

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

Ишбаев Азамат

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини
ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялаш

Таълим йўналиши: 5810200 Спорт (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш қўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Миллий ва халқаро кураш турлари»
кафедраси мудири Бакиев З.А.

«_____» _____ 2010 йил

Илмий раҳбар:

_____ доц. Илов А.Н.

Тошкент 2011 й.

Мундарижа

Кириш	3
I-БОБ. Адабиётлар таҳлили	5
1.1. Курашчиларнинг махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш услублари.....	5
1.2. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари	10
1.3. Дзюдочиларнинг тезлик омилларини тарбиялаш омиллари.....	14
II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш	23
2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари	23
2.2. Тадқиқот услублари	23
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш ...	24
2.2.2. Педагогик кузатиш	24
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	24
2.2.4 Педагогик тажриба.....	25
2.2.5 Математик статистик усуллар:	26
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	26
III БОБ. Тадқиқот натижалари	27
3.1. Малакали дзюдочиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлигини таҳлил.....	27
3.2. Малакали дзюдочиларнинг тезлигини ривожланишни таҳлили.	33
ХУЛОСА	41
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	43
АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ	44

Кириш

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги кунда курашчиларимиз жаҳон спорт майдонларида муоффақиятларга эришиб муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда. Эришилган ғалабаларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида юқори ўринларни эгалашида ўқув тренировка жараёнини такомиллаштириш муҳим аҳамият касб этади.

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув тренеровка машғулотларида махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш мусобақаларда муҳим ғалабаларни эгалашда асос бўлади. Ўқув-тренировкаларда махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш асосида тезлик қобилиятларини тарбиялашда рақиб ҳаракатларини олдиндан билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиб, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига диққати қаратилади.

Малакали дзюдочиларни мусобақаларга тайёрлаш омиллари билан қўшимча тадқиқотларни олиб бориш, уларнинг мусобақа фаолиятини кузатиб, тезлик қобилиятларни ривожлантириш услубларини ишлаб чиқишни тақозо этади.

Юқоридаги фикрлар битирув малакали ишининг танланган мавзуси долзарб эканлигини асослаб беради.

Тадқиқот мақсади. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялаш усулларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари.

1. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялаш бўйича меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини аниқлашда дзюдочилар олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилиш.

Ишнинг илмий янгиликлари. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялаш орқали мусобақаларда юқори натижаларни эгалаш.

Тадқиқотнинг фарази- Малакали дзюдочиларнинг мусобақа давридаги жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали уларнинг тезлик самарасини юқори даражага кўтариш мумкин.

Тадқиқот предмети: Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини самарасини машғулотлар даврида ошириш омилларни аниқлаш.

Тадқиқот объекти. Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка ва мусобақа жараёни.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятларни оширишда фойдаланилади.

I-БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Курашчиларнинг махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш услублари

Дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги деганда биз спортчиларга махсус ҳаракат фаолиятини таъминлаб берувчи жисмоний имкониятларни тушунамиз.

Кўп йиллардан бери мутахассисларнинг изланишлари мусобақа фаолиятининг асосий унсурлари, унинг кечишидаги ўзига хосликлар ўз аксини топадиган махсус тестларни ишлаб чиқишга йўналтирилган эди. Ҳозирда махсус жисмоний тайёргарлиги даражаси мусобақа фаолиятининг асосий ўлчамларини моделлаштирадиган махсус тестлар ёрдамидагина баҳоланиши мумкинлиги барчага маълум. Бу вазифанинг ечими учун махсус синовлар тўғри келмайди. Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолашда турли педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланилиб, уларнинг асосини машғулот тулуми ёки шерикни йиқитишлар (йиқитишларга миқдорий ва сифатий баҳо берилади) ҳамда берилган юкламага организмдаги турли тизимларнинг реакцияси ўзгаришларини ўрганиш ташкил этади. Бир неча йиллар давомида турли мутахассислар спорт курашининг ҳар хил турларида махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш бўйича кўплаб тестларни, шунингдек, тестларнинг бажарилиши натижаларини ҳисоблаш формулаларини ишлаб чиқдилар.(32,40)

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун бугунги кунда тестларнинг миқдори етарлича бўлса ҳам, бу муаммони ҳал этилган деб бўлмайди. Кўпгина олимлар ва педагоглар спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришларида сезиларли тафовутлар мавжудлигини такрор-такрор қайд этганлар ва бу тафовутларни ҳисобга олиш ҳамда ўқув-машқ жараёнида улардан фойдаланиш зарурлигини таъкидлаганлар. Лекин,

гарчи тестларнинг ахборотга бойлиги уларнинг муайян курашчилар фаолиятидаги ўзига хос хусусиятлар ва шароитларга нечоғлик яқинлиги билан ўлчаниши кўпчиликка аён бўлса-да, ҳозиргача маълум бўлган тестлар спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришдаги алоҳида ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олмай яратилган.

Тўғри, ўз тестларини амалиётда қўллашни таклиф этган айрим муаллифлар ўзлари ишлаб чиққан тестлар умуман олганда спортчиларнинг ҳаракат хусусиятларига мос эканлигини айтиб ўтган бўлсалар-да, лекин бу фикр етарлича фактик маълумотлар билан мустаҳкамланмас эди. Табиийки, бундай ҳолатда фойдаланиладиган тестлар доим ҳам спортчилар учун мос бўлавермайди ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисида нотўғри тасаввур пайдо бўлишига олиб келади.

Дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади (22,39).

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 танлашлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини шаклланишига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади, ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади (25).

Жисмоний тайёргарликнинг кўрсатилган барча турлари бири-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 турларининг оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир.

Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлик кўриши танланган спорт турини ўзига хос талабларига жавоб бера оладиган жисмоний сифатни тарбиялаш жараёнидан иборатдир. (23).

Маълумки спортнинг ҳар бир тури, спортчининг жисмоний сифатларига махсус талаблар қўяди, хилма хил жисмоний сифатлар ўзига хос уйғунлашган бўлиши ва намоён этилишини талаб қилади. Масалан, курашчидан аввало тезкор-кучлилик сифатларининг махсус нисбатда бўлиши (баъзан уни куч-қувват деб аталади), шунингдек, мушак қисқаришининг энергетик ресурсларидан анаэроб (кислород етишмаган ҳолда) фойдаланишга асосланган тезликка чидам талаб қилинади. Турли жисмоний сифатларни ўзига хос равишда намоён этиш ва уйғунлаштиришга асосланган ана шундай специфик қобилиятларни тарбиялаш спортчи махсус жисмоний тайёргарлик кўриши орқали эришилади.

Малакали дзюдочиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришиш ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати, ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний юкламалар дзюдочилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги

эътиборга олиниши шу юкламаларнинг мақсадга мувофиқ режалаштириш имконини боради.

Курашчининг махсус чидамкорлигини самарали ривожлантиришда асосий воситалардан бири татами устида ижро этиладиган олишув усуллари-техник малакалардир (31).

Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамлилик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди.

Маълумки, махсус жисмоний тайёргарлиги ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳ.к.) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Курашчиларни жисмоний сифатларини баҳолаш учун қуйидаги тест машқларини тавсия этишган:

- баланд стартдан 30 метрга югуриш;
- арқон узра оёқлар ёрдамисиз чиқиш (5 м);
- қўл-елка ва бел мушаклари кучини аниқлаш;
- жойдан туриб юқorigа сакраш;
- 2х800 метрга югуриш;
- катта тезликда (20с) манекенни кўтариб ташлаш.

Тезлик қобилиятлари ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник-тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик

сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар (23,27,32).

Муаллиф (12) ҳисоблашича, махсус жисмоний тайёргарлигини оширишнинг асосий шарти - бу паст ва катта шиддатдаги ишга мувофиқ келадиган режимда тренировка юкламаларини узоқ вақт бажаришдир. Тренировка юкламасини ҳажми катта бўлиши керак, чунки умумий жисмоний тайёргарлигини асосий таркиби узоқ вақт кўрсатишни тақазо этади. Бунинг маъноси шундаки, умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган тренировка қилишда шиддат қисқа муддатга критик чегарадан чиқиши зарур. Ушбу асосий тамойилларига мувофиқ махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган тренировкада равон ва ўзгарувчан услублар қўлланиши мумкин.

1.2. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари

Дзюдода юқори спорт натижаларда рақобатнинг кучайиши, тренировка ва мусобақа юкламаларининг мунтазам ошиб бориши, малакали дзюдочиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш заруриятини белгилаб беради. Малакали дзюдочиларни мусобақаларда муваффақиятга эришишда машғулотлар тузилмасини оптималлаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишдир (12, 49).

Спорт тайёргарлигида технологияларидан воз кечиш, тезкор диагностика асосида дзюдочилар ҳолатини мунтазам назорат қилиб бориш шароитларида тренировкасининг юқори илмий технологиялари юксак натижаларини ривожлантириш учун асос бўлиб ҳисобланади. (12, 22, 23).

Кураш турларини ривожлантириш муаммосини ҳал этиш учун бу вазифалар илмий-тадқиқот фаолиятини ривожлантириш, ташкил этиш ҳамда бошқаришнинг аниқ тизимини ишлаб чиқариш ва жорий этиш асосида муваффақиятли ҳал қилиниши мумкин.

Кураш турларининг ривожланиш даражаси кўп жиҳатдан илмий тадқиқот ишларининг самарадорлиги билан белгиланади. Уларни таъминлаш учун бошқаришнинг энг янги тамойиллари, услублари ва воситалари қўлланилади.

Дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик ҳамда техник-тактик маҳорат бўйича тайёргарлик даражаси тенглашда мусобақаларида устунликка эга бўлиш анча қийинлашди.

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкасининг дзюдочи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Тренировка жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат(11, 35):

- дзюдо курашнинг техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, дзюдочилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- дзюдочиларнинг тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобака фаолиятида намоён қилиш;
- муваффақиятли тренировка ва мусобака фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкани воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида дзюдочининг тезлик қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировка тизимида марказий ўринни ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

Дзюдочиларнинг махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради (12, 24).

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Дзюдочи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилаётган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилиқ кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкани жараёнида ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан курашчининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади(19, 21).

Андозали - такрорий ва вариантли машқлар услублари, ўз навбатида, юкламалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам олишларга қараб, иккита кичик гуруҳларга ажратилади: узлуксиз (яхлит) юклама тартибидаги машқлар услуби ва оралиқли юклама тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка юкламаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма юклама тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ юкламаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш оралиқлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни қуйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш оралиқлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

Қатъий тартиблантирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини ўсиб борувчи юклама билан бирлаштириш мумкин(22, 46).

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкасида мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Бундай йўналишли тренировкаси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка юкламалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили дзюдочининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, дзюдода юқори натижаларга эришиб бўлмайди.

Дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларни аниқлаб берди. Ҳамма курашчиларни шартли равишда “кучлилар” яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, “суръатлилар”, яъни беллашувни юқори суръатда олиб боровчилар, “ўйинчилар”, яъни техник-тактик жиҳатдан рақибидан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Дзюдочининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва, айниқса, тренировка ҳамда мусобақа юкламаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

Малакали дзюдочилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида ихтисослашган машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

1.3. Дзюдочиларнинг тезлиги тарбиялаш омиллари

Дзюдочиларни тезлик қобилиятларини тарбиялаш мақсадида алоҳида ҳаракатларнинг тезлиги ҳаракат реакциясига боғлиқ бўлган махсус машқлардан фойдаланилади.

Тезлик деганда дзюдочилардаги ҳаракатларнинг тезлик характеристикасини, шунингдек, ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита ва асосан белгиловчи функционал хусусиятлар комплекси

тушунилади. Тезлик намаён бўлишининг учта асосий формалари мавжуд.

1) ҳаракат реакциясининг яширин вақтидан ҳаракатни бошлангача бўлган давр;

2) айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда);

3) ҳаракатлар частотаси.

Тезлиғни намаён бўлишининг элементар формалари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас. Бу айниқса ҳаракат реакциясининг ҳаракат тезлиги кўрсаткичларига кўпинча алоқадор бўлмайдиган вақт кўрсаткичларига тааллуқлидир.

Кўрсатиб ўтилган учта форманинг биргаликда келиши тезлик намаён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди.

Максимал тезликда бажариладиган кўп ҳаракатларда икки фазани бир-биридан фарқ қиладилар:

1) тезлиғини ортиб бориш фазаси (тезлашиб кетиш фазаси)

2) тезликнинг нисбатан стабиллашиш фазаси спорт тезланиши биринчи фазанинг масофадаги тезлик эса иккинчи фазанинг характеристикасидир.

Тезкорликни тез ошира бориш қобилияти ва масофани катта тезликда ўтиш қобилияти – нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Старт тезланиши яхши бўлгани ҳолда масофадан тезлик кам бўлиши, ёки аксинча кўп бўлиши мумкин.

Инсоннинг ҳаракат масалаларини жадал суръатларда бажара олиш имкониятини ифодалаш учун бир неча йиллар давомида «тезкорлик» атамаси ишлатилиб келинган. ҳаракат тезкорлигининг кўплаб шакллари мавжудлиғини ва уларнинг ўзига хослиғини эътиборга олиб, бу атамаси сўнгги вақтларда «тезлик қобилияти» тушунчасига алмаштирилди.

Дзюдочиларнинг тезлиғини тарбиялаш жуда мақсадга мувофиқ бўлади, ҳаракатлар тезлик имкониятлари ошганда анча ўсади. Агар

мускулларнинг мулойимлик хусусиятларидан оқилона фойдаланилса ҳаракатлар тезлиги ошади, чунки ўта чўзилган мускуллар катта куч ва тезлик билан қисқаради. Мускуллар мулойимлигини яхшилаш учун бўшашган ва кучланган ишловчи мускулларни чузишга мўлжалланган махсус машқларни бажариш лозим.

Аниқлик ва циклик ҳаракатлар тезлиги кўп жиҳатдан улардан фойдаланиш техникаси билан белгиланади (25,30).

Тезлик қобилиятининг **элементар ва мажмуавий** шакллари мавжуд.

Элементар шаклга тезкорлик қобилиятларининг тўртта тури киради.

1. Берилган хабарни тез сезиш қобилияти.
2. Юқори тезликдаги ҳаракатни яқка локал бажариш қобилияти.
3. Ҳаракатни тез бошлаш қобилияти (баъзида амалиётда кескин бажариш билан аталади).
4. Ҳаракатни максимал суръатда бажариш қобилияти.

Ҳозирги вақтдаги йиғилиб қолган бир қатор илмий омилларнинг кўрсатишича, бу қобилиятлар ҳам мураккаб тизимга эга.

Элементар тезлик ҳаракати максимал суръати тезкорлик қобилиятининг ягона шакли дейиш мумкин эмас. Бунга ҳаракатнинг юқори суръат кўрсаткичлари орасидаги дастлабки ҳолатнинг бажарилишини, юкнинг ҳар хил оғирлиги ва ортиқча оғирликсиз ҳаракат амплитудаси ўзгаришларидаги алоқанинг йўқлиги каби омиллар гувоҳлик қилади.

Тезликни пайдо бўлишининг элементар шакллари ва бошқа қобилиятлари йиғиндисидagi мажмуавий техника малакаси билан таъдаланиши тезлик лаёқатини жадал мураккаб актларда кўриниши алоҳида спорт турларига хосдир.

Тренировка жараёнини бошқариш дастурини танлашда спортчи ҳолатини аниқлаш энг муҳим вазиятлардан бири ҳисобланади. У

педагогик назорат ёрдамида амалга оширилади. Педагогик назорат – бу тренировкалар таъсирида инсон организмида рўй берадиган морфологик ва функционал ўзгаришлар йўналиши ҳамда сабаблари тўғрисидаги ахборотни олишдир (19, 35).

Педагогик назорат моҳияти шундан иборатки, бунда спортчи ҳолати, тренировка нагрукалари, ҳаракатларни бажариш техникаси, спорт натижалари динамикаси, спортчиларнинг мусобақалардаги ҳатти-ҳаракатлари ҳамда тренировка нагрукаларига бардош бериш устидан назорат олиб боришдир.

Шундай қилиб, етакчи мутахассисларнинг (9.10) таъкидлашича, илмий асосланган назорат тизимининг яратилиши турли ҳаракатланиш фаолияти ҳолати тўғрисидаги ахборотнинг олинишига боғлиқ, уни тўплашни эса тренировка жараёнини бошқаришнинг энг муҳим поғонаси сифатида қаралиши зарур.

Дзюдочилар билан ўтказиладиган тренировка жараёнини бошқаришнинг кўп қисми фақат битта ҳаракат сифатининг ривожланиши устидан назорат қилиш мезонларини асослаш ёки дзюдочилар тайёргарлигининг бирон-бир томонини асослаб беришга тааллуқли. Бу спортчи ҳолатининг интеграл баҳосини олишга имкон бермайди.

Дзюдо бўйича илмий-услубий ва махсус адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, дзюдочиларни тайёрлаш амалиётида спортчилар тайёргарлиги даражасини миқдоран баҳолаш ва уларнинг мусобақа фаолияти сифатини яхшилаш муаммоси асосан ҳал этилган (9,13,22). Тренировка нагрукаларини баҳолашга бўлган ёндашишда умуман бошқача вазият юзага келди, чунки кўпгина машқлар комплексли хусусиятига эга бўлиб, бир вақтнинг ўзида спортчиларнинг жисмоний сифатлари ҳамда техник-тактик маҳоратларини такомиллаштириш вазифалари ҳал этилади. Комплекс назоратнинг бу бўлимида баҳолашнинг миқдорий мезонлари фақат қисман ишлаб чиқилган.

Мавжуд услублар машқнинг ўлчамлари ва техник-тактик мураккаблигини аниқлашга ҳали имкон бермайди. Боз устига тренировка, микроцикл ва бошқалар йўналишини аниқлаш янада мушкул. Шунинг учун кўпгина мутахассислар тренировка нагрузкаларини баҳолашни деталлашдан қочадилар. Бу эса тренировка жараёнини режалаштиришнинг энг мукаммал шакли – уни дастурлаш ва автоматлаштирилган бошқарувга ўтишга имкон бермайди.

Сўнгги йиллардаги тадқиқотларда ушбу муҳим муаммога катта эътибор қаратилди.

Сўнгги пайтларда дзюдочиларни тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Дзюдочилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши; иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши. Шу сабабли тренировка тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда (12, 29).

Дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировка жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Дзюдода тренировка жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги,

нисбатан мустақил, тренировка жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма - макроциклни ташкил этади. Тренировканинг микро-, мезо ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб нагрузкалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Дзюдочиларнинг ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади (28):

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - тренировка микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулоти учун.

Дзюдочиларнинг кўп йиллик тренировкасига мўлжалланган режани тузишда дзюдони мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли тренировка воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир дзюдочи учун тузилади.

Дзюдо тренировкасининг умумий режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик тренировка мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий (23).

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка нагрузкаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш,

барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва нагрузкалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, тренировка нагрузкаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда дзюдочилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, нагрузка хажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутди. Тренировка машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал тренировка самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Тренировканинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади (23,33).

Тренировка жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш давлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, дзюдо техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва дзюдочи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат (32).

Тренировканинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш назарий билмларни кенгайтиришдан иборат (23, 28).

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Тренировканинг ўтиш даврига тренировка нагрукасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, дзюдочининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3 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 (25, 34).

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари ажратилади. Икки ва уч цикли тренировка жараёнида “иккиталик” ва “учталик” циклар, деб ном олган вариантлар доим қўлланилади.

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш даврлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига.

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

Дзюдочиларни тезлигини ривожлантириш тренировка машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади (28,29).

II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқот мақсади. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялаш усуллари ишлаб чиқиш.

Мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялаш бўйича меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини аниқлашда дзюдочилар олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилиш.

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.

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялаш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни 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 дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятлари бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялашга эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятини тарбиялаш учун тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг малакавий битирув ишимиз давомида малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тезликни ривожлантириш услубиятини ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятлари тарбиялаш услубларни шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлиқли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифат самарали

такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлиги самарадорлигини аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. Яккачўпда осилиб кўтарилиш (тезкорлик билан)
2. Ўрганилган амалларни тезкор бажариш. (орқадан ошириб ташлаш)
3. Шерик билан тезликда машқ қилиш.
4. Реакция тезлигига мўлжалланган ичи тўлдирилган копток билан машқ.
5. Ичи тўлдирилган коптоклар билан ўтириб машқ қилиш. (Олдинга энгашиб буюм устидан югуриб дўмбалоқ ошиш.

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. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезликни баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами аниқланди.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятлари самарасини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятлари такомиллаштириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 16 та малакали дзюдочилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш тезлик қобилиятларини такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка жараёни таҳлил қилинди.

III БОБ. Тадқиқот натижалари

3.1. Малакали дзюдочиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлигини таҳлил

Олиб борилган изланишлар ва адабиётлар таҳлили натижасида кураш билан шуғулланувчи дзюдочиларнинг техник усулларни тезлик билан бажаришда асосий махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун моделлаштирадиган махсус тестлар ёрдамида ривожлантириш ва баҳолаш мумкин.

Малакали дзюдочиларнинг техник усулларни тезлик билан бажаришда асосий махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолашда турли педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланилиб, уларнинг асосини машғулотларда берилган юклага организмдаги турли тизимларнинг реакцияси ўзгаришларини ўрганиш ташкил этади.

Малакали дзюдочиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришларида сезиларли тафовутлар мавжудлигини такрор-такрор қайд этганлар ва бу тафовутларни ҳисобга олиш ҳамда ўқув-машқ жараёнида улардан фойдаланиш зарурлигини таъкидлаганлар. Жисмоний тайёргарлик ва тезлик сифатларини ривожлантирувчи тестларнинг ахборотга бойлиги уларнинг муайян курашчилар фаолиятидаги ўзига хос хусусиятлар ва шароитларга нечоғлик яқинлиги билан ўлчаниши кўпчиликка аён бўлса-да, ҳозиргача маълум бўлган тестлар спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришдаги алоҳида ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олмай яратилган.

Олинган натижалар асосида аниқландики малакали дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди шунингдек, чидамлилиқ ҳамда чаққонлиқни талаб қилувчи амалларда катта аҳамиятга эга бўлади. Дзюдочиларда турли мушак гуруҳлари кучининг ортиши бир меъёрга бўлмайди. Бунинг натижасида дзюдочиларнинг тезлигини

ривожлантиришда, яъни турли мушак гуруҳларининг максимал тезлиги нисбатига ўз муҳрини босади. Мушак гуруҳлари тезлиги ҳақидаги маълумот тренерлар томонидан спортчилар тайёрлашни рационаллаштириш учун қўлланилади.

Дзюдочининг махсус тайёргарлик машқлари: турган жойда ва шериксиз ҳаракат қилиб тақлидий машқлар бажариш; оёқни тагидан уриб йиқитишлар, илинтириш, елкадан ошириб ирғитиш, белдан орқадан, кўкракдан ошириб ташлаш, оёғини чалиб ирғитиш ва шу кабилар.

Тасаввур қилинган рақиб билан олишувдан кураш амалларини ёки тананинг айрим қисмларини ушлаб олишни бажаришнинг тақлидий машқларини ўз ичига олади.

Умум ривожлантирувчи машқларнинг, техник-тактик машқларни, жисмоний сифатларни ўстириш машқларини, ҳаракатли ўйинларни бажариш: бир-бирига қарама-қарши туриб қўлларни итариш; белбоғдан фойдаланиб ҳар хил ҳолатдан турлича тартиб олиш; оёқ ёрдамисиз ва оёқ билан ташланмасдан доира ичидан тортиб чиқариш; турли жисмоний сифатлардан ва ирғитишнинг энг оддий турларидан фойдаланиб команда эстафетасининг турли вариантларини ўтказиш; қорин устида ётган ҳолда қўллар билан тиз чўккан ҳолда курашиш, ичи тўлдирилган тўпни эгаллаш учун, бир-бирини ушлаб олиш учун курашиш ва бошқаларни ўз ичига олади.

Тренерлар ва спортчилар орасида спорт натижаси дзюдочи учун алоҳида асосий ёки махсус мушак гуруҳларининг тайёргарлик даражасига боғлиқ, деган фикр кенг тарқалган. Уларга кўпинча дзюдо усулларини бажаришда асосий ишни бажарадиган мушакларни киритадилар. Шунинг учун уларни ривожлантиришга алоҳида аҳамият берилади.

Эҳтимол, муаммони ҳал этишга бундай ёндошиш унчалик тўғри эмасдир. Тезлигини ривожлантиришда 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.

Дзюдочиларда мушак гуруҳларининг кўрсаткичлари нисбатан кўрсаткичларига 4-5 йиллик мунтазам машғулотлардан кейин спортчилар табиатнинг ўзи яратиб қўйган ҳолатга қайтар эканлар. Шундай қилиб, кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида спортчиларнинг тезлигини ривожланишини рационал деб бўлмайди.

Ёзувчи мушаклар учун махсус ривожлантириш машқларини қўлланар экан, дзюдочиларда мавжуд бўлган турли мушак гуруҳлари тезлиги орасидаги тўғри нисбатни сақлаб қолишга ҳаракат қилдик. Педагогик тадқиқот натижалари бизнинг фикримизни тасдиқлади. Тадқиқот гуруҳи дзюдочиларда жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали тезлик қобилиятини тарбиялашда назорат гуруҳидан жиддий устунликка эришди, бу техник тайёргарликда катта аҳамиятга эга.

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

Шундай қилиб, бизнинг дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали тезлик қобилиятларини тарбиялаш тўғрисидаги фикримиз тасдиқланди.

Дзюдочиларнинг беллашув вақтида берилган юкламаларга бардош бера олиши, организмнинг бардош бера олмаслик кўрсаткичи иш қобилиятининг пасайиши билан тушунтирилади. Дзюдочининг

чидамлилиги беллашувни юқори темпда давом этган вақти ва бутун мусобақа давомида сақланган ҳолати билан ўлчанади.

Дзюдочига беллашув жараёнида спортчига қуйидаги талаблар қўйилади: катта ҳажмдаги ишни бажариш ва иш фаолиятини юқори даражада узоқ вақтгача ушлаб туриш, бу талабларнинг бажарилиши дзюдочининг мушак, юрак қон томир тизими, асаб тизими фаолияти ва алоҳида иш бажараётганда қиладиган машқларини, бутун мусобақада бажара олиш қобилиятига боғлиқ.

Шундай қилиб, тезликни ривожлантиришга ўтишдан олдин дзюдочи машқлардан шундай фойдаланиши керакки, бутунлай машқлар юрак қон-томир тизими, нафас олиш тизими, асаб тизими, мушак тизимларига юқори функционал таъсир кўрсатсин.

Нафас олиш тизимининг функционал ўсиши, нафас олиш тизими бўлган талабларнинг юқорилиги билан, ўпканинг тириклик сифимининг катталиги билан, нафас мушакларининг ишлаш кучи билан, чуқур ва энергияли нафас олишда ўпка вентиляциясининг амалга ошиши билан характерланади.

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялашда ўқув тренировка жараёнидаги машқ юкламаларини бажариш вақтида катта аҳамиятга эга. Беллашув жараёнида дзюдочилар бундай ҳаракатларини амалга оширмайди. Дзюдочиларнинг беллашув вақтида нафас олиши норитмик бўлади. Кўп ҳолларда нафас олиш қийинлашадиган ҳолатлар келади.

Дзюдочи ўз нафасини иложи борича ихтисослаштириш керак. Бунда максимал равишда ҳавода O_2 ни қабул қилишни, бу даражани узоқ вақт ушлаб туришни ва максимал равишда нафас жараёнларининг тез тикланишини ўзида тарбиялаш лозим. Шу мақсадда қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

- машқлар бажаришни вақтини ошириш;

- машқлар бажаришни интенсивлигини ошириш;
- тренировка юкламаларни ошириш;

Машқлар бажаришда вақтни ошириш усули машғулотларда аста-секинлик билан кўп марта машқ қилиш вақтининг узайиб боришини тахминан қилади. Бунда машқларнинг интенсивлиги ўзгармайди.

Бу усул нафас тизими ишини яхши йўлга қўйиши мақсадида маълум бир ишни бир қанча вақт бирлиги ичида бажаришни таъминлайди. Шу сабабли ишдаги интенсивлик дзюдочига керакли миқдорда бажарилиши шарт.

Машқларни бажаришда интенсивлик ошириш усули. Интенсивлик бир хил вақт бирлигида қайтарилишлар миқдори билан аниқланади. Машқ бажаришда темпни ошириш юкламани оширади ва нафас жараёнларини тез тикланишига олиб келади. Машқларни бажаришдаги интенсивликни машғулотдан машғулотгача бўлган вақтда аста-секинлик билан ошириб борилса нафас олиш имкониятлари кўпаяди. Бу усулнинг турли-туманлиги шундан иборатки, у ўз ичига интервалли ва қайтар усулларини ўз ичига олади.

Интервалли усулнинг асоси шундан иборатки, куч вақт қисқариши ҳисобига (дам олиш) ошиб боради. Дзюдодаги машқлар юқори интенсивлик билан бажарилади. Бунда дам олиш танаффуслари қисқа бўлади. Аста-секинлик билан машғулотдан машғулотгача дам олиш интервали қисқариб боради ва охири йўқ қилинади. Ҳамма дзюдо маълум темпда бажарилади. Бу усул мусобақа учун зарур бўлган тезлигини ривожлантириш учун ишлатилади. Дзюдочи мусобақалардаги юкламани бажариш учун, олдин катта интервалли дам олиш вақти бўлган беллашувга тушилади, сўнгра бора-бора интервал кичрайтиради.

Қайтариш усулининг интервалли усулдан фарқи шундан иборатки, бунда машқлар жараёнидаги дам олиш иш интенсивлигининг пасайиши ҳисобига босқичма-босқич юзага чиқади.

Аста-секинлик билан кичик интенсивликка эга бўлган иш қисқариб боради. Мусобақалардаги бир хил машқлар ҳар хил вақт чегараларида (4-6 мин) бажарилади, лекин унинг интенсивлиги ўзгаради.

Юкламани машқларни бажарганда ошириш усули доимий вақтни ва машқлар даражасини бир меъёрида ушлаб, катта кучланишдаги юкламалардан фойдаланишни талаб қилади. Дзюдочиларнинг 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.

Мушак тизимининг функционал имкониятлари тикланиши жараёнларининг кечишига, мушакнинг тикланишгача бўлган вақт да ишлаш режимига ва мушакнинг кучига боғлиқ.

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

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

Ҳимоя усуллари ва бошқа таъсирларини бажарганда дзюдочи рақибига нисбатан кам куч сарфлайди. Дзюдочи беллашувда қўйилган юкламани узоқ муддат давомида сақлаши ва узоқ вақт чарчашга қарши туриши мумкин.

Иш бажариш унумини тежамкорлик билан ихтисослаштириш учун қуйидаги усуллар қўлланилади:

Дзюдо машғулотларда дзюдочи тезлигини ривожлантиришда, маълум бир муддатдан сўнг у чарчайди ва катта кучини ривожлантиришга имконият қолмаганидан сўнг усулларни қўллашда тежамкорликни қидириб қолади.

3.2. Малакали дзюдочиларнинг тезлигини ривожланишни таҳлили

Бизнинг олиб борган изланишларда 16 нафар малакали дзюдочилар иштирок этди. Уларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларни тарбиялаш устида иш олиб бордик.

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

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларини тарбиялашда тренировкадаги машқ юклама воситаларини ҳажми йиғиндиларини таҳлил қилиш, текширилаётган спортчиларнинг юқори спорт натижаларини эгаллашда мақсадида ўтказилади. Назорат қилиш учун 16 та малакали дзюдочилар танлаб олинди.

Малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировканинг фақат асосий қисмидаги тезлигини ривожлантирувчи тренировкадаги машқ юкламалари танлаб олинди.

Тренировка босқичи тайёргарлигини асосий воситаларининг ҳажми ҳар хиллиги, ўртача ҳажм ва боғланишлари келтирилган. Асосий қилиб малакали дзюдочиларнинг даражасига ва мураккаблик коэффициентига қараб тренировка машқларини тақсимлаш қабул қилинди.

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

Ихтисослаштирилган тренировка машқлари ҳажми жиҳатидан уларни мураккаблигига қараб тақсимланди.

Кузатувлар шуни кўрсатадики, айрим тренерлар қисқа муддат ичида тезликни тарбиялаш мақсадида махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Бу борада айниқса тезлигини ривожлантиришда спортчининг жисмоний имкониятини эътиборга олиш заруриятини белгилайди. Меъёридан ортиқ бериладиган сурункали тезлигини ривожлантирувчи машқлари дзюдочиларнинг зўриқиш ҳолатига тушириб қўйиши муқаррар. Шунинг учун тезлигини ривожлантириш машқларини қўллашдан аввал тезлигини баҳоловчи оммабоп махсус тест машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Битирув малкавий иш мавзуси бўйича режалаштирилган тадқиқотнинг мақсади малакали дзюдочиларни тезлигини ривожлантиришда махсус машқлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини ўрганишдан иборат.

Олинган натижалар асосида аниқландики малакали дзюдочиларнинг тезлигини ривожлантиришда қуйидаги машқлардан фойдаланилди.

Малакали дзюдочиларни тезлигини ривожлантириш учун тадқиқотлар қуйидаги машқлар асос қилиб олинди:

1. Яккачўпда осилиб кўтарилиш (тезкорлик билан)
2. Ўрганилган амалларни тезкор бажариш. (орқадан ошириб ташлаш)
3. Шерик билан тезликда машқ қилиш.
4. Реакция тезлигига мўлжалланган ичи тўлдирилган копток билан машқ.
5. Ичи тўлдирилган коптоклар билан ўтириб машқ қилиш. (Олдинга энгашиб буюм устидан югуриб дўмбалоқ ошиш.

Малакали дзюдочилар фаолиятида ва хусусан мусобақа беллашувларида барча турдаги тезлигини ривожлантиришда (умумий ва махсус) ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун

ўқув-тренировка жараёнида тезликни ривожлантиришга эътибор қаратиш дзюдочилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Малакали дзюдочиларда ҳар хил турдаги тезлиги қайд этилган кўрсаткичлар тадқиқот бошида сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (1-жадвал). Жумладан, тадқиқот ва назорат гуруҳдаги дзюдочиларни қўшиб ҳисоблаганда ҳам уларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади.

Малакали дзюдочиларнинг тезлигини ривожланиш даражаси

Тадқиқот бошида

(Назорат гуруҳ 8 киши, Тадқиқот гуруҳи 8 киши)

№	Тезлик тестлар	Кўрсаткичлар					
		Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи		
		$\bar{\delta}$	σ	V	$\bar{\delta}$	σ	V
1.	Яккачўпда осилиб кўтарилиш (тезкорлик билан)	5,16	0,06	1,24	5,17	0,11	1,21
2.	Ўрганилган амалларни тезкор бажариш	8,20	0,79	9,62	8,00	0,67	8,33
3.	Шерик билан тезликда машқ қилиш.	15,9	1,37	8,62	15,9	1,10	6,92
4.	Реакция тезлигига мўлжалланган ичи тўлдирилган копток билан машқ.	9,2	1,23	13,3	9,4	0,97	10,2
5.	Ичи тўлдирилган коптоқлар билан ўтириб машқ қилиш. (Олдинга энгашиб буюм устидан югуриб дўмбалоқ ошиш.	30,6	3,13	10,2	30,9	3,11	10,06

Чунончи, яккачўпда осилиб кўтарилишда тажриба гуруҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 5,16, ўртача квадратик оғиш 0,06 ва вариация коэффиценти 1,24% ни ташкил қилди. Назорат

гурӯҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 5,17, ўртача квадратик оғиш 0,11 ва варация коэффиценти 1,21% ни ташкил қилди.

Ўрганилган амалларни тезкор бажариш тажриба гурӯҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 8,20, ўртача квадратик оғиш 0,79 ва варация коэффиценти 9,62% ни ташкил қилди. Назорат гурӯҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 8,00 ўртача квадратик оғиш 0,67 ва варация коэффиценти 8,33% ни ташкил қилди.

Шерик билан тезликда машқ қилиш (олдиндан чалиб ташлаш) тажриба гурӯҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 15,9, ўртача квадратик оғиш 1,37 ва варация коэффиценти 8,62% ни ташкил қилди. Назорат гурӯҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 15,9 ўртача квадратик оғиш 1,10 ва варация коэффиценти 6,92% ни ташкил қилди.

Реакция тезлигига мўлжалланган ичи тўлдирилган копток билан машқ тажриба гурӯҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 9,2, ўртача квадратик оғиш 1,23 ва варация коэффиценти 13,3% ни ташкил қилди. Назорат гурӯҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 9,4 ўртача квадратик оғиш 0,97 ва варация коэффиценти 10,2% ни ташкил қилди.

Ичи тўлдирилган коптоқлар билан ўтириб машқ қилиш. (Олдинга энгашиб буюм устидан югуриб дўмбалоқ ошиш тажриба гурӯҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 30,6, ўртача квадратик оғиш 3,13 ва варация коэффиценти 10,2% ни ташкил қилди. Назорат гурӯҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 30,9 ўртача квадратик оғиш 3,11 ва варация коэффиценти 10,06 % ни ташкил қилди.

Тадқиқот жараёнида назорат гурӯҳидаги дзюдочиларини тезликни ривожлантириш ўқув машғулоти дастурида белгиланган оммавий тренировка режаси асосан 10 дақиқа, тадқиқот гурӯҳида эса 20 дақиқа давомида махсус машқлар орқали ривожлантирилди.

Шу билан аниқландики, тадқиқот гуруҳидаги дзюдочиларнинг тезлик натижаси ошганлигини оммавий тренировкадаги 10 дақиқа ўрнига 20 дақиқа давомида олиб борилган сабабли назорат гуруҳидагиларга нисбатан ошиганлигини 2–жадвалда кўриниб турибди.

Малакали дзюдочиларнинг тезлигини ривожланиш даражаси

Тадқиқот охирида

(Назорат гуруҳ 8 киши, Тажриба гуруҳи 8 киши)

№	Тезлик тестлар	Кўрсаткичлар					
		Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи		
		$\bar{\delta}$	σ	V	$\bar{\delta}$	σ	V
1.	Яккачўпда осилиб кўтарилиш (тезкорлик билан)	4,83	0,11	2,27	5,16	0,16	3,1
2.	Ўрганилган амалларни тезкор бажариш	10,2	0,67	6,56	8,23	0,62	7,53
3.	Шерик билан тезликда машқ қилиш.	17,3	1,12	6,47	14,9	1,12	7,51
4.	Реакция тезлигига мўлжалланган ичи тўлдирилган копток билан машқ.	11,5	0,67	5,82	9,3	1,07	11,5
5.	Ичи тўлдирилган коптоқлар билан ўтириб машқ қилиш. (Олдинга энгашиб буюм устидан югуриб дўмбалоқ ошиш.	32,4	1,13	3,48	31,4	2,37	7,54

Чунончи, Яккачўпда осилиб кўтарилишда тажриба гуруҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 4,83, ўртача квадратик оғиш 0,11 ва вариация коэффиценти 2,18% ни ташкил қилди. Назорат

гуруҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 5,16, ўртача квадратик оғиш 0,16 ва варация коэффиценти 3,1% ни ташкил қилди.

Ўрганилган амалларни тезкор бажариш тажриба гуруҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 10,2, ўртача квадратик оғиш 0,67 ва варация коэффиценти 6,56% ни ташкил қилди. Назорат гуруҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 8,23 ўртача квадратик оғиш 0,62 ва варация коэффиценти 7,53% ни ташкил қилди.

Шерик билан тезликда машқ қилиш тажриба гуруҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 17,3, ўртача квадратик оғиш 1,12 ва варация коэффиценти 6,47% ни ташкил қилди. Назорат гуруҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 14,9 ўртача квадратик оғиш 1,12 ва варация коэффиценти 7,51% ни ташкил қилди.

Реакция тезлигига мўлжалланган ичи тўлдирилган копток билан машқ тажриба гуруҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 11,5, ўртача квадратик оғиш 0,67 ва варация коэффиценти 5,82% ни ташкил қилди. Назорат гуруҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 9,3 ўртача квадратик оғиш 1,07 ва варация коэффиценти 11,5% ни ташкил қилди.

Ичи тўлдирилган коптоқлар билан ўтириб машқ қилиш. (Олдинга энгашиб буюм устидан югуриб дўмбалоқ ошиш тадқиқот гуруҳи дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 32,4, ўртача квадратик оғиш 1,13 ва варация коэффиценти 3,48% ни ташкил қилди. Назорат гуруҳида дзюдочиларда ўртача арифметик қиймати 31,4 ўртача квадратик оғиш 2,37 ва варация коэффиценти 7,54 % ни ташкил қилди.

Тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Тадқиқотга жалб қилинган дзюдочиларнинг тезлик қобилиятларни ривожланиш юқори деб хулоса қилишга асос бўла олади.

ХУЛОСА

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларни тарбиялаш мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили ва малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировкасини таҳлили шуни кўрсатадики тренировкадан ташқари шаклларда амалиёт билан боғлиқ ҳаракат малакалари ва улар билан боғлиқ бўлган тезлик қобилиятларни тарбиялашга қаратилган машқларнинг самарадорлиги тўлалигича ўрганилмаган.

Шу билан бир қаторда талайгина адабиётларда фикр билдирилишига малакали дзюдочиларни тайёрлашда тезлик қобилиятини тарбиялашда келажакда малакали дзюдочиларни тайёрлашда муҳим аҳамият касб этади. Бу эса дзюдочиларнинг тезлик қобилиятларни тарбиялаш учун ҳали кўп ишлар қилинишини яъна бир бор исботлади.

Олиб борилган тадқиқотлар натижасида аниқланди, малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятларни тарбиялашдаги қўлланиладиган машқларнинг ҳажмини оширганлигимиз сабабли тадқиқот гуруҳидаги дзюдочиларнинг тезлик қобилиятлари ошди.

Малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятларни тарбиялаш мақсадида олиб борилган тадқиқотлар ва кузатувдан хулоса қилиб аниқландики;

- малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятларни тарбиялашда ўқув-тренировка жараёнидаги алоҳида аҳамият бериш керак бу эса дзюдочиларнинг мусобақаларда юқори натижаларга эришиши муҳим аҳамият касб этади.

- Амалиётда қўлланиб келинаётган тезликни ривожлантириш машқлардан стандарт асосида фойдаланилиши дзюдочиларни малакаларини шаклланишига имкон бермайди.

- малакали дзюдочиларнинг тезлигини ривожлантиришда асосий йўналишларидан бири меъёрланган машқлардан фойдаланишдир.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Малакали дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда тезлик қобилиятларни тарбиялашда қуйидагиларга эътибор бериш керак:

- Малакали дзюдочиларнинг тезлигини ривожлантирувчи машқлар дастлабки ўргатишда ўқув-тренировкадаги машқ юкламаларини меъёри 4-6 марта такрорлаш ташкил этиш керак.

- Малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятини тарбиялаш учун ўқув-тренировка жараёнидаги юкламаларини оптимал режалаштиришда.

- Малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятини тарбиялашда 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.

- Малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятини тарбиялашда машғулотларидаги машқ юкламаларни меъёрлашни юкламанинг умумий тавсифлари: ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш зарур.

- Малакали дзюдочиларнинг тезлик қобилиятини тарбиялашда машғулотларидаги машқ юкламаларни меъёрлаш давомида турли ҳажмдаги, йўналишдаги, ихтисослашганлик ва мураккаблиқдаги машқ юкламалар нисбатининг оптимал динамикасини аниқлаш зарур.

АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

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. Абсатторов А.А. , Истомин А.А. “Дзюдо кураши” . Физкультура институтлари талабалари учун ўқув қўлланма. –т. : Ибн Сино номидаги нашриёт матбаа бирлашмаси 1993 йил.
4. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997,
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. Жунуспеков С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4 года обучения в ДЮСШ по вольной борьбе:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -М, 1993, 24 с.
10. 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.
11. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
 12. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
 13. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
 14. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В с. статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.
 15. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
 16. 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.
 17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
 18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

19. 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.
20. 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.
21. Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез. Всесоюз. научно-прак. конф. М., 1990, с.117-118.
22. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.
23. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.
24. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
25. Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.
26. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
27. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
28. Смирнов М.Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической культуры, №7, 1990, с.18-27.

29. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-32
30. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31
31. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
32. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф.дис.док.пед.наук – М., 1995, 50с.
33. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений//Теория и практика физкультуры.-М, 1993, №8, С.20-21
34. 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.
35. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. //Теория и практика физкультуры.-М, 1999, №2, С.16-21.
36. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.
37. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. - В кн.: Международная конференция “Борьба среди детей и молодежи”. - М., 1998, с. 26-30.

38. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. 2005.
39. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. 2005.
40. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Киев, 1991, 23с.