мисол учун беш полвон учун беш гимнастика снарядидан бекатлар тузилади, уларда куч ва куч-чидамлилигини тарбиялаш вазифасини ҳал қилиш мумкин.

Айланма тренировка методида мусобақа методининг методик хусусиятлари мавжуд. Уни шунингдек такрорий ва дам олиш оралиғи билан бажариладиган методлар билан аралаштириб қўлланса ҳам бўлади.

II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсад. 10-11 ёшли белбоғли курашчиларни куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш муаммоларини ўрганиш.

Иш жараёнида қуйдаги вазифалар ҳал қилинади

1. 10-11 ёшли белбоғли курашчиларда меъёрланган машғулотлар жараёнида куч сифатларини ривожлантиришда юкламаларни босқичлар ва даврлар бўйича хусусиятларини ўрганиш.

2. Тренировка жараёни тузилишларининг баъзи шакллари ташкил этиш даврида куч сифатини ривожлантириш юкламаларини самарадорлигини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятига алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини таҳлил қилиш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг малакавий битирув ишимиз давомида белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни ўрганилди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

Кучни аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. Хусусий куч қобилиятини аниқлаш

а) қўл динамометрияси (кг)

б) гавда динометрияси (кг)

в) турникда тортилиш (марта)

г) тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш (м)

д) таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш

2. Тезкор-куч қобилиятини аниқлаш

- а) турган жойдан баландликка сакраш (см)
- б) турган жойдан узунликка сакраш (см)
- в) 20 с давомида ўтириб-туриш (марта)
- г) 10 сек давомида таянган ҳолда қўлларини букиб-ёзиш (марта)
- д) 10 сек давомида қўллар бош орқасида ётган ҳолда гавда кўтариш (марта)

2.2.4 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. 10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини;

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини таҳлил қилиш мақсадида математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

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

в) Ўртача арифметик қийматнинг неча фоизини ташкил этишини

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

г) Ўлчаш натижалари орасидаги боғлиқликни аниқлаш мақсадида Бравэ-Пирсоннинг корреляция коэффиценти қўлланилади, яъни

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})(y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}$$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини бўйича маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та курашчилар қатнашади.

Олиб борилган тадқиқотлар ишлари: изланишли тадқиқотни ўтказиш ва асосий тажрибадан иборат бўлди.

Тақиқотлар ЎзДЖТИ кураш залида ташкил қилинди ва ўтказилди.

Курашчилар тайёргарлигининг ўқув-тренировка жараёни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида тажрибалар ташкиллаштирилди. Тадқиқот ўтказиш жойи - ЎзДЖТИ кураш зали. Тадқиқотда 20 та курашчилар иштирок қилишди. (10 та назорат гуруҳда, 20 та тадқиқот тақиқот гуруҳ).

Дастлабки тажрибанинг биринчи босқичида (мартгача, 2010й) адабиётларни таҳлил қилиш ва илғор амалий тажрибани умумлаштириш асосида масаланинг аҳволи ўрганилди. Турли хил усулда кураш олиб боровчи курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнида қўлланиладиган юкламалар мазмуни таҳлили қилинди.

III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. 10-11 ёш белбоғли курашчиларнинг куч сифатини ривожлантириш

Олдимизга қўйилган масалаларни ўрганиш мақсадида кураш бўйига адабиётлар таҳлили ва етакчи тренерлар, мутахассислар иш тажрибаси умумлаштирилди ҳамда тадқиқотлар олиб борилди.

Олинган натижалар асосида аниқландики курашчиларнинг куч қобилияти муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди ва чидамлилиқ ҳамда чаққонлиқни талаб қилувчи амалларда катта аҳамиятга эга бўлади. Спортчиларда турли мушак гуруҳлари кучининг ортиши бир меъёрга бўлмайди ва 11-16 ёшда юқори шиддатга эришади. Бундай спорт тури билан шуғулланиш куч сифатлари топографиясига, яъни турли мушак гуруҳларининг максимал кучи нисбатига ўз муҳрини босади.

Бизнинг олиб борган изланишлар кураш билан шуғулланувчи 20 та курашчилар иштирок этди. Уларнинг куч сифатларини баҳолаш устида иш олиб бордик. Кузатишни биз 2010 йил апрелдан 2010 йил октябр ойигача бўлган вақт давомида тренировка жараёни таҳлили олинди.

Курашдаги ўзига хос хусусиятларга эга бўлмиш, куч сифатлари қатор муаллифлар томонидан ўрганилган. Курашчиларни куч сифатларини тренировкадаги юклама воситаларини ҳажми йиғиндиларини таҳлил қилиш, текширилаётган спортчиларнинг юқори спорт натижаларини эгаллашда мақсадида ўтказилади. Назорат қилиш учун 20 та 10-11 ёшли белбоғли кураш билан шуғулланувчи танлаб олинди.

Тренировка машғулотларининг фақат асосий қисмидаги тренировка юкламалари таҳлили олинди.

Тренировка босқичи тайёргарлигини асосий воситаларининг ҳажми ҳар хиллиги, ўртача ҳажм, стандарт оғиш келтирилган. Асосий қилиб курашчиларнинг ихтисослик даражасига ва мураккаблик коэффициентига қараб тренировка машқларини тақсимлаш қабул қилинди.

Ҳамма махсус машқлар ўз ичига юқори бўлган тренировка воситаларини олган, яъни шерик билан курашиш, шартли кураш, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш учун шериги билан бажариладиган машқлар олинган.

Ихтисослаштирилган тренировка машқлари ҳажми жиҳатидан уларни мураккаблигига қараб тақсимланди.

1-жадвал

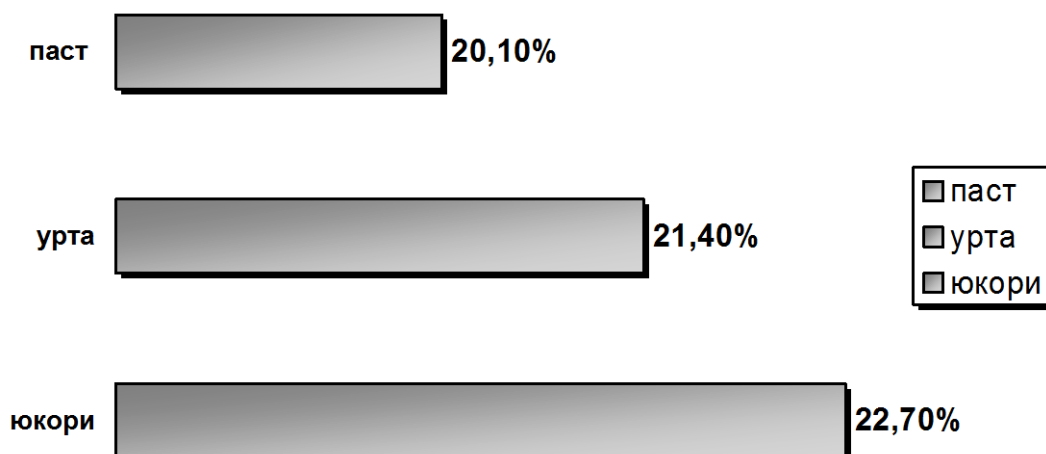
10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг тренировка босқичидаги тайёргарлик воситаларининг ҳажмлари (мин)

МАШҚЛАР ГУРУҲЛАРИ	Кўрсаткичлар		
	$\bar{X}$	δ	V%
Ихтисослашган машқларнинг умумий ҳажми	70,5	9,2	11,2
Нисбатан оддий машқлар	82,3	8,7	11,7
Паст ихтисослашган машқлар (м.к. 0,4 ва ундан кам)	79,4	7,4	12,3
Ихтисослашмаган машқларнинг умумий ҳажми	1200	8,1	5,4
Гимнастика машқлари	270	16,7	5,3
Сакраш машқлари	-	-	-
Кросс югуриш	700	52,7	5,1
Спорт ўйинлари	190	15,7	7,9

10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг тренировкадаги УЖТ бўйича
синов тестлари кўрсаткичлари

№	СИНОВЛАР	Асос қилиб олинган кўрсаткич (натижа)
1.	30 метрга югуриш м/с	7,8±1,2
2.	100 метрга югуриш м/с	15,9±1,3
3.	1000 метрга югуриш мин/сек	6,2±1,03
4.	Полда ётган ҳолда максимал марта қўлни букиб-ёзиш	58±2,1
5.	Турникда тортилиш сони	20±1,8
6.	Гавда кучи килограммда	98±5
7.	Чап панжанинг кучи килограммда	34±1,7
8.	Ўнг панжанинг кучи килограммда	37±1,7

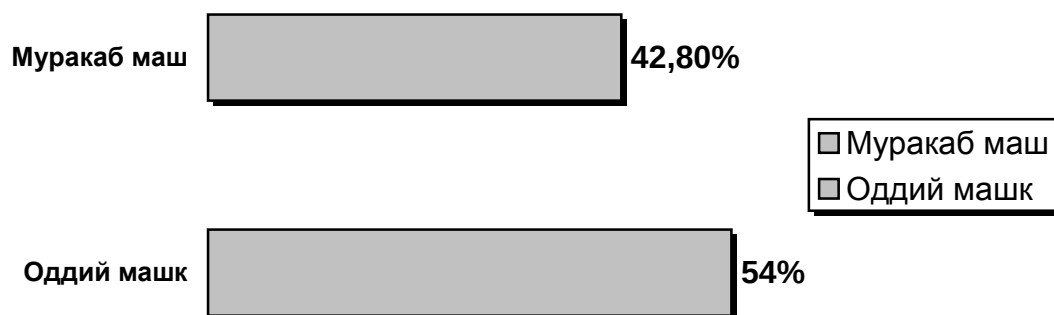
Ўқув тренировка жараёнини моҳиятини моҳиятининг таҳлили, тадқиқ қилинаётган тайёргарлик босқичида юкламаларни ҳажмини ўзаро нисбати турлича бўлишлигини кўрсатди. Максимал ва юқори ихтисослашган воситалар (ўртасида) орасида аниқ фарқланиш ($p < 0,05$) борлиги маълум бўлди. Бу курашчилар мусобақаларга тайёргарлик даврининг тренировка босқичида тайёрланишларида юқори, ўрта ва паст ихтисослашган (22,7%, 21,4% ва 20,1%) машқлардан тахминан бир хил ҳажмда қўллашлари аниқланди.



Шундай қилиб, тадқиқотлар натижаларини таҳлили шундай хулоса қилишга, яъни мусобақаларда курашчилар махсус тайёрланаётганларида асосан кўпроқ максимал ихтисослашган машқларни қўллашлари аён бўлди. Бироқ спорт тайёргарлигини илғор тажрибалари шуни кўрсатмоқдаки максимал ва юкори ихтисослашган зўр берилган машқларни ҳажмини ошириб юбориш, одатда спортчини мусобақа жараёнида тез толиқишига олиб келади.

Шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, тренировка босқичида курашчилар тезкорлик машқларига унчалик аҳамият бермаганлар. Мусобақаларида муваффақият кўп ҳолларда курашчининг тезлик-куч сифатларини ривожланганлик даражасига боғлиқ эканлиги ҳам кўпчиликка маълум.

Мураккаб бўлган турли тренировка воситаларини тренировка ҳажм йиғиндиларининг нисбатини текширишда, тадқиқот қилинаётган даврда асосан ихтисослашганлик коэффицентни 0,8 шартли бирликдан камроқни ташкил қилган оддий машқлар қўлланилганлиги аниқланди. Тренировка босқичида бу кўрсаткич 54,2% (720 мин.) ташкил қилди. Мураккаб машқлар эса деярли икки марта кам – 42,8% (540 мин.) қўлланилди.



Шуни ҳам қайд этиб ўтиш лозимки, ёш курашчиларнинг тренировка тайёргарлигида максимал мураккаб машқларни ҳажми оз бўлиши мақсадга мувофиқдир, негаки бундай машқларни ҳажмини оширилиши спортчидан организмни функционал имкониятларини ва тезкорлик сифатларини максимал намоён этишни талаб қилади. Бундай ҳолатда курашчилар ҳаддан ташқари юқори руҳий тарангликни бошидан кечирди ва охир оқибатда организмларига салбий таъсир қилади.

Ҳозирги замон спорт тренировкасида спортчиларни тоғ шароитида тайёргарлик кўриши кенг қўлланилмоқда. Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш лозимки, курашда бундай тайёргарлик кўришни қўллаш қуйидаги вазифаларни ечишга: ўрта тоғлик иқлим шароитига мос келадиган мусобақаларга бевосита тайёргарлик кўриш: паст текисликда ўтказиладиган мусобақаларда курашчиларни функционал имкониятлари даражасини ошириш ва натижада у ерда шу муваффақиятли иштирок этишга замин тайёрлаш: тикланиш жараёнини тезлаштириш ва бошқаларга қаратилган.

Юқорида қайд этилганлардан келиб чиқиб, курашчилар муҳим мусобақаларга тайёргарлик кўришларида тренировка тайёрланини экологик тоза тоғ иқлим шароитида ўтказиш зарур. Бундай шароитда умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргалик воситаларини оқилона режалаштириш курашчиларни тренировка тайёргарлигини оптималлаштиришга имконият яратади.

Тадқиқотлар жараёнида тайёргарлик босқичида ихтисослашган воситаларни тақсимланиши ҳақидаги олинган натижалар курашчиларнинг тренировкаларини амалдаги режаларига олдинда турган мусобақаларда курашчиларнинг куч ривожлантириш вазифаларини оптимал ҳал қила оладиган тузатишлар киритиш зарурлигини кўрсатди.

Тадқиқот жараёнида курашчиларнинг куч тайёргарлиги даражасини юксалтиришнинг самарали воситаси гимнастика машқлари бўлди. Уларга, турникда тортилиш, турли вариантларда майдонда қўлларни букиб-ёзиш, шунингдек гавдани ҳамда қўлнинг ва оёқнинг турли мускуллари кучини ривожлантиришга йўналтирилган турли воситалар киради. Шу билан бирга бу ерда оғирликлар билан бажариладиган машқлардан ҳам фойдаланилди. Юқорида қайд этилган воситаларни қўлланиш динамикасини таҳлили уларни микроциклга аста-секин ортиб боришини кўрсатди. Агар гимнастика машқларига биринчи воситаларни умумий ҳажмидан микроциклда фақат 24% ажратилган бўлса, иккинчи микроциклда 40,7%, учинчисида эса 41,8%гача кўпаяди.

Шундай қилиб, курашчиларнинг гимнастик тайёргарлик воситаларидан фойдаланишлари бутун тренировка тайёргарлиги давомида уларни ҳажми ортиб бориши аниқланди. Бироқ, куч тайёргарлиги воситаларини ҳажми ортишини мақсадга мувофиқ деб ҳам бўлавермайди, агар уларни ҳаддан ташқари бевосита тренировка тайёргарлигида қўлланилса, бундай сифатларга, яъни тезкорликка, мускул кучланишини ҳар хил бўлишлигига ва ўз навбатида спортчини техник-тактик ҳаракатларини самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Тренировка тайёргарлиги босқичида сакраш машқлари етарли даражада эътибор берилмаслиги аниқланди.ларнинг тренировка юкламаларини таҳлили сакраш машқлари фақат иккинчи ва учинчи микроциклларга режалаштирилган бўлиб, иккинчи микроцикл ихтисослашмаган воситаларни умумий ҳажмидан 4% (24мин.)ни, учинчисида эса 4,1% (26мин.)ни ташкил

қилган. Сакраш тайёргарлиги воситаларини бундай тақсимланишини мақсадга мувофиқ деб бўлмайди, нега деганда, мусобақа қоидаларидаги баъзи бир ўзгаришлар спортчини тезкор-куч тайёргарлиги даражасига катта талаблар қўймоқда.

Тезлик-куч тайёргарлигида барча мушак гуруҳлари (гарчи улардан айримлари кўпроқ, бошқалари камроқ жисмоний юкламани бажарса ҳам) иштирок этади. Уларнинг ҳар бири етарлича функционал тайёргарликка эга бўлмаган ҳолда спорт натижалари ҳам ўсмайди. Кўпинча нисбатан кучсиз, ҳаракатда кам қатнашадиган ва машғулотда кўп юклама берилмайдиган мушак гуруҳлари бўш ҳалқага айланиб қолади.

Биз олган натижа мутахассисларнинг курашчиларнинг спорт маҳорати ошгани сайин уларнинг турли мушак гуруҳлари кучи ортиб боради, деган маълумотларини тасдиқлади, бу жуда мантиқли фикр. Бироқ энгизарли натижалар сон, болдир ва кафтнинг букувчи ва тўғриловчи мушаклари куч кўрсаткичларининг нисбатларини таҳлил қилиш пайтида олинди (3-жадвал).

Жадвал-3

10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг сон, болдир ҳамда кафтнинг букувчи ва тўғриловчи мушаклари кучлари нисбати ($x \pm \delta$)

Оёқ бўғимлари	Тадқиқот гуруҳи	Назорат гуруҳи
Сон	$2,67 \pm 0,22$	$2,34 \pm 0,21$
Болдир	$2,88 \pm 0,39$	$2,26 \pm 0,18$
Кафт	$4,54 \pm 0,45$	$4,72 \pm 0,32$

10-11 ёшли белбоғли курашчиларда оёқдаги мушак гуруҳларининг кўрсаткичлари нисбатан кўрсаткичларига 3-5 йиллик мунтазам машғулотлардан кейин спортчилар табиатнинг ўзи яратиб қўйган ҳолатга қайтар эканлар (турли мушак гуруҳларининг куч кўрсаткичлари орасидаги тўғри нисбат). Шундай қилиб, кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки

босқичларида ёш спортчиларнинг куч сифатлари ривожланишини рационал деб бўлмайди.

Юқорида айтилган фикрлар курашчиларнинг спорт маҳоратини оширишда нисбатан бўш (кучсиз) мушак гуруҳларининг аҳамияти ошиб бориши керак, деган ишчи фаразнинг юзага келиши учун асос бўлди. Бизнингча, букувчи мушаклари (ростловчи мушаклар билан бир қаторда) ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқлар ёрдамида машқ жараёни самарадорлигини бажарилаётган ишнинг ҳажми ҳамда шиддатини оширмаган ҳолда анчагина кўтариш мумкин. Бу ёшларнинг ўзини оқламайдиган юкламалардан воз кечиш имконини беради.(4-жадвал)

4-жадвал

Кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида курашчиларнинг куч тайёргарлиги модель тавсифномалари ($\bar{x} \pm \delta$)

Мушак гуруҳлари	Босқичлар	
Соннинг ростловчи мушаклари	Бошланғич спорт ихтисослашуви	Спорт такомиллашуви
Соннинг букувчи мушаклари	78,3±54,7	80,6±39,1
Болдирнинг ростловчи мушаклари	84,4±20,4	86,2±36,2
Болдирнинг букувчи мушаклари	97,5±31,6	98,3±52,3
Кафтнинг остидаги букувчи мушаклар	58,7±17,5	61,2±28,2
Кафт устидаги букувчи мушаклар	42,0±39,6	44,3±141,1

Букувчи мушаклар учун махсус ривожлантириш машқларини қўлланар экан, курашчиларда мавжуд бўлган турли мушак гуруҳлари кучи орасидаги тўғри нисбатни сақлаб қолишга ҳаракат қилдик. Педагогик тажриба натижалари бизнинг фаразимизни тасдиқлади. Тажриба гуруҳи тезлик-куч

тайёргарлигида назорат гуруҳидан жиддий устунликка эришди, бу техник тайёргарликда катта аҳамиятга эга.

Алоҳида мушак гуруҳларини айириб ривожлантиришнинг янада самарали воситаларини излаш натижасида махсус тренажёр қурилмаларидан фойдаланилди, бу машқ жараёнининг янада шиддатлироқ бўлишига, машғулотларни ҳиссий кўтаринкилик билан, иқарлироқ ўтказишга имкон беради.

Шундай қилиб, бизнинг турли мушак гуруҳларининг уйғун ривожланиши ёш спортчиларга куч тайёргарлигида яна ҳам юқори натижаларга эришиш шароитини яратиши тўғрисидаги фаразimiz тасдиқланди.

Агар курашчи ўзи учун асосий бўлган курашни ютқазса, каттиқ хафа бўлиб, тушкунликка тушади. Бундай ҳолатда курашчини чалғитган ҳолда шартли қўзғалувчиларни таъсирини пасайтириш керак.

Ҳис-ҳаяжон юкламалари тақдирлаш ва рағбатлантириш йўллари орқали бошқарилади. Машғулотларда курашларни турли ҳаяжонланиш юкламалари остида бажариш керак. Қўзғатувчи ва тормозловчи шартли таъсиротни юкламасини ўзгартириб ёки каттайтириб аҳамиятини ошириш мумкин. Агар машғулотдаги курашларни «баҳо бериш» орқали, яъни ҳар бир курашчини таъсирига баҳо бериш орқали ўтказса у ҳолда турли усуллар ишлатишни салбий томони пасайиб, ўзини ҳимоя қилиш, ҳамда ижобий томони ошиб боради.

Мусобақаларда таъсирларнинг муваффақиятли ва муваффақиятсизлиги шартли қўзғатувчилар каби юқоридир. Тренер шароитга қараб тақдирлаш ёки рағбатлантиришни қўлланган ҳолда қўзғатувчиларнинг таъсирини камайитириш ёки кўпайтириши керак.

Агар мусобақада курашчи қўйилган мақсадга эриша олмасдан ғалаба қозонишни ўрнига ютқазса, тренер уни рағбатлантириш натижасида ҳис-ҳаяжон юкламаси ошади. Курашчи учун енгилиш аҳамияти ошиб боради. Шу

билан биргаликда шартли қўзғатувчининг аҳамияти ошади, қачонки курашчи ютқизиш натижасида жамоасини уялтириб уни аъзолардан даkki эшитса, бундай ҳолатда ҳаяжонланиш юкламаси юқори бўлади. Ҳаяжонланиш юкламаси нафақат кураш билан, балки курашчи ҳар кун оладиган ҳамма тормозланишнинг шартли қўзғатувчилари билан боғлиқ.

Тренер ҳаяжонланиш юкламаси интенсивлиги бошқарган ҳолда, курашчининг асаб тизими функционал имкониятларини ошириш учун шароит яратади. Бу чарчоқни босишга қаратилган ҳолат ҳисобланади.

Асаб тизимининг жисмоний чарчаши катта яримшарлар пўстлоғини ҳаракат хонасини узоқ вақт қўзғалиш натижасида вужудга келади. Айниқса, бундай чарчаш ҳолати машқларнинг кучли ва узоқ статистик таранглашуви натижасида вужудга келади.

Бир томонлама курашчи организмнинг функционал имкониятларини ошиши юқори ишчанликни таъминлайди.

Иккинчи асосий томон - бу фаолиятни тежаш, яъни керакли ишга яроқлилиқ даражасини сақланган ҳолда чарчашни юқори даражада пасайтириш.

Ҳимоя усулларини ва бошқа таъсирларини бажарганда курашчи рақибига нисбатан кам куч сарфлайди. Курашчи беллашувда қўйилган юкламани узоқ муддат давомида сақлаши ва узоқ вақт чарчашга қарши туриши мумкин.

Тажрибали курашчилар орасида турли-туман мусобақалар ўтказилиши мумкин. «Тажрибали бўлмаган курашчи билан курашда ким қисқароқ вақт ичида ғалаба қозонади».

Шу йўл билан кураш усули ишлаб чиқарилади. Бу кам тажрибали спортчини курашда энергия кучини сақлаб қолишда ва кўп тажрибали курашчи билан бўлган жавоб курашларида «тежамкорлик» ҳисобига ғалаба қозониш, яъни бунда катта энергия ресурслари ва кам чарчаш юзага келади.

Тренер курашчининг чидамлиликлдан камчиликларини ва уларнинг турли-туманлигини аниқлай олишни билиш керак.

Умумий чидамлиликнинг камчилигини аниқлаш учун тренер курашчининг пульси ва нафас олишини кузатиб боради, қачонки пульс кўрсаткичи ва нафас олиш частотасининг интенсивлиги юқори бўлса, ишчанлик ва иш қобилияти организмнинг бу функцияси етишмовчилиги натижасида пасаяди. Бундай ҳолатда умумий чидамлиликни ривожлантирилади.

Агар курашчи катта интенсивлики эга бўлган ишни бажарса, лекин кучини тежамасдан ишлатса, у ҳолда махсус чидамлиликни ривожлантириш ёки тежамкорлик билан ишлаш керак. Курашчи мусобақаларда имкони борича ақлий, сенсор, ҳис-ҳаяжон ва бир хил ҳаракат юкламаларини пасайган ҳолда бажариши керак.

3.2. 10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг куч сифатларни ривожланиш самадорлиги

10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантиришда кичик ва ўрта қаршиликлар билан машқлар бажарилди.

5-жадвал

Оғирлик (қаршилиқ) чегараларии	Бир уринишда такрорланиш имкониятларининг сони	Шиддати (юрак-қон томирларининг қисқариши сони зарба) дақиқа
Энг юқори чегара	11	150-160
Энг юқorigа яқин (чегарага яқин)	2-3	130-140
Катта	4-7	120-150
Ўртача катталиқдаги	8-12	130-150
Ўртача	13-18	110-140
Кичик	19-25	120-140
Жуда кичик	25 дан юқори	110-120

Бу услубиятда асосий тренировка самараси охирги ҳаракатларда кузатилди, чунки айнан охирги «ҳолдан тойгунча» уринишларда кўпгина ҳаракат бирликлари ишга жалб қилинади. Бунда чарчашнинг юзага келиши мажбурий шарт ҳисобланади. Такрорий кучланиш услубиёти баъзи камчиликлардан ҳоли эмас. Бу усулнинг асосий камчилиги қуйидаги ҳолатлар билан белгиланади:

а) «ҳолдан тойгунча» ишлаш энергетик сарфга кўра маъқбул эмас, чунки бунда машқ кўп маротаба такрорланади.

б) охирги, айниқса қимматли уринишлар марказий нерв тизимининг чарчаш фониға тўғри келади. Шартли-рефлектор фаолияти эса марказий нерв тизимининг оптимал ҳолатида муваффақиятли кечади. Лекин шунга қарамасдан такрорий машқ усули бир қатор устунликларға эға. Бу усулдан

айниқса ўқувчиларни, бошланғич спорт ихтисосликларида ва оммавий спортда кенг қўллаш мумкин.

Бу усулнинг ижобий томонлари қуйидагилар:

а) энергия сарфини юқори даражада бўлиши, организмда модда алмашинувини сезиларли даражада кўчишини олиб келиб, соғломлаштириш йўналишидаги машғулотларни ўтказишда жуда фойдалидир.

б) такрорий кучланиш усулини қўллаганда ортиқча кучаниш камаяди

в) ҳаракат техникасини назорат қилиш имкониятини оширади. Кичик оғирликлар билан машқ бажарганда кераксиз қўзғалиш катталиклари камаяди, бу эса ҳаракатларни уйғун бўлишини юзага келтиради

г) жароҳатланишларни олдини олишга имкон беради.

10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг куч қобилиятини ривожлантириш учун такрорий кучланиш усулиятини қўллашда қаршилиқ катталиклари максимал кўрсаткичи камида 35-40% ташкил қилгандагина мумкин бўлади. Бунда катта ва ўртача катталиқ чегарасидаги машқлардан фойдаланилган ҳолда, уринишларда 4-7 ёки 8-12 такрорланишдан иборат бўлади. Кичик қаршилиқ чегарасидаги машқлардан фойдаланишнинг одатда самараси бўлмайди. Масалан ўқувчи гимнастик деворчасига таянган ҳолатда қўлларни букиб-ёзиш машқини бажармоқда. қачон унинг кучи кўпайиб машқини 10-12 маротаба бажаришга етганда, машқни шу даражага қийинлаштириш зарурки бунда ўқувчи машқни фақатгина 4-7 маротаба бажара олсин (масалан дастлабки ҳолатни ўзгартириш билан полга таянган ҳолатда ва шу кабилар).

Максимал кучланиш методи асосан етарли тайёргарликка эга бўлган шуғулланувчиларда қўлланилади. Тренировка жараёнида чегара ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан бажарилди. Бундай машқларни эмоционал қўзғалишларсиз 1-2 маротаба, максимум 3 маротаба уринишлар билан бажарилади. Чегара ва ундан оғирроқ бўлган бундай машқлар деярли камроқ 7-14 кунда бир маротаба қўлланилади.

Куч сифатини тарбиялашда машқларнинг тури етакчи ролни ўйнамайди, чунки қаршилиқ катталиклари бунда бир хил бўлиши мумкин, қачонки шуғулланувчи штанга, гира, ёки ўз оғирлигини енгиш билан билан машқ бажарганда. Бироқ услубий, ташкилий, педагогик ёндошув турлича бўлганда машқлар ўзига хос хусусиятга эга бўлади. Масалан оғирликларни кўтариб бажариладиган машқлар ўзининг универсаллиги, кичик ва катта мускул гуруҳларига таъсир қилади ва енгиш меъёрланади. Лекин машқларни бажариш вақтидаги дастлабки ҳолатлар статик равишда юқини ушлаб туриш билан бўлганлиги сабабли ҳаракат мажбурий бўлади. Асбоб-анжомларни кўчириб юриш қийин бўлиб, улар алоҳида шарт-шароитларни талаб қилади.

Куч машқларини бажарганда нафас асосий аҳамиятга эга бўлган таркибий қисмдир. Кучли кучланиш вақтида нафасни ушлаб туриш ҳолати кузатилади.

Куч машқларини бажарганда қуйидаги услубий қоидаларга риоя этиш тавсия этилади:

- а) максимал кучланишга оид машқлар қисқа вақт давом этиши лозим;
- б) бошловчи шуғулланувчиларга катта ҳажмдаги машқларни бериш тавсия этилмайди.

Куч сифатини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятларидан бири айрим мускул гуруҳларига танлаб таъсир қилиш ва уни ривожлантириш имконияти мавжуд. Маълумки инсон танасида 600 га яқин алоҳида мускуллар мавжуд. Бу мускуллар бир неча гуруҳларга ажратилган ҳолда, амалий аҳамиятига қараб қуйидагиларга бўлинади;

- а) умуртқа поғонаси ёзувчи мускуллари
- б) умуртқа поғонаси ва тос-сон бўғинининг букувчи мускуллари;
- в) қўл ва оёқнинг ёзувчи мускуллари;
- г) кўкракнинг катта мускули.

Куч машқларини машғулотнинг асосий қисмида ўтилганда юғори самара беради. Амалиётда эса доимо бунга эришиб бўлмайди. Чунки бу

вақтда дарснинг бошқа вазифаларини ҳам ечиш зарур бўлади. Масалан: куч машқларидан сўнг тезкорлик ва машқлар техникасини самараси пасайиши кузатилди. Шунинг учун айрим куч машқлари машқлари машғулотнинг ўртасида ёки охирида берилишига мажбур бўлинади. Бу ҳолда чегарага яқин бўлмаган машқлардан такрорий машқ усули билан фойдаланилади.

Функционал имкониятларнинг ошиши асаб тизимини чарчашга қарши туришни таъминлайди. Асаб тизимининг чарчаши қуйидагилар натижасида юзага чиқади:

1. Ақлий фаолиятнинг узоқ жараёнлари натижасида (ақлий).
2. Анализаторларнинг таранг фаолияти натижасида (сенсор).
3. Интенсив ҳаяжонланишнинг узоқ таъсири натижасида (эмоционал).
4. Катта ярим шарлар пўстлоғининг ҳаракат зонасига узоқ таъсир натижасида (жисмоний).

Чарчашнинг юқорида кўриб ўтилган турлари курашда ўз ўрнини эгаллайди.

Мусобақалардаги ақлий чарчаш асосан қуйидаги ҳолатда юзага келади, қачонки курашчи энди бўлиши керак. Бўлган кураш режасини кучли ўйлаб турса, мураккаб масалани ечса беллашувлар орасида дам олиш вақти кўп ўйласа, ҳамда энди бўладиган курашга турли тактик таъсир вариантларини ишлаб чиқилади. Кўпинча дам олиш ва уйқу босқичларига тўғри келади. Натижада чарчаш юзага чиқади. Бу натижасига мусобақалардаги курашчиларни кузатиб, курашчи «мухлисга» айланади. Айниқса, курашгаиқиш билан бирга курашчи кўп миқдорда асабий ва жисмоний кучни йўқотади. Кўп миқдордаги курашларни томоша қилиш ақлий чарчашга олиб келади, чунки курашни кузатиш билан бир вақтда курашчи машқ усулларни ишлаб чиқа бошлайди.

Бу шунга олиб келадик, курашчи ўзининг курашга асабий чарчоқ билан ёндошади. Натижада унинг одамлигини пасаяди.

Машғулотларда курашчи машқларни ўзлаштириб катта ақлий юклама олади. Бу кўпгина ақлий кучни талаб этади. Масалан, бу ҳолат жисмоний кучланишни талаб этмайдиган, координацияси бўйича мураккаб бўлган усулларни бажариш керак бўлган вазифалардан кузатилади. Бу вақтда юзага келадиган ақлий чарчаш машғулот вазифасининг самарадорлигини тушириши мумкин. Сенсор чарчаш шундай ҳолатларда юзага келадикки, қачонки курашчининг эътибори маълум бир объектни узоқ вақт кузатишга қаратилган бўлади. Шу билан биргаликда чарчаш кузатув бирлиги ва таъсиротини кучига тўғри пропорционал бўлади, кучли ёруғлик, тикилиб кузатиш, маълум бир нарсага узоқ вақт қараб туриш тезда чарчашни юзага келтиради.

Чарчаш анализаторининг узоқ фаолияти натижасида юзага келади. Курашчининг кузатув жараёнини ва рақибнинг қабул қилиш фаолиятини кўзатишни тез-тез ўзгартириб турилса анализаторнинг чарчаши каби чарчашни олдини олинади.

Маълумки янги курашчилар рақибнинг тактик таъсири хақида маълумотни куриш анализатори орқали олади. Усталарда бошқа анализаторлар ҳам катта аҳамиятга эга.

Машғулотлар турли машқлардан фойдаланиш керак. Сабаби курашчи рақибининг турли таъсирларини анализаторлар ёрдамида қабул қилишни ўрганиш керак.

Сенсор чарчашда бўлган турғунликни тарбиялаш учун машғулотларга турли ўйинларни киритиш тавсия этилади: «Ҳаракатни қайтар», «қотиб қол», «Рақибингнинг оёғини бос», «Дарвозабон» ва бошқалар.

Бир томонлама қаршилик билан бўлган курашлар натижасида кўриш анализаторларига катта юклама тушади. Кўзни боғлаган ҳолда қоронғида курашиш ҳаракат анализаторини юкламасини ошишига ёрдам беради. Эмоционал чарчаш шундай ҳолатда юз берадикки, қачонки курашчи ижобий ва салбий шартли кўзғатувчилар таъсири натижасида юқори кўзғалувчанлик

ёки сусайиш ҳолатига келса ҳаддан ташқари хурсанд бўлиш ёки кайфиятнинг бузилиши кўп ҳолатларда асабнинг чарчашига олиб келади.

Эмоционал ҳолат кўзгалувчи ёки тормозланиш таъсиротларининг пасайиши орқали бошқарилади. Агар курашчи ўзидан кучли бўлган рақибни устидан ғалаба қозониб ҳаддан ташқари хурсанд бўлса, бунда турли машқларни бажартириб ҳис-ҳаяжон интенсивлигини пасайтириш керак.

Агар курашчи ўзи учун асосий бўлган курашни ютқазса, каттиқ хафа бўлиб, тушкунликка тушади. Бундай ҳолатда курашчини чалғитган ҳолда шартли кўзгалувчиларни таъсирини пасайтириш керак.

Ҳис-ҳаяжон юкламалари тақдирлаш ва рағбатлантириш йўллари орқали бошқарилади. Машғулотларда курашларни турли ҳаяжонланиш юкламалари остида бажариш керак. кўзгатувчи ва тормозловчи шартли таъсиротни юкламасини ўзгартириб ёки каттайтириб аҳамиятини ошириш мумкин. Агар машғулотдаги курашларни «баҳо бериш» орқали, яъни ҳар бир курашчини таъсирига баҳо бериш орқали ўтказса у ҳолда турли усуллар ишлатишни салбий томони пасайиб, ўзини ҳимоя қилиш, ҳамда ижобий томони ошиб боради.

Мусобақаларда таъсирларнинг муваффақиятли ва муваффақиятсизлиги шартли кўзгатувчилар каби юқоридир. Тренер шароитга қараб тақдирлаш ёки рағбатлантиришни қўлланган ҳолда кўзгатувчиларнинг таъсирини камайтириш ёки кўпайтириши керак.

Агар мусобақада курашчи қўйилган мақсадга эриша олмасдан ғалаба қозонишни ўрнига ютқазса, тренер уни рағбатлантириш натижасида ҳис-ҳаяжон юкламаси ошади. Курашчи учун енгилиш аҳамияти ошиб боради. Шу билан биргаликда шартли кўзгатувчининг аҳамияти ошади, қачонки курашчи ютқазиш натижасида жамоасини уялтириб уни аъзолардан даkki эшитса, бундай ҳолатда ҳаяжонланиш юкламаси юқори бўлади. Ҳаяжонланиш юкламаси нафақат кураш билан, балки курашчи ҳар кун оладиган ҳамма тормозланишнинг шартли кўзгатувчилари билан боғлиқ.

Тренер хаяжонланиш юкламаси интенсивлиги бошқарган ҳолда, курашчининг асаб тизими функционал имкониятларини ошириш учун шароит яратади. Бу чарчоқни босишга қаратилган ҳолат ҳисобланади.

Асаб тизимининг жисмоний чарчаши катта яримшарлар пўстлоғини ҳаракат хонасини узоқ вақт кўзғалиш натижасида вужудга келади. Айниқса, бундай чарчаш ҳолати машқларнинг кучли ва узоқ статистик таранглашуви натижасида вужудга келади.

Бир томонлама курашчи организмнинг функционал имкониятларини ошиши юқори ишчанликни таъминлайди.

Иккинчи асосий томон - бу фаолиятни тежаш, яъни керакли ишга яроқлилиқ даражасини сақланган ҳолда чарчашни юқори даражада пасайтириш.

Ҳимоя усулларини ва бошқа таъсирларини бажарганда курашчи рақибига нисбатан кам куч сарфлайди. Курашчи беллашувда қўйилган юкламани узоқ муддат давомида сақлаши ва узоқ вақт чарчашга қарши туриши мумкин.

Иш бажариш унумини тежамкорлик билан ихтисослаштириш учун қуйидаги усуллар қўлланилади:

1. Ўрта ёки кичик, ўрта интенсивликдаги давомий бўлган курашлар усули. Мусобақаларда бўладиган курашлардан вақти бўйича 2-6 марта юқори курашлар берилади. Курашчи бу муддатга етадиган кучини ўзи тақсимлайди. Узоқ давом қиладиган курашлар шунга олиб келадики, курашчи кўп энергияни сарфлаб, ўзининг эътиборини берилган муддатнинг охиригача кучини сақлаб қолишга, таъсиротларни қўлламасликка қаратади.

Куч машқлари ҳафтасига 3 маротаба бериб борилса яхши самара беради. Кичик гуруҳ мускуллари иштирок этадиган машқларни тез-тез бериб туриш мумкин, чунки бу гуруҳ мускуллар ўз ҳолатини тез тиклай олади.

Кучни аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. Хусусий куч қобилиятини аниқлаш

- а) қўл динамометрияси (кг)
 - б) гавда динометрияси (кг)
 - в) турникда тортилиш (марта)
 - г) тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш (м)
 - д) таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш
2. Тезкор-куч қобилиятини аниқлаш
- а) турган жойдан баландликка сакраш (см)
 - б) турган жойдан узунликка сакраш (см)
 - в) 20 с давомида ўтириб-туриш (марта)
 - г) 10 сек давомида таянган ҳолда қўлларини букиб-ёзиш (марта)
 - д) 10 сек давомида қўллар бош орқасида ётган ҳолда гавда кўтариш (марта)

Куч сифатини ривожланиш кўрсаткичлари

Назорат машқлари	Қатнашувчилар сони (N)		Тадқиқотгача		Тадқиқотдан сўнг		Сифат кўрсаткичининг динамикаси %	
	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	Тажриба гурухи	Назорат гурухи
Вақт бўйича шерикни ташлашлар	34	32	14,3±0,8	14,0±0,6	13,62±0,3	13,7±0,3	106,9	102,1
Граната иргитиш	34	32	32±2,2	33±1,7	40,1±1,1	37±1,2	125,3	112,1
Узунликка сакраш	34	32	390±3,5	390±4,1	425±2,4	410±3,3	108,9	105,1

Жадвалдаги натижаларга эътибор берилса куч сифатининг ривожланиш кўрсаткичлари вақт бўйича шерикни ташлашлар назорат гуруҳида 25%га, тажриба гуруҳида 50 % га, арқонга (3 метр) тирмашиб чиқиш назорат гуруҳида 14,5 га, тажриба гуруҳида 33,3% фоизга, 30 кг штанга билан ўтириб туриш назорат гуруҳида 14,2%га, тажриба гуруҳида 35,7%га брусларда таяниб қўлларни букиб ёзиш назорат гуруҳида 15,7%га, тажриба гуруҳида 47,3%га ўсганлиги маълум бўлди.

Куч сифатини ривожланиш кўрсаткичлари

Назорат машқлари	Қатнашувчилар сони (N)		Тадқиқотгача		Тадқиқотдан сўнг		Сифат кўрсаткичининг динамикаси %	
	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	Тажриба гурухи	Назорат гурухи
4x10 метрга моқисмон югуриш	34	32	10,4±0,7	10,5±0,4	9,9±0,2	10,27±0,3	105,1	102,9
200 метрлик масофада тўсиқлар оша ўтиш	34	32	1,54±7,3	1,51±6,2	1,32±5,1	1,44±5,9	116,6	104,8

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ёш курашчиларнинг куч тайёргарлигини ривожлантириш бўйича тавсиялар:

*Дастлабки тайёргарлик босқичи*даларнинг оёқларни букувчи ва ростловчи мушакларнинг куч сифатлари кўрсаткичлари орасида тўғри нисбат мавжуд бўлади. Бундаги асосий вазифалар — саломатликни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, ўсаётган организмнинг уйғун шаклланишига таъсир кўрсатиш. Бунинг учун ҳаракатли ва спорт ўйинларидан, умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

*Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичи*да ҳаракатларнинг асаб-мушак мувозанати такомиллашади, бу куч сифатларининг янада самарали намоён бўлишига шароит яратади. Курашчиларнинг оёқларида букувчи ва ростловчи мушакларнинг куч кўрсаткичлари орасидаги тўғри нисбат бу ерда тўғриловчи мушакларнинг тезроқ ривожланиши натижасида бузилади. Демак, мушаклар орасидаги мувозанатни такомиллаштириш учун оёқларнинг букувчи мушакларини мустаҳкамлашга кўпроқ эътиборни қаратиш керак.

*Спорт билан чуқур шуғулланиш босқичи*да организмнинг юқори ишчанлик қобилиятини таъминловчи функционал тизимларнинг шаклланиши асосан тугалланади. Айрим куч машқларида қўлланиладиган оғирликларнинг қиймати шуғулланувчининг ўз тана оғирлигига нисбатан 100% ни ташкил этади. Куч сифатлари ривожланиш даражаларининг курашдаги махсус талабларга мувофиқлигини сақлаш учун оёқнинг нисбатан бўшроқ букувчи мушакларини ривожлантиришга жиддий аҳамият бериш зарур. Бунинг самарали воситаси — тренажёр қурилмаларидаги алоҳида бериладиган машқлардир.

*Спорт такомиллашуви босқичи*да спортчиларнинг организми ўз

функционал имкониятларига кўра катта одам организмидан деярли фарк қилмайди. Куч сифатлари кўрсаткичлари юқори даражага етади. Сон, болдир, кафтнинг ростловчи ва букувчи мушаклари кучи орасидаги нисбат кичрайиш томон ўзгара бошлайди. Спортчилар куч сифатларини ривожлантиришнинг энг самарали восита ва усулларини қўллай бошлайдилар. Машғулот воситаларининг ҳажми ҳамда шиддати максималга яқин катталикларга эришади.

Олий спорт маҳорати босқичида ҳаракат фаолиятининг морфологик ва функционал таркибий қисмлари ривожланишидаги суръат пасаяди. Бундаги энг муҳим вазифа — спортчининг рекорд натижалар даражасига кўтарилиши ва шу даражани имкон қадар узоқроқ муддат тутиб туришдан иборат. Турли мушак гуруҳлари куч кўрсаткичлари орасидаги нисбатлар қиймати яна ҳам кичрайиб, мақбул даври келган пайтда кузатиладиган даражага яқинлашади. Куч сифатларини ривожлантириш учун ҳар хил тренажёрларни ҳамда асаб-мушак аппарати ҳолатини назорат қилиш ва ташҳислашнинг бошқа техник воситаларини қўллаш тавсия этилади.

ХУЛОСА

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш ва кураш тренировкаларини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, ёш курашчиларнинг кураш тренировкасида бериладиган юкламанинг таркибий қисми ва ўлчамларидан фойдаланишда машқларнинг меъёрлаб беришнинг аниқ кўрсатмалари ва тавсифномалари деярли мавжуд эмас.

2.10-11 ёшли белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган кураш тренировкаларида кучини ривожлантиришнинг асосий йўналишларидан бири меъёрланган машқлардан фойдаланишдир.

-меъёрланган машқларни бажариш шиддатиларнинг организмнинг маълум даражада чарчашига олиб келади;

-машқ ўзининг шиддатли бажарилиши билан организмнинг функционал ҳолатини кўтариши, мушак гуруҳлари ишини бошқарувчи асаб марказларини кузатиш зарур.

3. 10-11 ёшли белбоғли курашчиларнинг кучини ривожлантиришда куч кўрсаткичларига асосланган конституционал-функционал ёндошишларга таянган ҳолдалар гуруҳини ташкил этиш мақсадга мувофиқ. Календарь ёшга асосланган ҳолдалар гуруҳини ташкил этиш ҳозирги замон спорт талабларига жавоб бера олмайди.

4. Кураш элементларини дастлабки ўргатиш юклама меъёри 2 серияда 4-6 марта такрорлаш ташкил этди, серия ва такрорлаш оралиғида дам олиш ўзини ҳис қилиш ва чарчашнинг ташқи белгиларига боғлиқ.

6. Курашчиларнинг кучини ривожлантиришда максимал имкониятдан 75% шиддатда бир марта икки дақиқадан ортиқ югуриш энг оптимал меъёрлиги аниқланди.

7. Максимал кучланишга эга бўлган куч қобилитини ривожлантирувчи усуллардан фойдаланиш:

А) чегарага яқин бўлмаган қаршилиқлар билан чарчаш юзага келгунча машқ бажариш (холда тўйгунча)

Б) максимал (чегара ва чегарага яқин) оғирлиқлар билан машқ бажариш

В) максимал тезланиш билан чегарага яқин бўлмаган оғирлиқлар билан машиқ бажариш

Кураш назарияси ва услубида куч сифатини ривожлантирувчи 3 та асосий қуйидаги усуллардан фойдаланиш: такрорий метод, максимал ва динамик кучланишлар. (куч сифатини ривожлантиришда қўлланилади).

8. Тренировкада қарши оғирлиқ катталиклари усуллар билан меъёрлаштириш: максимал оғирлиқларга нисбатан фоизлар ҳисобида: максимал оғирлиқлар билан фарқи: бир уринишда машқларни такроран бажариш имконияти бўйича (масалан оғирлиқни максимум 5 маротаба кўтара олиш).

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йил 27 июндаги Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонуни. Т. Ўзб.-н. 2000, Б. 21
2. Аслаханов С.А. Педагогические требования к использованию народных средств физического воспитания на уроках физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1993 № 5-6 с 36-37.
3. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Ташкент «Медицина» 1986 - 203с.
4. Виноградов П.А Физическая культура и здоровый образ жизни. - М., 1990 «Мысль»-287с.
5. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. дис. докт.пед.наук. -М., 1986 –38с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., «ФиС» 1980 –136с.
7. Годик М.А., Фаиз Саид Одталла Абу Арида, Имад Абдель Хак. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах. Теория и практика физ.культ. 1990 № 9 с15-17.
8. Девицкий Г.И. Нестандартные полосы. «Физкультура в школе», 1984 №4, с.22.
9. Джамгаров Т.Т., Демьяненко Ю.К. Сообщение на Республиканской конференции по военно-прикладной физической подготовке призывников. Киев., 1984 – 46с.
10. Жуков В.К. Методика занятий групп начальной подготовки при совместной работе ДЮСШ и общеобразовательной школы. Автореф.дис.канд.пед.наук – М.,1983 21с.
11. Ибрагимов Ю.И., Скляр Ю.А., Шутемов Б.А. Круговая тренировка с применением нестандартных спортивных снарядов для повышения

двигательных качеств у школьников старшего возраста. Тез. IX Респуб. научно-прак.конф. Ташкент , 1987, с.53-54.

12. Евсеева Л.Ф. Методика разработки оценочных меѐртивов по физической подготовке для кандидатов в курсанты военных училищ. Мат. Всесоюз. научно-прак.конф. М., 1986 – с 24.

13. Епифанов С.П. Разработка и применение системы педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся старших классов. Автореф.дис.канд.пед.наук – М., 1986, 24с.

14. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

15. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.

16. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиѐти» Тошкент, 2005й

17. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрўзок в вольной борьбе/ В с. статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайѐргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани маколалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.

18. Кружило Г.Г. Развитие общей выносливости у юношей старших классов. Тез. всесоюз. научно-прак. конф. М., 1990, 62-23с.

19. Кузьмин В.А. Система управления силовой подготовкой юношей старших классов (15-17 лет) на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Автореф.дис.канд.пед.наук – М., 1986, 22с.

20. 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.

21. Магомедов Г.И. Физическое воспитание сельских и поселковых школ Нечерноземья в процессе внеклассных занятий. Автореф.дис.канд.пед.наук – М., 1983, 17с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М., «ФиС», 1991, 542с.
23. Матвеев А.П. Особенности развития физических качеств у школьников на уроках физической культуры. «Физкультура в школе» - М., 1982 №5 с. - М., 1982, №5, с.24-25.
24. Межуев В.Г. Полоса препятствий на уроках гимнастики в IV-VI классах. «Физкультура в школе» 1985, №1, с.26-29.
25. Методические рекомендации по оценке физической подготовленности учащихся сельских общеобразовательных школ различных климато-географических зон страны. М., 1985, 38с.
26. Назиров О.Т. Особенности методики физического воспитания учащихся старших классов, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф.дис.канд.пед.наук – М., 1991, 17с.
27. Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Узбекистан (НФП-97) Ташкент, 1997.
28. Нестеров В.Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах направленности учебного процесса. Автореф.дис.канд.пед.наук – Л., 1984, 21с.
29. Ниязов М.Н. Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки в сельской ПТУ. Тез. Всесоюз. науч. практ. конф.- М., 1990, с.109-111.
30. 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.

31. Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.117-118.
32. Пузырь Ю.П. О региональных программах физического воспитания. Тез.Всесоюз.науч-прак.конф. М., 1990, с.42-24.
33. Программа военно-физической подготовки учащихся средних школ. М., 1951, 42с.; 1975, 32с.; 1982, 37с.; 1983, 39 с.; 1985, 51с.; 1987, 47 с.; Ташкент, «Укитувчи», 1992, 44с.; 1994, 83с.
34. Программа допризывной подготовки юношей Республики Узбекистан. Ташкент, 1993, изд. Минобороны РУз., 100с.
35. Ратушная Л.И. Комплексное развитие двигательных качеств юношей 16-17 лет на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Автореф.дис.канд.пед.наук – М., 1985, 22с.
36. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М., ФиС, 1985, 143 с.
37. Сборник документов и материалов по начальной военной подготовке. М., «Просвещение», 1982, 191с.
38. Скачков И.Г. Новый вариант школьного урока. «Теория и практика физ.культ.» 1993, №5-6, с.35-36.
39. Сотников А.Г. Компоненты физической подготовленности и оценка ее уровня детей и молодежи США. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.156-161.
40. Толипджанов А.А. Особенности содержания физического воспитания девушек, обучающихся в средних специальных учебных заведениях. Автореф. дис. канд. пед. наук – М., 1997, 20с.
41. Токарева М.И. Физическая культура и народный спорт села: нелегкие пути подъема. «Теория и практика физ.культ.» 1990, с.2-4.
42. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников. «ФК в школе». 1981, №4, с.9-15.

43. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. Ташкент, 1993, 79 б., 1998, №4, 9-156.
44. Усманходжаев Т.С. Исследование эффективных средств и методов физического воспитания с целью интенсификации учебного процесса. «Социально-педагогические проблемы образования в свете реформы общеобразовательных и профессиональных школ». Ташкент, 1985, с.25.
45. Ханкельдиев Ш.Х., Хамрокулов Р. и др. Физическое совершенство – как фактор здоровья подрастающего поколения. Тез.докл.Респ.конф. по СМ и ЛФК. Андижан, 1995, с. 16-17.
46. Ханкельдиев Ш.Х. Предупреждения тепловой патологии при занятиях физическими упражнениями. «Теория и практика физ.культ.» М., 1991, №2, с.53-55.
47. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф.дис.док.пед.наук – М., 1991, 41с.
48. Ханкельдиев Ш.Х. Мышечная работа при высокой температуре окружающей среды. Учебное-метод.пос. Фергана, 1992, 70с.
49. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Алферова М.А. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. М., «Просвещение» 1982, 240с.
50. Шадрин А.Н. Степень гипокинезии основных локомоций у школьников старших классов и компенсация ее дозированным бегом Автореф. дис. канд. пед. наук – М.,1980, 24с.
51. Шлемин А.М., Зыков Б.К., Яцкин В.М. О применении нестандартных снарядов массового типа. «ФК в школе». 1984, №10, с.15-17.
52. Шиян Б.М. Массовые формы физического воспитания сельских школьников. Тез. всесоюз. научно-практ. конф «Проблемы физического воспитания детей и учащейся молодежи» М., 1990, с. 37-39.

53. Юровский С.Ю. О внедрении домашних заданий по физической культуре среди учащихся общеобразовательных школ. «Теория и практика физ.культ.» 1988, №8, с.23-24.

54. Якубенко Ю.Л. Сочетание учебных и самостоятельных занятий, обеспечивающие должный уровень двигательной активности и физической подготовленности студентов. Автореф.дис.канд.пед.наук – М., 1990, 21с.