

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

Самандаров Азиз

**16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни
ташкил этишни режалаштириш услубияти**

Таълим йўналиши: 5810200 Спорт (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.
«Миллий ва халқаро кураш турлари» кафедраси
муdiri Бакиев З.А.

« ____ » _____ 2010 йил

Илмий раҳбар:
_____ доц. Илов А.Н.

Тошкент 2011 й.

Мундарижа

Кириш.....	3
I-БОБ. Адабиётлар таҳлили.....	6
1.1. Дзюдочилар ўқув машғулоти юкламаларни педагогик назорат қилиш....	6
1.2. Дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотлардаги юкламаларни назорат қилишнинг илмий-услубий томонлари.....	13
1.3. Дзюдочилар билан ўтказиладиган ўқув машғулоти режалаштириш	16
II-БОБ Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш.....	25
2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари.....	25
2.2. Тадқиқот услублари.....	25
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	26
2.2.2. Педагогик кузатиш.....	26
2.2.3. Педагогик назорат синовлари.....	26
2.2.4 Педагогик тажриба.....	27
2.2.5 Математик статистик усуллар:.....	27
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	27
III БОБ. Тадқиқот натижалари.....	29
3.1. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти босқичида юкламаларини режалаштириш.....	29
3.2. 16-18 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган тренировка машғулотида юкламаларни қўллаш самарадорлигини баҳолаш.....	40
Хулоса.....	44
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	45
АДАБИЁТЛАР РҲҲАТИ.....	46

Кириш

Мавзунинг долзарблиги. Президентимиз И.А. Каримов ибораси билан айтганда: “Биз соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказишимиз керак. Соғлом киши деганла фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз” (1,2).

16-18 ёшли дзюдочиларни тайёрлашда тренировка юкламаларини турли ихтисослашганлиги, мураккаб координацияли эканлигини ва миқдорини режалаштириш муҳим аҳамиятга эга эканлигини инобатга олиб мусобақа олди босқичида ёш курашчиларни жуда муҳим мусобақаларга тайёрлашда тренировка юкламаларини оптимал ҳажми, бериладиган машқларни ва уларни тақсимлаш ҳақида илмий маълумотлар олиш актуал ҳамда мақсадга мувофиқдир.

16-18 ёшли дзюдочилар билан олиб бориладиган тренировка машғулотларида сараланган юкламаларини қўллаш хусусиятларига қараб эҳтиёткорлик билан ривожлантириш долзарб масалалар қаторига мансубдир.

Мазкур якуний малакавий ишда ёш дзюдочилар билан ўтказиладиган машғулотларидаги сараланган юкламаларини қўллаш асосий мақсад қилиб танланган.

16-18 ёшли дзюдочиларнинг кўп босқичли тайёргарлигида сараланган юкламалани тренировкани олиб боришда дзюдочиларнинг ҳаракатларининг турлилигини тавсифлаш ҳамда ҳаракатланиш услублари тўғрисидаги илмий - маълумотларни олишга имкон берадиган тадқиқотлар долзарб ҳисобланади. Бундай тренировка ёш дзюдочиларнинг тайёрлашда етакчи ўринни эгаллайди. Бундан ташқари, техник-тактик тайёргарлик услубларини кейинчалик ривожлантириш ва уларни эгаллаш услубиятини тажрибада текшириш зарур, яъни

- ўқув машғулотларда машқ юкламаларни режалаштиришда дзюдочиларининг ҳаракат турлари таркиби
- тренировкада юкламаларни кўллаш ҳажми
- мусобақа босқичларида беллашуви шароитларига яқинлаштирилган вазиятларда ҳар хил ҳаракат турларини танлашда тренер ва дзюдочиларнинг махсус ҳажми аниқланди.

Юқорида билдирилган фикрлар шунингдек, 16-18 ёшли дзюдочилар тайёргарлигини такомиллаштиришнинг янги тренировка нагрузкаларини оқилона режалаштириш, назорат қилиш муаммосини ҳал этиш билан боғлиқ.

Тадқиқот мақсади. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш усулларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари.

1. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш усуллари бўйича меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш усулларини аниқлашда дзюдочилар олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилиш.

Ишнинг илмий янгиликлари. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш усуллари орқали мусобақаларда юқори натижаларни эгалаш.

Тадқиқотнинг фарази- 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш дзюдочилар тайёргарлигини юқори даражага кўтариш мумкин.

Тадқиқот предмети: 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш усулларини аниқлаш.

Тадқиқот объекти. 16-18 ёшли дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштиришда фойдаланилади.

I-БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Дзюдочилар ўқув машғулоти юкламаларни педагогик назорат қилиш

Спортдаги педагогик тажриба тадқиқот усуллариининг ўзига хос мажмуи бўлиб, у тадқиқотлар аввалида асосланган фараз тўғрилигининг илмий жиҳатдан ҳолис ҳамда исботли текширилувини таъминлайди. Шунингдек, бошқа усуллардан фарқли ўлароқ, таълим ва тарбия соҳасидаги у ёки бу янгиликларнинг самарадорлигини текшириш, машғулотнинг янги, янада самарали воситалари, усуллари ҳамда ташкил этиш йўллариини чуқурроқ тадқиқ этиш имконини беради (6, 14, 22).

Педагогик тажриба ўқув-машқ жараёни тузилишидаги турли омилларнинг аҳамиятини таққослаб, маълум вазият учун уларнинг энг мақбул бирикмаларини танлаш, муайян педагогик вазифаларни амалга ошириш учун зарур шароитларни аниқлашга замин яратади. Тажрибанинг педагогик кузатишдан фарқли жиҳати, шунингдек, у ҳодисаларни турли хил шароитларда ўрганиш имконини беради, бундан ташқари, тажриба жараёнида бир ҳодисани бир неча бор айнан бир хил ёки сал бошқачароқ ҳолатда текшириш ва, ниҳоят, тажриба воситасида предметни анча аниқ ўрганиш, уни алоҳида таркибий қисмларга тақсимлаш, улар орасида тадқиқотчини энг кўп қизиқтирадиган қисмларни ажратиб олиш мумкин бўлади. Шундай қилиб, спортда педагогик тажриба (22,37);

а) ўрганилаётган ҳодисани сунъий равишда бошқаларидан ажратиб олиш;

б) текширилувчиларга педагогик таъсир кўрсатиш шароитларини аниқ мақсад йўлида ўзгартириб туриш, бунда олинadиган натижаларни кузатиб бориш;

в) ўрганилаётган айрим педагогик ҳодисаларни ўзгартирган ҳолда такрорлаш имкониятини яратади. Педагогик тажриба ўқув-машқ жараёнидаги у ёки бу объектив боғланишларни юзага чиқаришда ёрдам

берадиган фактларга эга бўлиш (йиғиш) учун хизмат қилади Фактларсиз тадқиқот бўлмайди. Академик И.П.Павлов «Фактлар – олимнинг ҳавоси, улар бўлмаса, сиз ҳеч қачон парвоз қила олмайсиз, Уларсиз барча назарияларингиз куруқ чиранишдан бўлак нарсас эмас», - деган эди.

Спорт фанида педагогик тажрибанинг бир неча тури мавжуд, уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятларга эга. Амалга ошириладиган тадқиқотнинг мақсадларига мувофиқ ҳолда тажриба ўзгартирувчи ёки тасдиқловчи бўлиши мумкин (6, 9,22).

Тасдиқловчи тажриба у ёки бу факт, ҳодиса ҳақидаги мавжуд билимларни текшириш учун ўтказилади. Тасдиқловчи тажриба маълум бир факт, ҳодисанинг янги шароитда, шуғулланувчиларнинг бошқа ёшдаги гуруҳи, бошқа спорт турлари вакиллари билан олиб борилган иш давомида кўрсатган таъсирини текширишга хизмат қилади (6, 9, 19, 28).

Педагогик тажрибанинг яна табиий, модель ҳамда лаборатор турлари мавжуд. (22, 46)

Табиий тажрибада таълим ва тарбиянинг одатдаги шароитлари шу қадар сезиларсиз ўзгартириладики, уларга ҳатто тажриба қатнашчилари ҳам эътибор бермайдилар.

Модел тажрибада жисмоний тарбиянинг ўзига хос шароитларига жиддий ўзгартишлар киритилади, натижада, ўрганилаётган ҳодисани чет таъсирлардан муҳофаза қилиб туриш имкони туғилади.

Лаборатор тажрибада шароитлар қатъий барқарорлаштирилади, бу текширилувчиларни ташқи муҳит таъсиридан имкон қадар ажратиб қўйишга замин ҳозирлайди.

Ўқитишнинг қандайдир усули, қўлланаётган воситалари ва самарадорлиги даражасини аниқлашга ёрдам берадиган педагогик тажрибани қиёсий тажриба деб атайдилар. Ўз навбатида, қиёсий тажрибалар изчил ҳамда мувозий турларга бўлинади.

Изчил тажрибалар янгилик жорий этилган педагогик жараён самарадорлигини шу шуғулланувчилар гуруҳига мазкур янгилик жорий этилмасдан аввалги самарадорлиги билан таққослаш йўли орқали фаразни исботлашни назарда тутати.

Мувозий тажрибалар икки ёки ундан ортиқ бир-бирига максимал даражада ўхшаш ўқув гуруҳлар жуфтликларини ташкил этишни кўзда тутадиган схема асосига курилади. Гуруҳлардан бирида ўқув-тарбия жараёнини ташкил этишнинг тажриба усули (тажриба гуруҳи), бошқасида эса назорат усули (назорат гуруҳи) қўлланилади. Ўқув-машқ дарслари ва текширувлар ҳар иккала гуруҳда бир вақтда, яъни мувозий тарзда ўтказилади.(6, 10, 23)

Мувозий тажрибалар тўғридан-тўғри ҳамда кесишма бўлади. Тўғридан-тўғри мувозий тажриба ишлаб чиқилган усул асосида машғулотлар туркуми ўтказилиб, ўрганилаётган омиллар самарадорлиги белгиланадиган тажриба ва назорат гуруҳлари ташкил этилишини назарда тутати.

Педагогик тажрибаларнинг турлари кўп бўлиб, улар қуйидаги белгиларига кўра тавсифланади: а) тажриба шароити амал қилиши учун сарфланадиган вақтга кўра- узок ёки қисқа муддатли; б) ўрганилаётган педагогик ҳодисаларнинг тузилишига кўра – оддий ёки мураккаб, в) тадқиқот мақсадларига кўра – педагогик жараённинг йўналишини ўзгартириб юборувчи тажриба ҳамда тасдиқловчи, назорат қилувчи тажриба; г)тажрибанинг ташкил этилишига кўра – лаборатория тажрибаси, табиий ҳамда аралаш тажриба.(15, 26, 34)

Тажрибанинг ҳар қандай тури: а)фаразлар ишлаб чиқилишини; б)тажриба иш дастурлари яратилишини, ўқув-машқ жараёни амалиётига аралашувнинг усул ҳамда йўл-йўриқлари белгиланишини; в)тажриба ишини амалга ошириш учун зарур шароитлар таъминланишини; д)тадқиқотчи томонидан ушбу тажрибада қатнашадиган барча спортчилар тайёрланишини:

е)тадқиқотчи ва текширилувчилар орасида ўзаро тўғри муносабатлар йўлга қўйилишини талаб этади.

Педагогик назорат қилиш услубиятини такомиллаштиришда тренерлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари кўп жиҳатдан курашчиларнинг йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда курашчиларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди (3,4,6)

Педагогик тажрибани йўлга қўйиш, ходисаларни тренировка ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитларида ўрганишни ўз ичига олади. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш кўпгина тадқиқотлар учун хосдир. Бунда улардан бири етакчи ўринни эгаллайди. Тадқиқот дастурига қайси услубларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим: тадқиқ қилинаётган ҳодиса табиатини чуқур ва ҳар томонлама ўрганиш; тадқиқот мақсади, вазифалари, фаразини аниқ ифодалаш; тадқиқотчининг ушбу соҳасидаги билим даражасининг етарли бўлиши; тадқиқот ходимларининг техник жиҳозланганлиги; тадқиқот гуруҳининг моддий имкониятлари; тадқиқот вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш учун аҳамиятга эга бўлган бошқа шартлар.

Тадқиқот услубларини эгаллаш ва спортда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-тренировка жараёнини бошқаришга тўғри ёндашиш имконини беради. Илмий тадқиқотлар натижалари спорт кураши тараққиёт асоси ҳисобланади. (11, 14)

Илмий изланишларни яхши ташкил этиш ва илмий натижаларни кураш мутахассисларини тайёрлаш амалиётига татбиқ этиш учун зарур бўлган шароитларни яратиш лозим (14,15,22).

Юкламаларни режалаштириш давомида 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 (27,34).

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

Мусобақа фаолияти тузилмаси спортчилар организмнинг функционал имкониятлари билан, тренировка жараёнини оқилона тузиш имконияти юзага келади (12,16).

Бу ишларда мусобақа фаолиятига бирламчи ҳисобланади. У тренировка воситалари ва тузилмаларини танлашни ҳамда юкламаларни режалаштиришни аниқлаб беради. Бироқ юкламаларни меъёрлаш зарурлиги тўғрисидаги таклифлар амалга оширилмай қолмоқда.

Юкламани оптимиллаштириш муаммоси кўп жиҳатдан унинг жисмоний машқларда меъёрланишига боғлиқ. Жисмоний машқлар шиддатини меъёрлаш ҳаракатларни бевосита ва билвосита бошқариш услубияти орқали амалга оширилади. Бевосита бошқариш усулларига такрорлашлар сони, тезлик, қўлланиладиган ташқи оғирликлар ўлчамлари ва бошқа параметрлар тўғрисидаги кўрсатмаларни сўз орқали тушунтириш киради. Бевосита бошқариш услубларига ташқи шароитларни ўзгартириш киради, кул ёки қипиқ тўшалган йўлкадан югуриш, тоққа ёки текис йўлкадан югуриш, мусобақа услубиятини киритиш ва ҳ.к.

Кузатишлар, адабиётларни таҳлил қилиш, ҳаёт тажрибалари, шунингдек, турли илмий тадқиқотларнинг натижаларига кўра айтиш мумкинки, меҳнат қилиш, маданий ҳордиқ чиқариш. оила ва иш жойларида руҳий ҳолатларни яхши сақлай билиш, жисмоний тарбия воситалари билан узлуксиз равишда шуғулланиб бориш, соғлом турмуш кечириш мувозанатини сақлашда энг муҳим омил ва педагогик асослар бўлиб ҳисобланади. Шу жиҳатдан қаралганда, оила, боғча ва мактабларда болаларни соғлом қилиб ўстириш,

уларни ҳар томонлама камолотга етказишда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамиятга молик бўлган ижтимоий-педагогик жараёнлардир.

16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув-машғулотида тезкор-куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини кўпайтириш тавсия этилади, 16-18 ёшда тезкорлик, чидамкорлик, 16-18 ёшда эгилувчанлик ва тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ.

А.А. Абсатаров, А.А. Истомин (1993) ўзининг кўп йиллик тадқиқотларига асосан шундай хулосага келдики, ёш курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнида ўргатиш ёки такомиллаштириш босқичларидан қатъи назар умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик масаласига алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Ф.А. Керимов (2001) узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга курашчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратга ва мусобақа (олишув) жараёнига тўғридан-тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг тахлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали курашчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг тахлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шаклланишига ижобий таъсир этаолмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун малакали спортчиларнинг тайёрлаш масаласи спорт тренировкаси жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

В.В. Торопов, И.Ю. Коленкова, В.Е. Ефремова (2005)лар ҳам мусобақа давомида юқори натижага эришиш имконияти кўп жиҳатдан жисмоний ва психик хислатларга боғлиқ эканлигига эътибор қаратишган.

Юқорида қайд этилагн илмий маълумотлар, тадқиқотлар таҳлили шунини исботламоқдаки, юқори малакали курашчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний сифатларни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб шакллантира бориш муҳим аҳамият касб этар экан. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантира бориш борган сари танланган спорт тури хусусиятига мослаштирилиши (ихтисослаштирилиши) ва унингспецифик талабларига жавоб бериши зарур. Ана шундагина муайян спорт турида техник-тактик маҳоратни шакллантириш ва юқори спорт натижасига эришиш имконияти ортиб боради.

Шу билан бир қаторда адабиётлар таҳлили шунини кўрсатадики, кураш йўналишида ва хусусан курашга дастлабки ўргатиш босқичида махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш назарияси ва услубиятини илмий асослаб берувчи тадқиқотлар ҳажми ва доираси жуда чегараланган эканлиги маълум бўлди.

1.2. Дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотлардаги юкламаларни назорат қилишнинг илмий-услубий томонлари

Кураш бўйича махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, илмий-услубий таъминлаш давомида комплекс назорат (КН) қўлланилади.

Кураш юкламаларини текширишлар, тренировка ва мусобақа фаолияти, ҳам жамоа, ҳам алоҳида спортчиларнинг тайёргарлиги тузилмасини баҳолаш тадбирларини амалга оширишнинг ягона тизимини (спортдаги натижаларнинг турли кўрсаткичлар башорати ва режалаштирилишига мувофиқлиги, тренировка юкламалари бўйича индивидуал режаларнинг бажарилиши, соғлиқ ва функционал ҳолатни диагностика қилиш, МЖТ, ТТТ ва руҳий тайёргарлик даражаси, белгиланган даволовчи-профилактика ҳамда тикланиш тадбирларини бажаришни) ўз ичига олади.

Кураш юкламаларини турлари:

1. Мусобақа фаолиятини текшириш (МФТ).
2. Чуқурлаштирилган комплекс текширишлар (ЧКТ).
3. Чуқурлаштирилган комплекс тиббий текширишлар (ЧКТТ).
4. Боскичли комплекс текширишлар (БКТ).
5. Жорий текширишлар (ЖТ) ва тренировка юкламаларига тузатишлар киритиш.

Кураш юкламаларининг ҳамма турларида у ёки бу шаклда ўқув-тренировка юкламаларининг назорати амалга оширилади. Бироқ кураш юкламаларини амалга оширишнинг муҳим томонлари бор. Кураш юкламаларини ўтказиш ҳамма ўқув-тренировка йиғинларида амалга оширилади ва унинг асосий мақсади - индивидуал тайёргарлик режаларининг бажарилиши таҳлилин амалга ошириш, фойдаланилаётган тренировка дастурларига мослашиш даражасини баҳолаш, юкламанинг ҳажми ва

шиддатига қараб, индивидуал тренировка юкламаларига тузатишлар киритишдир.

Тренировка юкламаларини таҳлил қилишда ҳар бир тренировка вазифасидан сўнг ЮҚТ қайд қилинади, унинг ёрдамида тренировка таъсирларининг физиологик шиддати ва йўналиши аникланади.

ЮҚТ = 114-150 ур/мин - кўпроқ аэроб йўналиш (I зона)

ЮҚТ = 156-180 ур/мин - аралашган аэроб-анаэроб йўналиш (II зона)

ЮҚТ = 186 ур/мин ва ундан юқори - анаэроб-гликолитик йўналиш (III зона).

Юкламаларни назорат қилиш масаласи М.А.Годик ишларида батафсилроқ ёритилган (38,39). Муаллиф юкламаларни қуйидаги тавсифларга кўра таснифларга ажратади:

1. Ихтисослашганлиги, яъни берилган тренировка машқларининг мусобақа машқлари билан ўхшашлик даражаси.

2. Йўналиши. У тренировка машқининг у ёки бу ҳаракат сифатларига бўлган таъсирида намоён бўлади.

3. Координацион мураккаблиги. У тренировка самарадорлиги ўлчамларига таъсир кўрсатади.

4. Ўлчами. У машқларнинг спортчи организмига бўлган таъсири даражасини белгилайди.

Ихтисослашганлик устидан назорат қилиш тренировка ва мусобақа машқларининг биомеханикавий тавсифларини таққослаш йўли орқали амалга оширилади. Бундан ташқари, машқларнинг ихтисослашганлиги мусобақаларда эришилган ютуқлар ва натижалар ўртасидаги ҳисоблаб чиқилган корреляция коэффициентлари ўлчами бўйича аникланади.

Юклама йўналиши устидан назорат қилиш бериладиган машқларнинг давом этиш вақти ва шиддати, дам олиш оралиғи ва х.к. ни назорат қилиш йўли орқали амалга оширилади.

Юкламанинг координацион мураккаблигини назорат қилиш кўз билан ёки инструментал назорат ёрдамида аниқланади. Бунда ҳаракатлар тезлиги ва амплитудаси, фаол беллашувнинг бор ёки йўқлиги, вақтнинг танқислиги, дастлабки ҳолатларнинг ғайриоддийлиги, вазиятнинг кескин ўзгариши ва бошқ. баҳоланиши мумкин.

Юклама ўлчамини назорат қилиш тренировка таъсирининг сон миқдорини аниқлаш йўли орқали бажарилади.

Юкламанинг “ташқи” ва “ички” томонига тааллуқли кўрсаткичлар ажратилади.

“Ташқи” ёки жисмоний юклама тренировка вазифалари кўрсаткичлари (машқ давомийлиги ва бажарилиш тезлиги, такрорлашлар, ёндашишлар, кўтарилган вазн сони ва х.к.) бўйича аниқланади.

“Ички” ёки физиологик юклама организмнинг берилган вазифаларни бажаришга бўлган функционал реакцияси билан тавсифланади ва “кислород истеъмол қилиш”, “кислород қарзи”, ЮҚТ, кислота-ишқорий мувозанат ҳамда бошқ. кўрсаткичлар бўйича аниқланади.

Юқорида айтилганлардан ташқари, юклама ҳажми ва шиддати ҳамда мусобақа юкламаларини ҳам назорат қилиш амалга оширилади.

Юклама ҳажмининг асосий кўрсаткичлари қуйидагилар ҳисобланади:

1. Тренировка ва мусобақа фаолиятига сарфланган вақт.
2. Тренировка машғулотлари ва мусобақалар сони.

Юклама шиддати вақт бирлигида бажарилган ҳаракатлар сони ёки физиологик миқёсда, организмнинг етакчи морфо-функционал тизимларидаги ўзгаришлар ўлчамлари билан ўлчанади.

Муаллифнинг таъкидлашича, спорт ўйинлари ва яккакураш турларида юклама шиддатининг жисмоний кўрсаткичларидан фойдаланиш физиологик кўрсаткичларга нисбатан анча мураккаб. Шунинг учун шиддатни баҳолаш учун кўп ҳолларда физиологик ва биокимёвий кўрсаткичлар, хусусан ЮҚТ қўлланилади.

Мусобақа юкламаси қуйидаги кўрсаткичлар билан ўлчанади:

1. Босқич давомидаги мусобақалар сони.
2. Шу мусобақалардаги стартлар сони.

Керимов Н.А. (42) ишларида машқларнинг ихтисос-лашганлигини машқлар натижалари ва МФ кўрсаткичлари, яъни Схуж - хужум самарадорлиги, Схим- химоя самарадорлиги, а- ўртача баҳо ва ҳ.к. ўртасидаги корреляция коэффициентини аниқлаш йўли орқали баҳолаш тавсия қилинади.

1.3. Дзюдочилар билан ўтказиладиган ўқув машғулотини режалаштириш

Дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув машғулот 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 кураши техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- курашчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида намоён қилиш;
- муваффақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Спорт тренировкеси 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 курашчининг тезкор-куч 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.

Юқори малакали спортчилар тренировкеси тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

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

Андозали - такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) 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 куйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш оралиқлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

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

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма тренировка” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб (яхлит ёки оралиқли) такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади.

Курашчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг (1 разряд, спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси) бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эишишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкаси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка юкламалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида

такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

Агар нисбатан яқин пайтларда айрим курашчилар бир вақтнинг ўзида иккита кураш турида (масалан, самбо ва дзюдо, юнон-рум ҳамда эркин курашда) юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилган бўлсалар, ҳозирги шароитларда бу умуман мумкин эмас.

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш тренировка жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт 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 акробатика машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Кураш тренировкасини режалаштириш - бу курашчиларнинг тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, курашчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Курашчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақсимлашдир (24).

Курашда тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро кураш федерациясининг

мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ.

Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Курашчиларнинг тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида юкламалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли тренировка тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда (24,32).

16-18 ёшли дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув машғулот жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Кураш тренировка жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка кун, 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 юкламалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Курашда ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш куйидаги шаклларда амалга оширилади:

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

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка юкламаларининг 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 юкламалар ўлчамларининг умумий йиғиндис, тренировка юкламаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, юклама 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 (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Тренировка жараёнида уҳта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш 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 курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

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.

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

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

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

Кураш тренировка мезоцикли 3 ҳафтадан 6 ҳафтагача давом этадиган тренировка жараёни босқичидир. Мезоцикллар асосида тренировка жараёнини ташкил этиш уни тайёргарлик даври ёки босқичининг асосий вазифасига мувофиқ тизимлаштириш, тренировка юкламалари ва мусобақа фаолиятининг оптимал динамикаси, турли тайёргарлик воситалари ва

услугларининг мақсадли уйғунлашуви, педагогик таъсир омиллари ҳамда тиклаш тадбирлари ўртасидаги мувофиқликни таъминлашга, турли сифатлар ва қобилиятларни ривожлантиришда зарур изчилликка эришишга имкон яратади (23,41).

Курашдаги анъанавий мезоциклларнинг саккизта турини ажратади: тортувчи; базавий, улар ривожлантирувчи ва барқарорлаштирувчи бўлади; назарот-тайёргарлик; сайқаллаштирувчи; мусобақа олди; мусобақа тикланиш-тайёрлов ва тикланиш-сақлаб турувчи. Ҳар бир мезоцикл учта, олти та микроцикллардан иборат бўлади. Уларнинг тўплами режалаштирилаётган мезоциклнинг муайян вазифалари билан аниқланади.

Мезоцикл турларининг бундай кўп бўлиши тренировка жараёни тузилмасини жуда мураккаблаштириб юборади ва тренировкани режалаштиришни қийнлаштиради.

Спортчилар тренировкасини режалаштиришда юқорида айтиб ўтилган мезоцикл турларининг камдан-кам қўлланилиши айнан шунга боғлиқ. Эҳтимол, В.Н.Платонов (1988) томонидан таклиф қилинган мезоцикллар турлари таснифий амалиёт учун қулайроқдир: тортувчи, базавий, назарот-тайёргарлик, мусобақа олди ва мусобақа. Муаллиф фикрига кўра, тортувчи мезоциклларнинг асосий вазифалари спортчиларни махсус тренировка ишини самарали бажаришга мақсадли яқинлаштиришдан иборатдир. Базавий мезоциклларда организм асосий тизимларининг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник, тактик ва руҳий тайёргарликни такомиллаштириш бўйича асосий ишлар олиб борилади.

Назорат-тайёргарлик мезоциклларида спортчиларнинг аввалги мезоциклларда эришган имкониятлари (мусобақа фаолияти хусусиятига мувофиқ) синтезлаштирилади, яъни интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Мусобақа олди мезоцикллари спортчи тайёргарлиги давомида аниқланган майда камчиликларни бартараф этиш, унинг техник имкониятларини

такомиллаштириш учун мўлжалланган. Бу мезоциклларда маълум бир мақсадга қаратилган руҳий тактик тайёргарлик алоҳида ўрин эгаллайди. Мусобақа мезоцикллари сони ва тузилмаси спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, спорт календари хусусиятлари, спортчилар малакаси ва тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Мезоциклларнинг умумий тузилмаси барқарорлиги уларнинг мазмунини мунтазам такомиллаштириб боришга, таъсирчан назорат ўрнатишга ҳамда С.М.Вайцеховский (1979) таклиф этган “илгариловчи” режалаштириш тамойилини амалда юзага чиқаришга ёрдам беради. Ушбу тамойилга биноан жорий макроциклнинг микроцикллари ва мезоциклларидаги тренировка натижалари дархол навбатдаги макроциклнинг шунга ўхшаш тузилмалари дастурини режалаштириш учун қўлланилади.

Жисмоний кўрсаткичларидан фойдаланиш физиологик кўрсаткичларга нисбатан анча мураккаб. Шунинг учун шиддатни баҳолаш учун кўп ҳолларда физиологик ва биокимёвий кўрсаткичлар, хусусан ЮҚТ қўлланилади.

II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Таdqиқот мақсад ва вазифалари

Таdqиқот мақсади. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини ишлаб чиқиш.

Мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини бўйича меъёрий хужжатларини ўрганиш;

2. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини 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 тайёргарлини ривожлантиришда тезлик қобилиятларни 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

16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятига эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини учун тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг малакавий битирув ишимиз давомида 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни ташкил этишни режаларини 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.

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. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами аниқланди.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни самарасини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини такомиллаштириш учун

маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 16 та малакали дзюдочилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотлари олдида юкламаларни ташкил этишни режалаштириш услубиятини 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. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулот босқичида юкламаларини режалаштириш

16-18 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган тренировкани ва усулиятининг ҳозирги замондаги аҳволи ҳамда илғор амалий тажрибани ўрганиш спорт вазифалари доирасини белгиллаб олишга имкон беради. Ушбу вазифаларни ҳал этиш тренировка сараланган юкламаларини қўллаш услубиятини ишлаб чиқишга ёрдам беради ҳамда 16-18 ёшли дзюдочиларнинг тайёргарлигини самарадорлигини оширади.

16-18 ёшли дзюдочиларнинг тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни таҳлил қилиш шунинг кўрсатадики, тренировка жараёнини ташкил қилиш мобайнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ҳар доим ҳам ҳисобга олинавермайди.

Сўнгги пайтларда юқори натижалар тренировка юкламалари даражаси ўсиши кузатилмоқда, юқори машқлантириш таъсирига ва юқори гуруҳли координацион мураккабликка эга бўлган воситаларнинг вазифаси ҳамда аҳамияти ортиб бормоқда.

Бироқ 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув-тренировкадаги юкламалари динамикасини таҳлил қилиш шунинг кўрсатадики, қўлланилаётган юкламалар ҳажми спортчилар организмнинг функционал имкониятларини сафарбар қилиш ўлчови бўлиб ҳар доим ҳам хизмат қила олмайди. Бундай камчилик тренировка иши самарадорлигини пасайтиради, 16-18 ёшли дзюдочиларнинг маҳоратининг ўсишига тўсқинлик қилади ва кўп ҳолларда ҳаддан ташқари толиқишга ҳамда ортиқча машқланишга олиб келади. Сараланган юкламаларнинг йўналиши ва координацион мураккаблиги етарлича ҳисобга олинмайди.

Асосий илмий муаммолар қуйидагилардан иборат:

1. Ўқув машғулотлардаги юкламаларни қўллаш муаммоси турли тоифадаги спортчилар учун долзарб ҳисобланади, лекин у дзюдочиларнинг тайёрлаш учун ўта муҳим аҳамиятга эга ва долзарбдир.

2. 16-18 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган тренирока жараёнидаги юкламаларни қўллаш муаммосини ҳал этишни йиллик тренировка цикли босқичларида унинг қуйидаги тавсифлари: ҳажми, ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблиги бўйича амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Ушбу ҳолда қуйидаги тренировка тузилмалари: вазифалар, машғулотлар, тренировка кунлари ҳамда ҳафталик МЦ лар, ойлик микроцикллар ва йиллик цикл босқичлари учун сараланган юкламаларни қўллаш услубларини ишлаб чиқиш зарур.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш юзасидан асосий хулосалар қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Юкламаларнинг ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблигини меъёрлаш учун юқори малакали курашчилар МФ ни фаолият назарияси нуқтаи назардан бирма-бир таҳлил қилиш лозим.

2. Координацион мураккаблик меъёрларини ишлаб чиқиш учун, биринчи навбатда, 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўзига хос координацион қобилиятларини баҳолайдиган кўрсаткичлар тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш зарур.

3. Юкламаларни ҳамма турларини шундай қўллаш мумкинки, натижада спортчилар организмидаги мослашиш жараёнлари яхшиланиши зарур.

4. Юқоридагилардан ташқари, турли хил тренировка машғулотларида сараланган юклама қўллаш услубларни ишлаб чиқиш ҳамда тренировка жараёнида қўллаш лозим.

Техник ҳаракатларни амалга ошириш сифати ҳамда самарадорлигини ифодаловчи кўрсаткичлар турли хилдаги техник элементлар ва тизилмаларни бажариш мезони бўлиши лозим.

Мособақа фаолиятини бундай таҳлил қилиш ўзига хос анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик имкониятлар ва махсус чидамлилиқни ривожлантиришга, шунингдек координацион қобилиятларга бўлган талабни олдинга қўйиш ҳамда сформулировать га имкон берди.

Тезкор ва кундалиқ режалаштириш учун юкламаларни ҳажми бўйича меъёрлаш вазифаларини ҳал этиш мақсадида дастлабки тажрибани I босқичи ўтказилди.

Тажрибада 2 та гуруҳ: 16-18 ёшли курашчилар қатнашди. Тажриба жараёнида кўрсаткичлар билан бирга толиқиш белгиларини таҳлил қилиш йўли орқали тренировка кунлари учун юкламаларнинг ҳажмига бўйича меъёрлари белгиланди. Бу меъёрлар ҳар бир шиддат зоналари: максимал, субмаксимал, катта, ўрта, кичик ва жуда кичик зоналар учун белгилаб олинди.

Мазкур тажрибанинг кейинги қисмида сараланган юкламалар йўналиши, ҳажми ва ихтисослашганлигини ҳисобга олган ҳолда тренировка вазифаларини меъёрлаш имконияти тадқиқ қилинади.

Тренировка вазифалари давомида турли йўналишдаги машқларнинг курашчилар организмига бўлган физиологик таъсири жадаллиги текширилди ва организми функцияларининг тикланиш хусусиятлари таҳлил қилинди. Турли режимда бажариладиган машқлар неча марта такрорланганда, юкламанинг топширилган режимга киришни таъминлайди; машқларни такрорлаш сони учун энг оптимал чегара қандай; машқларни такрорлашларни бажариш, машқлар ўртасидаги бўш дақиқаларнинг оптимал режими қандай?

Ушбу меъёрлар ҳар бир 2 та гуруҳ спортчилари учун белгиланган эди.

Юқорида айтилган тадқиқот натижалари машқларни максимал, катта ва суш шиддатдаги турли йўналиш режимларида бажариш бўйича миқдорий тавсияларни ишлаб чиқишга ёрдам берди.

Юкламаларни тезкор меъёрлаш хусусиятларини тадқиқ қилиш давомида юқорида қайд қилинган 2 та гуруҳ курашчиларининг турли йўналиш режимидаги ўзига хос юкламалар таъсиридан кейинги динамикаси баҳоланди.

ЮТҚ нинг турли даражасига қадар (150 ур/мин гача, 120 ур/мин гача ва дастлабки ҳолатгача) тикланиш вақти динамикасини таҳлил қилиш ўзига хос юкламаларни тезкор меъёрлаш тавсифларини аниқлаш имконини берди.

Кейинчалик ушбу дастлабки тажриба доирасида ҳамма шиддат зоналари бўйича ва юкламанинг турли даражалари учун ҳафталик МЦ (кундалик меъёрлаш) меъёрлари белгиланди.

Бу меъёрлар спортчилар организми толиқиши белгиларини ва қонда мочевина тўпланиши динамикасини таҳлил қилиш асосида асослаб берди.

Дастлабки тажрибанинг иккинчи босқичи доирасида кундалик меъёрлаш, “катаболик” ва “анаболик” йўналишдаги ҳамда юқори координацион мураккабликдаги юкламаларнинг ҳафталик МЦ даги уйғунлашуви услубларидан фойдаланган ҳолда ташкил этиш самарадорлиги белгилаб берилди.

Қиёсий педагогик тажриба ва махсус тайёргарлик динамикаси таҳлил шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи Курашчиларида назорат гуруҳи курашчиларига қараганда кўрсаткичларнинг ўзгариши анча устун (25-35% гача).

Махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг кўп қиррали корреляцион таҳлил шуни қайд этдики, тажриба гуруҳи курашчилари тайёргарлик тузилмасида ўзаро боғланган кўрсаткичлар сони кўп - 59 та, назорат гуруҳида эса - 7 та ($R \geq 0,6$).

Курашчилар кўрсаткичларнинг координацион қобилиятлари муҳим аҳамиятга эга. Координацион мураккаб бўлган юкламаларни меъёрлаш учун мураккаб комбинацияли ТТХ, стандарт ҳолатлар ва динамик вазифалардан

иборат бўлган махсус юкламаларнинг техник тузилмасини қўлладик. Бу тузилма координацион мураккабликнинг турли даражаларида бажарилди.

Биз координацион мураккаб бўлган юкламаларни меъёрлашни амалга ошириш имкониятига эга бўлиш мақсадида, кўрсаткичлар тизимини ишлаб чиқдик. Унинг ёрдамида курашчиларнинг координацион қобилиятларини ҳам баҳолаш мумкин.

Юқори координацион мураккабликдаги юкламаларни меъёрлаш самарадорлигини баҳолаш учун қиёсий педагогик тажриба ўтказилди. Координацион қобилиятлар кўрсаткичлари динамикасини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида кўрсаткичларнинг 35-45% га яхшиланганлиги назорат гуруҳи кўрсаткичларининг яхшиланганлик динамикасидан юқори. Координацион қобилиятлар кўрсаткичларининг корреляцион таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи курашчилари тайёргарлиги тизилмасида юқори ўзаро боғлиқлик коэффициенти кўпроқ (90 дан ошди) назорат гуруҳида эса - 8 та ($R 0,6$).

Шундай қилиб, дастлабки тажриба натижалари:

- юкламаларни уларнинг асосий тавсифлари: ҳажми, йўналиши ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда тезкор ҳамда кундалик меъёрлаш услубиятини ишлаб чиқиш ва асослаш.

Юкламаларни ихтисослашганлиги бўйича меъёрлаш (кундалик ва босқич) ўзига хос юкламаларнинг умумий ҳажмдаги миқдори меъёрларини ишлаб чиққан А. А. Новиков ва бошқ. тадқиқотлари натижаларига мос;

- «Зарбдор» тузилмаларни кундалик меъёрлаш жараёнида «катаболик» ва «анаболик» йўналишдаги юкламаларни қўллаш самарадорлигини баҳолаш;

- 16-18 ёшли дзюдочиларнинг координацион қобилиятларини баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш ва координацион мураккаб юкламалар самарадорлигини баҳолаш.

Асосий педагогик тадқиқот доирасида ўқув машғулотларидан олдин юкламаларни босқич учун меъёрлаш самарадорлиги амалдаги анъанавий комплекс тизим билан таққослаш орқали текширилди.

Босқичли меъёрлашни амалга ошириш учун тайёргарлик ва мусобақа даврларининг махсус-тайёргалик босқичлари ҳамда мусобақа даврининг бевосита тайёргарлик босқичи учун тренировка жараёни тузилмаси ишлаб чиқилди.

Тренировка тузилмаси юкламаларни тезкор ва кундалик режалаштириш бўйича тавсияларни ўз ичига олган эди.

Тренировка юкламаларини тузиш тренировкани дастурлаш ва ташкил этиш, «катаболик» ва «анаболик» йўналишдаги юкламаларни уйғунлаштириш тамойилларини ҳамда координацион мураккаб бўлган шиддатли юкламаларнинг юқори даражадаги таркибини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди.

Асосий тадқиқот учун 16-18 ёшли дзюдочиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги, уларни турли жисмоний сифатларини ифодаловчи энг мустаҳкам тестлар танлаб олинди. Махсус тестлар стандарт ҳолатлар, динамик вазифаларни бажариш самарадорлиги ҳамда координацион қобилиятларни баҳолади. Шунингдек, максимал ва субмаксимал шиддатли юкламалар шароитларида курашчиларнинг жисмоний иш қобилиятлари даражаси баҳоланди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари дзюдочилари тайёргарлигининг турли томонлари кўрсаткичларининг дастлабки ҳолати маҳорати, вазни ва бошқаларга кўра бир хилдаги гуруҳлар танланганлиги сабабли бир хил даражада эди.

Махсус-тайёргарлик босқичи тугагандан сўнг тажриба гуруҳи кўрсаткичлари динамикаси анча юқори (ўртача 15-20%), тадқиқот якунида эса 35-40% га ошди.

Асосий тадқиқот давомида дзюдода йиллик цикл босқичларини тузиш учун биз томонимиздан ишлаб чиқилган юкламаларни услубиятининг ижобий таъсир этиши тўғрисидаги фараз статистик текширувдан ўтказилди.

Мезон сифатида Стъюдентнинг t-мезонидан фойдаланилди.

Тадқиқот тугаганидан сўнг тажриба гуруҳи спортчиларидан жойидан туриб узунликка сакраш ва турникда тортиниш каби кўрсаткичлардан ташқари, қолган бошқа кўрсаткичлар бўйича фарқлар ишончилиги кузатилди.

Назорат гуруҳи курашчиларида фақат бешта кўрсаткичлар: «тегирмон» усулида 10 та ташлашлар вақти, кўприкли машқларни педагогик баҳолаш, назорат беллашувини ўтказиш ва I даражали координацион мураккаб ТТХ ни бажариш, шунингдек самарали ҳимоя ҳаракатларини баҳолаш кабиларда фарқлар ишончилиги кузатилди.

Тадқиқот боши ва охирида ўтказилган иккала гуруҳ курашчилари ўртасидаги назорат беллашувлари натижалари тажриба гуруҳи кўрсаткичларининг махсус тайёргарлиги юқори даражада эканлигидан далолат беради.

Агар тадқиқот бошида тажриба гуруҳи курашчилари МФ кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳи курашчиларидан орқада бўлган бўлса, тадқиқот охирида эса ғалабалар, жумладан, соф ғалабалар ва ютилган баллар йиғиндисига кўра назорат гуруҳи курашчиларидан анча устунлик қилди.

Иккала гуруҳ спортчиларининг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги статистик ўзаро боғлиқлик даражасини баҳолаш шунинг кўрсатдики, тадқиқот охирида тажриба гуруҳида статистик ўзаро боғлиқлик даражаси назорат гуруҳига нисбатан (-9) жуда юқори (99 кўрсаткич).

Юқоридагилардан шундай хулоса чиқариш мумкинки, биз томонимиздан таклиф қилинган юкламаларни уларнинг тавсифлари, ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги бўйича тезкор, кундалик ва босқичли меъёрлаш услубияти ва «катаболик» ва

«анаболик» йўналишдаги юкламалар уйғунлигини ҳамда координацион қобилиятларни ривожлантиришнинг махсус услубиятини тренировка тузилмасига киритиш курашида спорт тайёргарлиги самарадорлигини ошириш.

Хулоса қилиш мумкинки, ўргатилган маълумотлар: адабиётлар таҳлили, юқори малакали спортчилар МФ таҳлил, таклиф қилинаётган тренировкани ташкил этиш тизими самарадорлигини баҳолаш асосида бир қатор хулосаларни чиқариш мумкин.

Тренировка юкламалари даражасини кейинчалик ҳам мунтазам ошириб бориш юқори малакали спортчилар тайёргарлиги замонавий тизимининг асосий хусусиятларидан бири ҳисобланади. Бу бир вақтнинг ўзида спортчилар маҳоратига бўлган талабларни оширишда юзага келади. Спорт натижалари даражасининг таҳлили шуни кўрсатадики, натижаларнинг ўсиши тренировка ва мусобақа юкламаларининг айрим томонларини мунтазам оширишга тўғридан-тўғри боғлиқликка эга.

Дам олиш вақтини қисқартириш ва шиддатли юкламалар сонини ошириш билан бир вақтда иш ҳажмини кўпайтириш нафақат тез толиқиб қолишга олиб келади, балки спорт формасини янада узоқроқ ушлаб туриш имкониятини яратади.

Спорт формаси ривожланишини бошқариш учун, биринчи навбатда, турли юклама омилларининг (ҳажми, шиддати, яъни ҳажми, ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблиги) спорт натижалари билан қандай боғлиқликда эканлигини билиш лозим.

Тадқиқот материаллари шуни кўрсатадики, кўпгина курашчилар, ҳатто юқори малакали спортчилар ҳам, масъулиятли мусобақалар пайтида юқори машқланганлик даражасига мос бўлган функционал кўрсаткичларга эриша олмайди.

Афсуски, спорт кураши турларида, жумладан, курашида юклама ноаниқ ҳисобланади. Бу эса натижаларни тузишда қонуниятни юзага келтиришга имкон бермайди.

Максимал тренировка ва мусобақа юкламаларини амалга ошириш орқали юқори натижаларга эриши муаммоси олдинги қаторга қўйилади. Бу ерда тренировка юкламаларини спортчилар организми имкониятларига мувофиқ равишда меъёрлаш муаммосининг ҳал этилиши катта аҳамиятга эга. Тренировка юкламаларини меъёрлаш дастлабки танлаш, юксак спорт маҳоратига етиши асосларини ривожлантириш учун шарт-шароитларни яратиш, юкламаларга бардош беришнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш учун тест сифатида хизмат қилиши мумкин.

Шундай қилиб, организмнинг юкламаларга бўлган реакцияси иқтидорли спортчиларни танлаш ва юқори малакали спортчилар ҳамда захира тайёргарлиги давомида спорт формасини бошқариш учун яхши барометр вазифасини ўтайди. Шу жиҳатдан, курашининг тренировка тузилмаларида юкламаларни тезкор, кундалик ва босқичли меъёрлашни ташкил этиш ҳамда амалга ошириш юқоридаги муаммоларни ҳал этиш имконини беради.

16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулотларидаги юкламаларни уларнинг қуйидаги тавсифлари: ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда меъёрлаш услубиятини ишлаб чиқдик.

Ҳозирги пайтда юқори малакали спортчилар орасидан олимпия захирасини тайёрлаш масаласи ўта муҳим аҳамият касб этмоқда. Бу ёшда, яъни 16-18 ёш даврида биз кўпгина иқтидорли спортчиларни йўқотамиз. Бунда юкламаларни меъёрлашнинг йўқлиги асосий сабаблардан бири ҳисобланади. Бу ҳол тренировканинг асоссиз жадаллашишига олиб келади.

Тадқиқотлар ва асосий педагогик тадқиқотни ташкил этиш учун 2 та гуруҳ, яъни ҳар бирида 16 кишидан иборат назорат ҳамда тажриба гуруҳлари тузилди.

Тажриба гуруҳи 16-18 ёшли дзюдочилари учун тренировка режаларини тузиш давомида биз тренировка вазифалари, машғулотлари, кунлари ва ҳафталик микроцикллар учун тузилган тезкор ҳамда кундалик назорат меъёрларига амал қилдик. Ушбу меъёрлар юкламанинг ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган.

Юкламаларни режалаштиришда танланган (устун) йўналиш тамойилидан (25) фойдаланилди.

Танланган йўналиш йиллик цикл босқичларининг мақсадлари ва вазифаларига қараб қуйидаги вазифаларни ҳал этишни кўзда тутган эди:

- махсус тезкор-куч имкониятларини ривожлантириш;
- махсус аэроб имкониятларни ривожлантириш;
- базавий техникани ривожлантириш ва кейинчалик такомиллаштириш;
- МФ даражасини ошириш;
- ихтисослаштирилган координацион қобилиятларни ривожлантириш ва

х. к.

Тадқиқотда йиллик циклнинг қуйидаги босқичлари танлаб олинди:

1. Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи. Босқич давомийлиги - 4 ой.
2. Мусобақа даврининг махсус тайёргарлик босқичи - 2 ой.
3. Мусобақа даврининг бевосита тайёргарлик босқичи - 1,5 ой.

Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. Спортчиларнинг махсус иш қобилиятини ривожлантириш.
2. Курашчилар базавий техникаси ва турли йўналишдаги юклама режимларида бажариладиган махсус координацион қобилиятларини ривожлантириш.
3. МФ ни шахсий “услубда” ва манерада олиб боришни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш (ушлашлар, усуллар ва уларнинг элементларини

тактик тайёрлаш йўллари, усулларнинг турлари, уларнинг самарадорлиги, кўп юришли комбинацияларини тузиш ва ҳ. к.).

4. Махсус анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик ва аэроб имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш.

Мусобақа даврининг махсус тайёргарлик босқичи вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. Курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини мусобақаларда муваффақият келтирадиган даражагача ошириш.

2. Техника ва тактикани кейинчалик такомиллаштириш, индивидуал курашиш усулини мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш.

3. ТХ ни ўтказиш самарадорлиги ва фаоллигини ошириш, махсус координатсион қобилиятларни мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишни таъминлайдиган даражагача ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

4. Ахлоқий-ирода тайёргарлиги даражасини ошириш.

Юкламанинг координатсион мураккаблиги қуйидаги хусусиятга эга эди: тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичида ТТХ лари кўпроқ I ва II даражадаги координатсион мураккабликда, мусобақа даврининг махсус тайёргарлик босқичида эса кўпроқ I даражадаги координатсион мураккабликда бажарилади.

Бевосита тайёргарлик босқичи вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. Курашчилар МФ ни юқори даражада ривожлантириш, ошириш ва мустаҳкамлаш.

2. Олдинда турган беллашувларнинг МФ шароитлари ва хусусиятларини моделлаштириш ҳамда уларни самарали амалга ошириш.

3. Индивидуал техник-тактик тузилма ва МФ ни узил-кесил тартибга тушириш.

4. Спортчиларни масъулиятли мусобақаларга якуний олиб келиш (етказиш).

Мазкур босқичда юкламалар ҳажми бошқаларига нисбатан энг катта ҳисобланади. Юкламалар ҳажми максимал ва субмаксимал шиддатдаги зоналарда бажариладиган юкламалар сони ҳамда шиддатини ошириш ҳисобига ўсади.

3.2. 16-18 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган тренировка машғулотларида юкламаларни қўллаш самарадорлигини баҳолаш

16-18 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган тренировка жараёнидаги юкламаларини қўллаш самарадорлигини баҳолаш асосий тадқиқот доирасида амалга оширилди. Тадқиқотда назорат ва тажриба гуруҳлари ёш дзюдочилари тайёргарлигининг турли томонлари динамикасининг қиёсий таҳлили ўтказилди, маълумотлар фарқларининг ишончилиги баҳоланди, махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг статистик ўзаро боғлиқлиги даражаси аниқланди.

Тадқиқотларни ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳи биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур бўйича шуғулланди. Мазкур дастур биз таклиф қилаётган тренировка вазифалари, машғулотлари, кунлари ва МЦ учун сараланган юкламаларни қўллаш услубиятини ўз ичига олади (1-жадвал).

Назорат гуруҳи курашчилари гуруҳи учун тузилган дастур, яъни анъанавий тайёргарлик услубияти бўйича шуғулланди.

Тадқиқот жараёнида курашчиларнинг дастлабки ва тадқиқот охиридаги ҳолатлари текширилди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари кўрсаткичларининг ўртача белгилари қиёсий динамикаси 1-жадвалда келтирилган. Тайёргарлик кўрсаткичларининг тартиб рақами 1-жадвалдагига мос келади.

16-18 ёшли дзюдочиларнинг тайёргарлик жараёнида юкламаларни қўллашдаги назорат ва тажриба гуруҳлари кўрсаткичларининг натижаси

Кўрсаткич рақами	Дастлабки ҳолат		Якуний текширув	
	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
1.	5,21±0,82	5,58±0,1	4,94±0,13	4,5±0,08
2.	14,6±0,29	12,6±0,16	13,84±0,12	13,4±0,13
3.	23±0,54	26,03±0,42	21,76±0,5	20,3±0,55
4.	9,1±0,51	9,2±1,1	9,1±0,3	8,3±0,96
5.	11,8±1,1	11,3±1,5	10,21±1,4	9,2±1,24
6.	193±8,7	199±15	192±9,5	181±13,7
7.	265±12,6	226±18,2	248±8,5	231±18,6
8.	12,5±1,1	17,4±1,2	13,34±10,6	11,5±1,0
9.	24,7±0,9	23,1±2,7	23,9±0,9	22,7±1,5
10.	59,2±4,2	58,8±4,4	56,5±3,6	49,1±4,1

1 - жадвал таҳлили шуни кўрсатадики, агар дастлабки ҳолатда назорат ва тажриба гуруҳлари ҳамма кўрсаткичларининг ўрта белгилари тахминан бир хил даражада бўлган бўлса, педагогик тадқиқот якунлангандан сўнг эса тажриба гуруҳи кўрсаткичлари динамикаси анча устунроқ айниқса, махсус тайёргарлик, техник-тактик ҳаракат, стандарт ҳолатлар, динамик вазиятларни бажариш самарадорлиги, фаоллик, техник ҳаракат ва жисмоний иш қобилиятини баҳолаш кўрсаткичлари динамикаси яхшиланди. Четга оғиш натижаларига кўра курашда йиллик цикл босқичларини ташкил этиш учун биз таклиф қилаётган тренировка юкламаларини меъёрлаш услубиятининг ижобий таъсир этиши тўғрисидаги статистик фараз текширилди.

Назорат мусобақалари натижалари ва беллашувлар тавсифлари 2 - жадвалда келтирилган.

2-жадвал

16-18 ёшли дзюдочиларнинг тайёргарлик жараёнида юкламаларни қўллашда курашчилари ўртасидаги назорат беллашувлари натижалари

Т/р	МФ кўрсаткичлари номи	Тажриба		Назорат	
		I учрашув	II учрашув	I учрашув	II учрашув
1.	Ғалабалар сони жумладан:	8	17	8	1
1.1	Ташлаш ёрдамида соф ғалаба	4	11	7	-
1.2	Оғрик берувчи усул ёрдамида соф ғалаба	3	6	2	-
1.3	Баллар бўйича ғалаба	6	5	4	3
2.	Ютуқ баллари йиғиндиси	28	46	34	28

2 - жадвал таҳлили шуни кўрсатадики, агар тадқиқот бошида назорат беллашувлари натижалари ва олишув тавсифларига кўра назорат гуруҳи курашчилари устунлик қилган бўлса, тадқиқот охирида эса тадқиқот гуруҳи курашчиларининг устунлиги анча юқори.

16-18 ёшли дзюдочилар махсус тайёргарлиги ва координацион қобилиятлари тавсифларини кейинги баҳолаш учун $8 \div 10$ ҳамда $19 \div 35$ рақамлардаги кўрсаткичлар ўртасидаги корреляция коэффицентлари белгиларини ҳисоблаш амалга оширилди.

Коэффицентлари белгиларини ҳисоблаш компьютер дастуридан фойдаланиш йўли орқали кўп сонли корреляция услуби ёрдамида бажарилди.

Тадқиқот ва назорат гуруҳларнинг курашчилари учун корреляция коэффиценти белгилари матрицаси 4-жадвалда келтирилган.

3-жадвал

Тадқиқот ва назорат гуруҳларнинг дзюдочилари учун корреляция коэффиценти натижалари

1			
0,976023	1		
0,987867	0,988895	1	
0,968479	0,9426	0,977704	1

Ушбу ҳолда юқори ва ўрта даражадаги статистик ўзаро боғлиқлик коэффиценти сони ($R \geq 0,9$) курашчилар махсус тайёргарлиги даражасининг интеграл тавсифи сифатида хизмат қилиши мумкин.

Кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи курашчилари тузилмасида бундай коэффицентлар - 99 га, назорат гуруҳи курашчилари тузилмасида эса ҳаммаси бўлиб 11 тага тенг ($R \dots 0,5$).

Бу тажриба гуруҳи курашчиларининг махсус тайёргарлиги юқори даражада эканлигидан далолат беради. Юқоридагилардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, тадқиқот ўрганилган томонлари курашда тренировка юкламасини меъёрлашнинг танланган услубияти самарали эканлигини исботлади.

Хулоса

Адабиёт манбаларининг таҳлилига асосланиб, 16-18 ёшли дзюдочиларнинг тайёргарлик жараёнида юкламаларини қўллаш услубларни ҳал этишнинг қуйидаги йўллари кўрсатиш мумкин:

1. 16-18 ёшли дзюдочилар билан олиб бориладиган машғулотларидаги юкламаларни қўллаш муаммоси дзюдочилар тренировкасини тузиш учун долзарб бўлиб, айниқса, юқори малакали дзюдочиларни тайёрлашда ўта долзарб аҳамиятга эгадир.

2. 16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулот олдидан юкламаларни қўллаш машғулоти, тренировка куни. микроцикл ва босқич каби тренировка тузилмаларида амалга ошириш лозим. Махсус ва бевосита тайёргарлик босқичларида сараланган юкламаларни қўллаш айниқса муҳимдир.

3. 16-18 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган ўқув машғулотларидаги юкламаларни қўллаш юкламанинг умумий тавсифлари: ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш зарур. Қўллаш давомида йиллик цикл босқичлари учун турли ҳажмдаги, йўналишдаги, ихтисослашганлик ва координацион мураккабликдаги юкламалар нисбатининг оптимал динамикасини аниқлаш зарур.

4. Тренировка жараёнининг турли тузилмалари учун юкламалар қўллаш унификацияланган тузилмасини ишлаб чиқиш лозим.

5. Координацион мураккаблик ва кетма-кетликда ТТХ га ўргатиш тавсифларини асослаш ҳамда ёш дзюдочиларни турли босқичларида бундай юклама тавсифларининг зарур меъёрларини белгилаб бериш керак.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

16-18 ёшли дзюдочиларнинг ўқув машғулоти олдидан юкламаларни ташкил этишни режалаштиришда ўқув машғулотидаги юкламаларни қўллаш муаммосини қуйидаги кўринишда ҳал этиш мақсадга мувофиқдир:

- тезкор меъёрлаш, яъни тренировка вазифалари, машғулоти ва тренировка кунларининг юклама тузилмалари учун меъёрлар ишлаб чиқиш;

- кундалик меъёрлаш - ҳафталик тренировка микроцикллари меъёрларини ишлаб чиқиш;

- босқичли меъёрлаш - дзюдочиларнинг тайёргарлик цикли босқичлари учун тайёргарлик цикли босқичлари учун меъёрларни ишлаб чиқиш.

16-18 ёшли дзюдочиларнинг машғулотидаги юкламаларнинг қуйидаги тавсифлари: ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олиши лозим.

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 востанови-тельного тренировочного процесса в предсорев-новательном 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 нагрызок 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 маколалар 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. докт. 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.