

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

Самандаров Лазиз

**Ўқув-машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч
имкониятларини ривожлантириш услубияти**

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

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

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

«_____» _____ 2011 йил

Илмий раҳбар:

_____ п.ф.н. Утенов О.У.

ТОШКЕНТ 2011 й.

Мундарижа

КИРИШ	3
I-БОБ. Адабиётлар таҳлили.....	6
1.1. Дзюдочиларнинг махсус куч сифатларини ривожлантириш воситалари ва услублари	6
1.2. Дзюдочиларнинг махсус куч тайёргарлигининг ёшга хос ва услубий жиҳатлари.	12
1.3. Дзюдочиларнинг махсус куч сифатларини ривожлантириш услублари.....	17
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	25
2.2.4 Педагогик тажриба.....	25
2.2.5 Математик статистик усуллар:	26
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	26
III-БОБ. Тадқиқот натижалари.....	28
3.1. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш	28
3.2. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус кучни имкониятларни ривожлантириш усуллари.....	34
Хулоса.....	49
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	51
А Д А Б И Е Т Л А Р	52

КИРИШ

Ҳозирги вақтда, дзюдонинг жаҳон бўйлаб кенг оммалашиши, ушбу спорт тури билан кўп сонли ёшларнинг шуғулланиб келиши сабабли дзюдода машғулот жараёнини бошқариш масалалари ўта долзарб ҳисобланади. Ушбу масалаларни ҳал этиш машғулот жараёни воситалари ва услубларини самаралироқ тиклаш орқали эришилади. Уларнинг мазмунида ўқув машғулот жараёнларини амалга ошириш ҳамда ёш дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини юқори даражага кўтариш мусобақаларга тайёрлашда муҳим аҳамиятга эгадир. Шунингдек, машғулот жараёнини бошқариш масалалари долзарб ҳисобланади. Ушбу масалаларни ҳал этиш машғулот жараёни воситалари ва услубларини самаралироқ тиклаш орқали эришилади. Бир вақтнинг ўзида дзюдочиларнинг техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш учун ушбу тиклаш самарадорлиги кўп жиҳатдан дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги, техник маҳорат даражасини жисмоний тайёргарлик билан ўзаро боғлиқлига ва машғулот жараёнларни назорат қилиш зарур эканлиги тўғрисида гувоҳлик беради.

Тадқиқотнинг долзарблиги. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус кучни ривожлантириш спортчилардан вақт танқислиги шароитларида максимал мушак кучланишларини тақозо этади. Дзюдо халқаро даражада ривожланишини таҳлил қилиш шунга гувоҳлик берадики, дзюдочиларнинг мусобақа фаолияти ишончилиги ошган ҳамда улар юқори даражада махсус куч имкониятлари ривожлантиришга эгалар.

Дзюдочилар учун махсус куч имкониятлари ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга эканлиги шубҳасиз, чунки техник-тактик маҳорат даражасининг янада ўсиши унинг жисмоний тайёргарлигининг юқори имкониятларига асосланади.

Дзюдочиларнинг махсус куч имкониятлари ривожлантириш даражасини ошириш, дзюдочининг ўз воситалари ҳисобига, яъни техник-тактик тайёргарлик жараёнида кўп миқдорда турли-туман машғулот вазифаларини қўллаш эвазига содир бўлади. Лекин фақат шу тайёргарлик воситаларидан фойдалана туриб, дзюдочига янги техник ҳаракатларни ўзлаштириш жараёнини тезлаштириш имконини берадиган жисмоний сифатларни мақсадли ривожлантириш мумкин эмас.

Ушбу ҳолда агар махсус куч йўналишидаги жамланган чуқурлаштирилган машғулот қўлланилмаса, унда махсус куч сифатларининг юқори даражада ошиши содир бўлмайди. Спортчининг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда махсус куч имкониятлари ривожлантириш воситаларидан мақсадли фойдаланиш малакали 12-14 ёшли дзюдочилар машғулот жараёнини ташкил этишнинг зарур шароитларидан бири ҳисобланади. Ёш дзюдочиларнинг айтиб ўтилган имкониятларни ривожлантириш мақсадли такомиллаштириш бўйича илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги ушбу тадқиқотнинг долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади: Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни асосида мантиқий хулосага келиш.

2. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг чуқурлаштирилган машғулот босқичида қўлланиладиган махсус куч имкониятлари ривожлантириш воситалари таркибини ўрганиш.

Илмий ишнинг янгилиги.

Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини асослаб берилди.

Тадқиқот объекти.

Ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантиришдаги тайёргарлик жараёни.

Тадқиқот предмети.

12-14 ёшдаги дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув-машғулот.

Тадқиқотнинг илмий фарази.

Фараз қилиндики, Ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш самарасини асослаб бериш.

Илмий ишнинг амалий аҳамияти.

Ишнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот натижалари ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини бошқариш имкониятлари тўғрисидаги назарий тасаввурларни кенгайтиришга имкон беради.

I-БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Дзюдочиларнинг махсус куч сифатларини ривожлантириш воситалари ва услублари

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чاقқонлик, эгилувчанлик) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада махсус куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Кураш спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида махсус куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади.

Организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари машқни бажариш шиддати ва давом этиш вақти, такрорлаш сони ва дам олиш оралиқларига боғлиқ(34,41).

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

Дзюдочиларда махсус кучни тарбиялаш бўйича текшириш ишлари (31) олиб борилган. Бу ишларни илмий ва методик томондан курашчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлсада, умуман курашчилардаги махсус кучни ривожлантириш муаммосини ечиш учун тўлиқ жавоб бера олмайди.

Дзюдочиларнинг (23,37) махсус кучини ривожлантириш учун қўлланадиган усуллар ва услублари, шунингдек бир гуруҳ тренерлар томонидан ўтказилган тажриба ҳамда унинг натижаларини таърифлаб берган.

Тайёргарлик даврида махсус кучни ривожлантиришга катта эътибор берганлар. Спортчилар тренировкасининг тайёргарлик даврида паст ва ўртача шиддатли машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳажми умумий ҳажмидаги 65% ни ташкил этиши лозим. Бу куч ва бошқа жисмоний

сифатларнинг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда шу орқали турли спорт натижаларининг яхшиланишига қулай шароит яратиб беради. Нисбатан катта бўлмаган шиддатда узоқ ишлаш кучни ривожланишини юқори даражага кўтаради ва кейинчалик юқори шиддатда бажариладиган машқларни енгил бажаришга имкон беради.

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

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

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

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

Кураш тренировкасида сон модели тузилади. У қўйидагиларни ҳисобга олади (26).

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

-аниқ мусобақалар календари;

-спортчилар махсус тайёргарлиги ва алоҳида топшириқларнинг кундалик даражаси;

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

-спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.

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

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

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

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

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

Турли тайёргарлик даврларида психологик-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади (23, 49).

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

Тренировкани спортчини янги шуғулланувчи даражасидан юқори малака даражасигача тайёрлашнинг умумий жараёни сифатида кўриб чиқиш ва уни маълум бир қонуниятларга бўйсунган оптимал йўллар билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Спортчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини сон жиҳатдан тавсифлаб беради ва учта поғонани ўз ичига олади:

биринчиси - мусобақа фаолияти (ёки мусобақа модели);

иккинчиси - спортчи тайёргарлигининг асосий томонлари (ёки спорт маҳорати модели);

учинчиси - спортчи организми тизими.

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

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

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

Техник ҳаракатнинг тўғри биодинамикавий тузилмасига ўргатишга ҳаракат қилиш зарур. Бироқ техник тайёргарликда муваффақиятга эришиш кўп ҳолларда курашчи жисмоний сифатлари ривожланишининг оптимал нисбатларига боғлиқ. Ушбу даврда тренировка жараёнига ҳаракатли ва спорт ўйинлари, шунингдек спорт курашида муҳим аҳамиятга эга бўлган жисмоний

сифатларни тарбиялашга қаратилган курашчининг махсус машқларини киритиш ҳисобига тезкорликни тарбиялашни давом эттириши керак. Мазкур даврда ёш курашчи курашчиларда куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Бу босқичда курашчининг кучни тарбиялашни давом эттириш лозим.

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

Мутахассисларнинг фикрича, тренировканинг ушбу даврида кучни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Курашчилар билан олиб бориладиган спрот машқларида чакқонликни тарбиялаш, яъни ҳаракат малакалари, кўникмаларини эгаллаш, вазият ўзгарган пайтда ҳаракат фаолиятини самарали қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга катта ўрин ажратилиши зарур. Шунинг учун кучни тарбиялаш координатсион мураккаб ҳаракатларни эгаллаш ҳамда тўсатдан ўзгарган вазият талабларига мувофиқ ҳолда ҳаракат фаолиятини қайта ташкил қилиш қобилиятларини такомиллаштиришни кўзда тутати.

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

Массаж, бассейнда сузиш, буғли ҳаммом (ҳафтада бир марта), витаминлар ва оқсилларга бой овқатланиш тавсия қилинади.

Мушаклар ишлатилишининг ҳар қайси тартибида куч секин ва тез намоён бўлиши мумкин. Бу уларнинг ишлаш тавсифидир. Кўнувчи тартибда ҳар хил ҳаракатларда намоён бўладиган куч ҳаракат тезлигига боғлиқ ва тезлик катта бўлган сари куч ҳам катта бўлади (36, 40).

Изометрик шароитларда куч нолга тенг. Бундаги куч плиометрик тартибидаги куч катталигидан анча камроқ. Мушаклар статик ва кўнувчи тартибларга нисбатан камроқ кучни енгувчи тартибда ривожлантиради. Ҳаракатлар тезлигининг кучайиши билан намоён бўлаётган кучининг катталиги камаяди.

Суст ҳаракатларда, яъни ҳаракат тезлиги нолга яқин келса, изометрик шароитларда куч катталиги куч кўрсаткичларидан фарқ қилмайди.

Кучни ривожлантириш технологиясида изометрик шароитларда намоён бўладиган максимал куч ҳамда оғирликлар билан ўтказиладиган машқлардаги куч ва тезлик ўртасидаги муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш лозим. Қуйидаги қоида мавжуд – юклатилмаган мушак, максимал тезлик билан қисқаради. Агар оғирлик ёки қаршилик кучи аста-секин катталашса, катталашувига мос ҳолда (оғирлик массаси ёки қаршилик катталиги бўлишидан қатъий назар) мушаклар кучи ўсади, лекин маълум бир вақтгача. Бу ҳолат оғирлик ёки қаршилик катталашганда ишлаб турган мушакларнинг кучини кўпайтирмай қолганда келади (36).

Спортчиларнинг махсус куч қобилиятлари маълум бир вақт давомида меъёрга етган оғирликни мушакларнинг максимал кучайиши билан ушлаб туришда ёки катта оғирликдаги жисмларни силжитишда намоён бўлади (36, 45). Охирги ҳолда тезликнинг деярли аҳамияти йўқ, ҳаракатлар эса максимал даражага етади. (ишнинг хусусияти спорт атамасологияси бўйича суст, динамик. Ишнинг бу хусусиятига мос равишда мушак кучи статик ва суст динамик бўлиши мумкин.

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

Куч қобилиятларининг ривожланиши ва намоён бўлиши кўп омилларга боғлиқ. Энг аввало, уларга мушаклар жисмоний кўн-далангининг катталиги таъсир этади. У қанча қалин бўлса, шунча бошқа тенг шароитларда мушаклар ҳаракатини ривожлантириш мумкин. Мушакларнинг ишчи гипертрофиясида мушак толалари миофибриллари сони ва ҳажми кўпаяди, шунингдек, саркоплазма-тик оксиллар концентрацияси ошади. Бунда мушакларнинг ташқи ҳажми кам миқдорда катталашishi мумкин, чунки биринчида, зичлиги

катталашади, иккинчидан, машқ қилинаётган мушаклар устидаги тери ёғининг қатлами камаяди (25,42).

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

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

1.2. Дзюдочиларнинг махсус куч тайёргарлигининг ёшга хос ва услубий жиҳатлари.

Ҳозирги замон ўсмирлар спортининг илғор назарияси ва амалиёти спортчилар тайёргарлигида ёш ҳамда жинс, жисмоний тайёргарлик хусусиятлари, эмоционал ҳолат, шунингдек, моддий базани ҳисобга олиш зарур эканлигини ишончли исботлаб беради. Ҳар қандай янги таклиф этилаётган спорт тайёргарлиги усулиятининг илмийлиги ва оддий тўғрилиги нафақат малака талабларининг бажарилиш тезлиги билан, балки ушбу шуғулланувчилар контингентининг ёшига мослиги билан белгиланади.

Маълумки, асосий жисмоний сифатлар орасида дзюдочи учун махсус куч энг муҳим амалий аҳамиятга эга.

Бунда куч мушакларни зўриқтириш йўли орқали ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш ёки унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти сифатида белгиланади..

Бундан ташқари, ушбу жисмоний сифатнинг ривожланиши ёшга муҳим даражада боғлиқ.

Шу сабабли махсус куч дзюдочи учун етакчи элементи ҳисобланган объектив имкониятлари асосида, яъни уларнинг биологик етилиш даражаси ва тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини ташкил этишга жуда катта аҳамият қаратилади.

Ёш дзюдочилар тайёргарлигидаги асосий йўналишларни аниқлаётиб, муаллифлар иккита йўналишни ажратадилар. Биринчиси ёшликда, иккинчиси спортчининг морфофункционал етуклик даврида юқори спорт натижаларига эришиш мақсадини кўзлайди. Биринчи йўналиш вакиллари бўлган мураббийлар ёш дзюдочиларни жадал тайёрлаш усулиятидан фойдаланадилар. Улар машғулот жараёни йўналишини кўпроқ “етакчи тизим”ни ёки сифатни такомиллаштиришга қаратадилар.

Иккинчи ёндашув шундай тасаввурларга асосланадики, бунда юқори спорт натижаларига эришиш ҳамма жисмоний ва психик куч-қудратни зўриқтиришни тақозо этади ҳамда морфофункционал етукликка эришишдан олдин у режалаштирилиши мумкин эмас.

Замонавий спорт машғулоти кўп йиллик жараён сифатида қаралади. Амалда эса у шундай бўлиши мумкин, қачонки унинг биринчи босқичлари максимал даражада мумкин бўлган функционал, ҳаракат, техник имкониятларни яратишга, қолганлари эса уларни юқори спорт натижаси кўринишида амалга оширишга бағишланса, ушбу ҳолда, табиийки, тайёргарликни жадаллаштириш истиқбол учун ишлашга, яъни спорт машғулотининг кўрсатиб ўтилган иккинчи йўналишига ўрин бўшатади.

Махсус куч тайёргарлиги воситалари ҳар доим мутахассислар диққат марказида бўлиб келган. Улар турли-туман бўлишига қарамасдан, (14) махсус куч тайёргарлиги воситалари доираси анча чегараланган, деб ҳисоблайди. Унингча, аслида янги бошловчи ва малакали спортчилар бир хил воситаларни қўллайдилар, фарқи фақат ҳажмда ва уларни бажариш шиддатида. Муаллифнинг фикрича, бу, биринчидан, машғулотларнинг бир хилда ўтишига олиб келади, иккинчидан, организм одатий бўлиб қолган

кўзгатувчига мослашиб қолади ва спортчи кўзлаган қайта ўзгаришлар билан жавоб бера олмайди.

Илмий-услубий адабиётларда кўрсатилган услубий қийинчиликларга диққат тортилади ва спорт маҳоратининг ҳар бир босқичи учун махсус куч тайёргарлиги воситаларининг мослашувчан яхлит тизимини ишлаб чиқиш зарурати таъкидланади.

Воситаларнинг кетма-кетлик тизими машғулот жараёнига янги, янада самарали воситаларни фақат аввалгисининг машқ қилдириш имконияти тугагандан кейингина киритишни назарда тутиши сабабли, куч машқларини машғулотга махсус куч машқларидан сўнг, портловчи кучни ривожлантиришнинг кучли таъсир кўрсатувчи махсус воситаларини фақат куч машқларидан кейин киритиш мақсадига мувофиқ.

Динамик куч қобилиятларини ривожлантириш шакллари ва услублари эволюцияси жараёнида анъанавий тарзда иккита асосий услубий йўналиш юзага келган: “экстенсив таъсир кўрсатиш услублари” ва “интенсив (жадал) таъсир кўрсатиш услублари” (28, 43 ва бошқалар).

Экстенсив машқлар услубларига келганда шу нарса таъкидланадики, юкламаларни меъёрлашда улар кўпроқ индивидуал максималнинг 50-60% дан 75-80% гача бўлган чегарасида берилади. Агар мушак массаси ҳажмининг ошишига туртки бериш вазифаси кўзда тутилса, оғирлик шундай ҳисоб-китоб билан меъёрланадики, такрорлаш максимуми (ТМ), одатда, уринишда 8-12 тадан ошмаслиги лозим, айнан шундай меъёрлаш тикланиш даврида тузилмавий элементларнинг кучли синтези билан кечадиган мушаклардаги алмашинув-трофик жараёнларни фаоллаштириш учун айниқса қулайдир.

Шахсий куч қобилиятларини тарбиялаш усулиятида интенсив (жадал) машқлар услублари асосини индивидуал максималга яқин ва унга тенг келадиган оғирликларни мунтазам равишда енгиб ўтиш ташкил этади.

Бироқ шахсий куч қобилиятларини тарбиялашда асосий услубий йўналишлар хусусиятларини таъкидлаш учун юқорида кўрсатилган усулиятлар анча мураккаб берилган. Аслида эса бу йўналишлар бир-бири билан уйғунлашади, юкламалар ва дам олиш меъёрларининг муайян параметрлари шуғулланувчилар тайёргарлигининг дастлабки даражаси, ёш хусусиятларига ҳамда бошқа омилларга қараб алмашлаб турилади.

Махсус куч қобилиятларини тарбиялаш жараёнида умумий таъсирга эга куч машқларига қўшимча мушак гуруҳларига танлаб йўналтирилган локал ва регионал куч машқларидан фойдаланиш тавсия этилади (19, 22).

Муаллифларнинг фикрича, бундай куч машқлари жисмоний тарбиянинг бошланғич давларида, мушак тизимининг асосий бўғимлари ва суяк-боғлам аппаратининг юқори даражадаги ялпи зўриқишларга бўлган ҳар томонлама табақалашган тайёргарлиги пайтида катта ўрин эгаллаши лозим. Алоҳида мушак гуруҳларига танлаб таъсир кўрсатувчи машқлар ушбу ҳолда вегетатив тизимларга юқори талаблар қўймаган ҳолда уларнинг ривожланишини самарали рағбатлантиришга ёрдам беради. Бу қандайдир сабабларга кўра ривожланишда орқада қолган ёки жароҳатлар туфайли шикастланган ҳаракат аппаратининг бўш бўғинларини мустаҳкамлаш зарур бўлган пайтда, шубҳасиз, муҳимдир.

Бир қатор муаллифлар 11-13 ёшдаги дзюдочиларнинг махсус-куч тайёргарлигини ривожлантириш учун чуқурликка сакраб, кетидан узунликка ёки баландликка сакраш машқини қўллашни тавсия этадилар. Ўтказилган тажрибалар асосида ҳар бир кўрсатилган ёш гуруҳи учун чуқурликка сакраш баландлигининг оптимал катталиклари берилади: 11 ёшдаги ўғил болалар учун- 30 ± 5 см; 12 ёш - 35 ± 5 см; 13 ёш - 45 ± 5 см.

12-14 ёшдаги дзюдочиларнинг махсус-куч сифатларини жадал ривожлантириш имкониятларини тадқиқ қилиш асосида шундай фикр билдириладики, тезкор типдаги мушак толалари кўп бўлган спортчиларда махсус куч сифатларини ривожлантириш учун 80-89% шиддатли, сушт

типдаги мушак толалари кўп бўлган дзюдочилар учун эса юклама ҳажмининг тескари нисбати билан 70-79% шиддатли машғулот юкламаси энг оқилона ҳисобланади.

Кўпгина тадқиқотчиларнинг янги шуғулланувчи дзюдочилар куч машғулотларининг баъзи методологик хусусиятлари устида тўхталади. Жумладан, шу нарса таъкидланадики, машғулотнинг бошланғич босқичларида, унда қўлланиладиган юклар катта ёки кичик бўлишидан қатъи назар, куч нисбатан бир хил ўсади. Максимумдан 20,40,60 ва 80% га тенг оғирликлар билан ишлаганда, кучнинг тахминан бир хил ўсганлиги аниқланган. Кўпдан маълумки, шуғулланувчи қанчалик кам тайёргарлик кўрган бўлса, кучнинг ўсиши шунча шиддатли бўлади. Бу ерда ҳамма воситалар яхши. Лекин маҳорат ортиб боргани сари кучнинг ўсиш суръати камаёди ва фақат тегишли махсус воситалар ёрдамида таъминланиши мумкин.

Шу билан бирга, муаллифнинг таъкидлашича, ҳеч бир восита ва ҳеч бир махсус тайёргарлик услуби универсал ёки жуда самарали бўла олмайди. Уларнинг ҳар бири спорт турининг ҳаракат хусусиятлари, спортчининг тайёргарлик даражаси, аввалги машғулот юкламаси хусусияти, машғулотнинг жорий босқичдаги муайян вазифаларига боғлиқ ҳолда машғулотнинг у ёки бу босқичида устувор аҳамиятга эга бўлиши лозим.

Машғулот юкламаси ва унинг параметрлари ҳар доим мутахассисларнинг диққат марказида бўлиб келган. Кўп сонли тадқиқотлар ўтказилган, уларнинг натижалари асосида ҳар хил усулиятлар, алоҳида тавсиялар ишлаб чиқилган.

Муаллифнинг фикрича, суст шиддатли турли-туман умумий ривожлантирувчи машқлар катта ҳажмда қўлланилган пайтда организмнинг куч юкламаларига мослашиши, одатда, 1,5-2 ойдан сўнг содир бўлади. Шунинг учун машқларни бажариш шартларини вақти-вақти билан мураккаблаштириб туриш тавсия этилади. Бизнингча, ушбу усулият янада

ёшроқ даврда ҳам куч тайёргарлигининг бошланғич босқичида қўллаш учун яроқлидир.

Куч машғулотининг устувор мақсадига қараб юкламанинг асосий параметрлари нисбий шиддати ва ШКС (куч иши ҳажми) ўзгаради. Агар мушаклар ҳажмини ўстириш вазифаси қўйилса, тегишли оғирликлардаги оптимал ШКСга афзаллик берилади. Бунинг учун максималдан 60-75% гача бўлган оғирликлар билан битта уринишда ШКС 6-10 марта тавсия этилади.

Шахсий куч имкониятларини ривожлантириш учун битта уринишда ШКС 1-4 марта бўлган максимумнинг 80-100% га тенг оғирликни қўллаш зарур ҳамда 2 ҳафтадан кўпроқ вақт мобайнида қандайдир бир хил услубдан фойдаланиб бўлмайди, чунки бу организмнинг мазкур юкламага мослашишига олиб келади (Л.С.Дворкин, 1992).

Шундай қилиб, машғулот юкламаларини алмашлаб туриш, шунингдек, ҳар бир дзюдочининг физиологик ва психологик имкониятларини ҳисобга оладиган оптимал усулиятни излаш қатъий тавсия этилади.

1.3. Дзюдочиларнинг махсус куч сифатларини ривожлантириш услублари

Ёш дзюдочиларнинг махсус кучни тарбиялаш йўлларига тўғри ёндошиш учун спортчиларнинг машғулот ҳамда мусобақа вақтларида уларга тушадиган юкламани инобатга олиш керак. Дзюдочиларда махсус куч сифатларини ривожлантириш учун узоқ вақт давомида бажариладиган машғулот машқлар билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланилади. Бундай машқлар ёш дзюдочиларнинг ҳали ўта кучли кучланишларни бажаришга тайёр бўлмаган тайёрлов даври босқичларида ўртача темпда бажарилади (24, 42).

Бир қарашда, ўқув машғулотларда дзюдочи кичик интенсивлик билан жуда ҳам кўп ҳаракатланаётгандек туюлади. Бироқ, бу спортчининг машғулот давомидаги қисқа вақт интервалларида амалга оширган тезкор ҳужумлари ёки ҳужумлар серияси натижасида сарфлаган улкан миқдордаги энергиясини қисман компенсацияси бўла олади, холос.

Агар дзюдочилар фаолияти катта асабий кучланиш ва етарлича юксак эмоционал юклама шароитида ўтишини инобатга олсак, у ҳолда янада кўпроқ энергия сарф бўлиши мумкинлиги аён бўлади.

Бироқ, машғулот ва мусобақа фаолиятининг қайдномаларини таҳлили дзюдочиларда танаффусларда ва тезкор ҳаракатлар орасида тикланиш учун вақт борлигини кўрсатади.

Демак, дзюдочиларни айнан ана шундай кўринишдаги мусобақа фаолиятига тайёрлаш керак. Машғулотнинг сифат кўрсаткичи сифатида кўпинча бажарилган машғулот машқ ҳажмини кўрсатишади, бироқ бу умуман нотўғри. Машғулот ва мусобақа юкламаларнинг ҳажмининг катталиги олий мақсад ва чидамлилиқни тарбиялашнинг асосий воситаси сифатида қаралмаслиги керак.

Дзюдо – бу бажарилаётган ҳаракатлар интенсивлигининг доимий ва тез-тез ўзгариши билан характерланадиган спорт туридир.

Буни албатта спортчиларнинг махсус кучни ривожлантириш жараёнида ҳисобга олиш зарур. Нафас олиш каби вегетатив функция бажарилаётган ҳаракатнинг шакл ва характериға мослашишини унутмаслик керак.

Махсус куч сифатларини ривожлантиришда дзюдочиларнинг иродавий сифатлари ҳам муҳим роль ўйнайди. Узлуксиз узоқ вақт давомида ишлаш спортчидан ички ва ташқи қаршилиқларни енгишини, ҳар қандай кучланиш остида ҳам кучли ва иродали бўлишини талаб қилади, яъни спортчида «иродавий кучланишларнинг мустаҳкамлиги» намоён бўлиши керак.

Дзюдочиларда махсус куч сифатларини ривожлантиришда, асосан, анаэроб ишлаш ҳисобига «портловчи» қисқа муддатли фаолият танланади.

Бу пайтдаги кислород танқислиги интенсив ишлаш орасидаги танаффуслар пайтида бартараф қилинади.

Махсус функционал тайёрланишнинг вазифалари машғулотдаги ўйинли машқларни бажариш жараёнида муваффақиятли ечилади. Ўз характери ва эмоционал тузилишига кўра улар ўйинга жуда ўхшашдир. Бироқ, ўйинли машқларни турли хилдаги бошқа машқлар билан алмаштириб бажариш керак.

Махсус куч сифатларини такомиллаштириш учун йўналтирилган машғулот юкламанинг ўзаро бир-бирига боғлиқ бўлган қуйидаги бешта ташкил этувчиларига риоя қилган ҳолда олиб бориш керак:

- 1) машқни бажариш вақти,
- 2) иш қуввати,
- 3) машқлар орасидаги дам олиш вақти,
- 4) дам олиш характери,
- 5) такрорланишлар сони.

Бирор ташкил этувчининг ўзгариши машғулотнинг йўналишини ўзгаришига олиб келади.

Машғулот жараёнида эффектив ишлашга дзюдочини тайёрлаш учун машғулотнинг энг эффектив ва оптимал восита ва усуллари танламоқ керак.

Ёш дзюдочиларда махсус куч сифатларини тарбиялашда кичик танаффуслар билан бажариладиганг анаэроб характеридаги юклама энг эффектив ҳисобланади. Бироқ, ушбу «қаттиқ» ишни ўртача интенсивликда давомли ишлашдан фойдаланиб вужудга келтириладиган «юмшоқ ёстик» тайёрлангандан кейингина бошлаш мумкин. Акс ҳолда, интервалли машғулот спортчи организмида патологик ўзгаришларгача бўлган энг ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Машғулотнинг текис ва ўзгарувчан усулларига кирадиган давомли ишлаш усули ҳамда «фартлек» умумтайёргарлик даврида 4-6 ҳафтадан кам

бўлмаган вақт давомида қўлланиши керак. Фақат ана шундай база максимал интенсивликли қисқа муддатли такрорланишлар усулини муваффақият билан қўллаш имконини беради.

Узлуксиз давомли ишлашни аввало, ўртача интенсивликда текис (5 дақиқа давомида 1 км югуриш) 30 дақиқа давомида машғулот бошланишида ва 60 дақиқа (даврнинг ўртаси ва охирида).

Катта ҳажмли ва ўртача интенсивликдаги юклама юрак ҳажмининг ортишида ва бир вақтнинг ўзида юрак-томирлар тизими функционал имкониятларини яхшилашда энг яхши восита ҳисобланади.

Ўртача интенсивликлар (тезликлар) оптимал қон айланишига ёрдам беради ва бу ҳол оёқ мускуллари капиллярлашда, ва демакки, мускуллarning кислород билан таъминланишини яхшиланишида ёрдам беради.

Тезланиш кислород танқислигини оширади ва бу танқислик кейинги тезланишгача бартараф этилиши зарур. Бундай ишлаш режими спортчиларнинг нафас олиш имкониятларини янада яхшилайти.

Ва, нихоят, дзюдочилар машғулоти жараёнида «фартлек»дан фойдаланиш мумкин. Унинг мазмуни шундаки, спортчи олдингидек ўртача тезликда, одатда, текислик жойида югураверади ва ўзини ҳис этишига ва имкониятларига қараб масофанинг турли бўлакларида югуриш интенсивлигини ошириши мумкин.

Шундай қилиб, ёш дзюдочиларнинг махсус куч сифатларини ривожлантириш учун ўртача интенсивликдаги давомли ишлаш ёрдамида тайёргарлик кўриш керак. Ундан кейин машғулотнинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда юклама қувватини ва такрорланишлар сонини қатъий назорат остига олиш, машғулотнинг характерини дзюдочиларнинг ўйин фаолиятига яқинлаштириш керак

Машғулот юкламаларини режалаштириш муаммолари юқори натижалар спортида шу соҳа мутахассислари, олим-педагогларининг, шунингдек етакчи амалиётчи-мураббийларининг диққат марказида туради.

Ҳозирги босқичда катта спортдаги энг асосий йўналиш жаҳонда спортнинг динамик ривожланишига тезда жавоб қайтара олишга қодир бўлган ташкилий тузилмалар ва хизматларни яратиш, машғулот ҳамда мусобақа жараёнларини янги технологиялар билан таъминлаш, спортчилар, мураббийлар, олимлар, хизматчи ходимлар, раҳбарлар ҳамда бутун ташкилотлар фаолиятларини самарали рағбатлантириш ҳисобланади.

Ҳозирги пайтда энг муҳим услубий тамойиллар қаторига шу билан бирга қуйидагилар киради:

- тайёргарлик тизимининг динамикалилиги. У мослашувчан режалаштириш, спорт маҳоратининг ривожланиш йўналиши, қоидаларнинг ўзгариши, халқаро календар ва ҳ.к. ларни мунтазам ўрганиш ҳамда ҳисобга олиш асосида дастурларга тезда тузатишлар киритишни белгилаб беради;

- йиллик циклда тайёргарлик босқичига боғлиқ ҳолда воситалар, услублар ва юкламаларни оқилона тақсимлаш;

- машғулот ва мусобақа жараёнларини муҳим даражада индивидуаллаштириш, шу сабабдан турли хил муқобил ёндашишларни рағбатлантириш.

Тезкорлик чидамлилигини ривожлантиришнинг ўзига хос томони, асосий услубий машғулотлар давомийлиги умумий чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилгандир.

Машғулот жараёнида қуйидагилар махсус куч сифатлари ривожланишига ёрдам беради:

- юклама ҳажми
- ҳаракат темпи
- иш давомийлиги ва характери
- машғулот машғулотлари оралиғи

- машғулотлар даврларининг тенг бўлиниши
- бошланғич даража

Физиологик нуқтаи назардан махсус кучни ривожлантириш мушакларни қисқариш тезлиги ва унга боғлиқ бўлган зўриқиш натижасидир (33).

Динамик машқлар қаттиқ чарчаш ҳолатига етгунча анча кўп нарсаларни ҳал қилади. Харакатнинг ўсиш сурати ишда энергия таъминотини юқорилаштиради ва спортчидан бардош талаб қилади. Машқлар давомийлиги кенг ўзгарувчанликни ташкил этиб, 10-15 сониядан то бир неча дақиқагача давом этади.

Махсус кучлилиқ сифатларининг намоён бўлиш даражаси нафақат мушакларнинг куч туркумидан балки спортчининг асаб мушаклари концентрацияси юқори ва организмнинг функционал мобилизация имкониятларидан иборатдир.

Махсус кучлилиқ сифатларининг физиологик механизмларини илдизини ўрганиш учун кўпгина ишлар олиб борилган.

II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини аниқлаш.

Иш жараёнида қуйдаги вазифалар ҳал қилинади

1. Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни асосида мантиқий хулосага келиш.

2. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг чуқурлаштирилган машғулот босқичида қўлланиладиган махсус куч имкониятлари ривожлантириш воситалари таркибини ўрганиш.

2.2. Тадқиқот услублари

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини бўйича илмий услубий адабиётларни ўрганиш ҳамда таҳлил қилиш

- Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини бўйича ўқув машғулот ва мусобақа фаолиятини кузатиш:

- Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантиришда юқори малакали тренерлар билан суҳбат олиб бориш.

12-14 ёшли дзюдочиларни махсус кучни имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Оралиқ усули
2. Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали
3. Ўқув тренеровка жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули
4. Айлана тренеровка
5. Мусобақа усули

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини ўрганиш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятига алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз давомида ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини 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.

Ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. Турникда 10 марта тортилиш вақти (сония)
2. 30 секунд давомида штанга гирифини юқорига олиш (5 кг)
3. 30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг)
4. 30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш
5. 10 секунда оғир бўлмаган штангани бошдан юқорига кўтариш
6. Бир минут давомида катта болғани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш

2.2.4 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба давомида ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини ва кўникмалари шаклланишини ташкил этди.

Педагогик тажриба ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини учун тажриба асосида ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;

2. Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини ўрганишда баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш усуллари таҳлил натижаларини математика статистика усули ёрдамида таҳлил қилинди. Ўқув машғулотда ўтказилган машқларнинг фоиз нисбати ҳисоблаб чиқилди. Бундан ташқари ўртача арифметика қиймати ($\bar{x}$), ўртача арифметика хато ва вариация коэффициенти (V) ҳисобланди.

Юқорида кўрсатилган ҳисоботлар В.М.Зациорский, М.А.Годик ва бошқа муаллифлар томонидан кўрсатилган.

а) Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

б) Дисперсия қуйидаги формула бўйича аниқланади:

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

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Ўқув машғулот гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини бўйича маълумотларни 2010 йилнинг феврал ойида 2010 йилнинг майгача адабиётлар, 12-14 ёшли

дзюдочилар билан олиб бориладиган ўқув машғулоти ва мусобақалари таҳлил қилинди. Олиб борилган тадқиқотларни Олимпия заҳиралар коллежида ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочилар иштирок этишди.

Олиб борилган тадқиқотларнинг биринчи босқичида (февралгача, 2010й) 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус кучни ривожлантириш бораси адабиётларни таҳлил қилиш ва махсус кучни ривожлантириш усуллари бўйича тадқиқотларни умумлаштириш асосида масаланинг аҳволи ўрганилди. Турли хил усулда 12-14 ёшли дзюдочилар билан машғулоти олиб боровчи тренерлар ва махсус кучни ривожлантириш усуллари бўйича ўқув машғулотларни ташкилишларни таҳлил қилинди.

III-Боб. Тадқиқот натижалари

3.1. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш

12-14 ёшли дзюдочиларни махсус куч имкониятларини ривожлантириш ва тадқиқотнинг вазифаларидан келиб чиқан ҳолда куйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Оралиқ усули
2. Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали
3. Ўқув машғулот жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули
4. Айлана машғулот
5. Мусобақа усули

12-14 ёшли дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини муваффақиятли бошқарилиши билан боғлиқ. Машғулот жараёни тўғрисидаги сифат тасаввурларини аниқламай туриб ҳамда машғулотнинг асосий белгиларини миқдорий ифодалаш услубларини танламай туриб дастурлаш муаммоларини муваффақиятли ҳал этиб бўлмайди. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг спорт маҳорати шаклланиши жараёнининг умумий қонуниятлари ҳамда хусусиятлари тўғрисида илмий-назарий билимларни талаб этади. Улар мақсадли вазифаларни олдинга қўйиш, йиллик циклда махсус жисмоний тайёргарлик мазмуни ва уни ташкил қилиш шакллари аниқлашга бўлган шарт-шароитлар сифатида қатнашади.

Махсус куч имкониятлари хусусиятидаги воситаларни режалаштириш усулиятини ишлаб чиқиш бўйича мақсадли вазифаларни қўйишга киришишдан олдин бундай машғулот юкламаларини қайд қилиш ва таҳлил этиш жараёни қай тарзда амалга оширилишини аниқлаб олиш зарур. Ҳозирда юқори малакали спортчилар тайёргарлиги хусусиятларини, шунингдек, объектив зарурият ва кўп вақтнинг машғулот юкламаларини назорат қилишга сарфланишини эътиборга олиб, махсус куч имкониятларини ҳисобга олиш

ҳамда таҳлил этишни алоҳида ажратиш ва мустақил равишда кўриб чиқиш зарур. Ҳозирги вақтида дзюдочилар тайёрлаш амалиётида махсус куч имкониятлари бўйича машғулотлар ҳеч қаерда мустақил машғулотларга бўлинмайди. Бу нима? Онгли қарорми ёки камчиликми? Мамлакатимизнинг етакчи мураббийлари билан бўлган суҳбатлардан аниқланишича, бу қайсидир жиҳатдан камчиликдир. Уни имкон қадар тезроқ бартараф этиш зарур. Нимадан бошлаш зарур? Эҳтимол, махсус куч имкониятлари бўйича машғулотларни, машғулот кунининг мустақил қисми сифатида алоҳида машғулотга бўлиш керакдир. Бу ерда шуни эътиборга олиш жоизки, махсус куч имкониятлари бўйича машғулотлар айнан йиллик циклнинг базавий босқичлари учун тааллуқлидир. Чунки тайёргарликнинг бошқа босқичлари учун машғулотнинг ҳамма вақтини фақат махсус куч хусусиятидаги воситаларга бағишлаш хос эмас.

Махсус куч йўналишидаги юкламаларни бажаришда қандай назорат услубидан фойдаланиш кераклигини аниқлаб берувчи ягона қоида йўқ. Бундай машғулот юкламаларини назорат қилиш ва таҳлил этишнинг самарали воситаларини режалаштиришнинг оқилона шаклларини излаб топиш олимлар ҳамда мураббийларнинг долзарб вазифасига айланади.

Спорт дзудоида кўпчилик муаллифлар ҳамма машқларни учта гуруҳларга таснифлайдилар - мусобақа, махсус тайёргарлик ва умумий тайёргарлик. Савол туғиладики, махсус махсус куч имкониятлари воситаларини қаерга киритиш мумкин? Бу ерда бир хил жавобнинг ўзи бўлиши мумкин эмас, чунки баъзи мутахассислар гуруҳларга ажратишда ўзларининг иш тажрибаларидан келиб чиқиб, ҳаммаси аҳамиятлилиқ асосида нима ётганлигига боғлиқ. Бизнингча, уларни умумий жисмоний тайёргарлик машқларига киритиш лозим, лекин улар махсус махсус куч машқлари (воситалари) деб номланиши зарур. Уларни махсус тайёргарлик машқлари, деб ҳисоблаш мумкин эмас, чунки, бизнингча, у ерда фақат татамида рақиб билан бажариладиган машқлар киради. Шундай қилиб, қўлланиладиган

машғулот воситаларининг умумий тузилмасидан махсус куч йўналишидаги машқларни ажратиб олиб, бу машғулот юкламаларини ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш тизимини ишлаб чиқишга киришиш мумкин. Бунинг учун ҳисобга олиш тизимини турли хил мезонлар, жумладан, дзюдода ҳозирга қадар қўлланилмаган мезонлар бўйича оптималлаштириш керак. Бунда мураббий махсус куч имкониятлари ривожлантириш жараёнини шундай оптималлаштириши керакки, у бажариладиган иш мазмунини тўлиқ ёритиб берадиган ахборотни олиши зарур. Умуман, бу ерда махсус куч йўналишидаги машқларнинг ўзи (ҳамма зарур умумий маълум услубий тамойиллар билан) тадқиқот объекти сифатида қатнашади: оғирликлар вазни, бажарилиш сони, ёндашишлар, сериялар орасидаги дам олиш танаффуслари, машқнинг бажарилиш тезлиги ва ҳакозолар. Спортчи ҳаракатларининг турли-туманлиги унинг ташқи шароитлар ўзгаришига бўлган бир зумда, қатъий индивидуал реакцияси махсус куч имкониятлари ривожлантириш бўйича машғулот жараёнини сон жиҳатдан таърифлаш ва оптимал ташкил қилиш мураккаблигини белгилаб беради. Бунинг оқибатида ушбу жараённи таҳлил қилиш билан боғлиқ бўлган ҳамма вазифалар бўш шаклланган ҳисобланади, бунда машғулот юкламаларини ҳисобга олиш тизими эса параметрларнинг ва тасодифий омилларнинг кўплиги туфайли мукаммал бўлмайди. Бундай тарздаги таҳлилни ҳатто аналитик услублар ёрдамида оптималлаштириш қийин. Чунки ҳозирга қадар дзюдочиларнинг махсус куч имкониятлари ривожлантириш бўйича машғулотлар алоҳида мақсадли мустақил машғулотларга ажратилмаган эди. Махсус куч имкониятлари ривожлантириш бўйича машғулот жараёнини қайд қилиш юзасидан яратилган баённома мисолида махсус куч имкониятлари ривожлантириш жараёнининг умумий хусусиятларини кўриб чиқамиз. Ушбу ҳужжатга киритилган энг муҳим параметрлар қўйидагилардир: Ўқув машғулот йиғинини ўтказиш жойи, машғулот санаси, вақти, машқлар номи, иш режими, машқлар бажаришнинг марта сонидан кейин юрак қисқариш тезлиги

ва эслатмалар. Эслатмаларда мураббий томонидан бажариладиган ишнинг индивидуал хусусиятлари белгилаб қўйилади. Шу ерда таъкидлаш жоизки, бундай баённома гуруҳли машғулотлар учун ишлаб чиқилган, лекин, агар мураббий ва спортчида бошқа спортчиларга ўхшамаган индивидуал машқлар бўлса, унда эслатмада унинг номини шартли равишда ёзиб қўйиш ва бажариладиган ишнинг тегишли ҳажмини киритиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир машқ бўйича маълумотларни киритиш жараёнида турли хил вазндаги оғирликларда ва иш режимида спортчиларнинг ушбу вазифадаги максимал натижаларини билиш лозим (буни дастлабки тестлаш натижасида олиш мумкин). Фақат шундан кейингина ҳисоб-китобларга, материалнинг кейинги таҳлилига киришиш мумкин.

Машғулот фаолияти жараёнини қайд қилиш, 12-14 ёшли дзюдочилар тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган ҳамма машғулот воситаларини ҳисоблаб чиқиш учун ахборотли параметрлар аниқлаб бўлингандан кейин машғулот юкламаларини ҳисобга олиш бўйича дастур ишлаб чиқишга ўтиш мумкин.

Техник вазифани тайёрлаш учун яна бир вазифани ҳал этиш лозим эди, усиз дастурни тузиб бўлмайди. Иш хусусиятини интеграл баҳолашга ёрдам берадиган у ёки бу физиологик ўзгаришлар кўринишидаги спортчилар организмнинг юкламага бўлган реакциясини педагогик воситалар ёрдамида қандай баҳолаш лозим? Машғулот юкламалари катталикларини баҳолашга бўлган ёндашув ҳар хил бўлиши мумкин. Бироқ спортчи организмнинг функционал ҳолатини ифодаловчи энг ахборотли ва интеграл кўрсаткич ЮҚТ ҳисобланади. У қандайдир даражада иш шиддатини ҳам акс эттиради. 12-14 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган машғулот юкламасини баҳолаш учун ЮҚТнинг қайд қилинишидан фойдаланиш бажарилган иш ҳажмини объектив равишда аниқлаш имконини беради. Бунда машғулот вақтини (дақиқа) ва муайян иш тури якунлангандан сўнг бажарилиш шиддатини 10 сония ичида ЮҚТ реакцияси бўйича қайд қилиш зарур.

12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус кучни ривожлантиришда юкламаларнинг
жадаллик турлари

Машғулотлар ҳаракатлари йўналишлари	Ю Қ Ч	
	10 секунд ичида	Дақиқаларда
Оралик усули	19	114
	20	120
	21	126
	22	132
	23	138
	24	144
	25	150
Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали	26	156
	27	162
	28	168
	29	174
	30	180
Мусобақа усули	31	186
	32	192
	33	198

Машғулотдаги юклама катталигини аниқлаш учун машқдан сўнг ўртача ЮҚТ аниқланди, кейин жадвалдан шиддат қиймати топилади, шу машқнинг бажарилиш вақтига кўпайтирилади.

Юклама катталигини машғулот таъсири йўналиши бўйича қайд қилдик. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг машғулотларидан бирининг юклама катталиги 2-жадвалда келтирилади.

2-жадвал

12-14 ёшли дзюдочиларда машғулотларида ташкил этиш

№	Таркиби	Бажарилиш вақти	ЮҚТ 1 дақиқада	Жадаллик (балларда)	Жадаллик зоналари
1.	Оралиқ усули	40'	114	4	1
2.	Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали	30'	144	6	1
3.	Ўқув машғулот жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули	30'	156	8	2
4.	Айлана машғулот	30'	174	14	2
5.	Мусобақа усули	15'	180-200	20	3

Шундай қилиб, машғулотимизда умумий иш вақти 60 дақиқани ташкил этди. Биз ҳар бир вазифа учун ЮҚТнинг ўртача кўрсаткичини ва иш бажарилиш вақтини белгилаб берамиз. 1-жадвал бўйича биз машғулот шиддатининг балини аниқлаймиз. Масалан, оралиқ усулидан ЮҚТнинг ўртача кўрсаткичи бир дақиқага 132 зарба бўлганда 15 дақиқа давом этди, бу жадвалга биноан 4 бални ташкил қилди. Энди формулага мувофиқ биз юклама катталигини аниқлаймиз. Бу ерда машқнинг бажарилиш вақти унинг шиддати балига кўпайтирилади.

Машғулот юкламаларининг умумий катталигини аниқлаш

№	Таркиби	Бажарилиш вақти	Машғулот юкламаларининг ҳажми
1.	Оралиқ усули	20 х 2'	60'
2.	Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлар орқали	30'	30'
	Жами:	-	90'

Ушбу машғулотда машғулот юкламасини спортчи организмига таъсир кўрсатиши йўналишига кўра ҳам аниқлаш мумкин. Одатда, иш шиддати вақтини урта зонада ҳисоблаш қабул қилинган: 1 - зона кўпроқ аэроб – ЮҚТ дақиқада 114–150 зарба; 2 зона–аралаш аэроб–анаэроб – ЮҚТ дақиқада 156–180 зарба ва 3 зона – анаэроб – ЮҚТ дақиқада 186 зарба ва юқори.

Шундай қилиб, 1 - зонада умумий иш вақти 39 дақиқани ёки умумий вақтдан 65% ни, юклама катталиги эса 182 шартли бирликни ташкил этди. 2 - зонада иш вақти 15 дақиқани ёки умумий вақтдан 25% ни, юклама катталиги эса 150 шартли бирликни ташкил қилди. 3 - зонада спортчи 6 дақиқа ёки умумий вақтдан 10% ишлади, юклама катталиги 126 шартли бирликни ташкил этди.

3.2. 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус кучни имкониятларни ривожлантириш усуллари

12-14 ёшли дзюдочилар мусобақа фаолияти таҳлилидан олинган натижалар машғулот жараёнини режалаштиришга янгидан ёндашишга имкон яратади. Яъни мусобақа даврининг маълум бир босқичларида қўлланиладиган тайёргарлик воситалари йўналиши ва ҳажмини қайта кўриб чиқишга ёрдам бериши. Биз мусобақа даврида машғулот жараёнини

режалаштириш бўйича тадқиқотлар олиб бориб, икки босқичли тайёргарликда тўхтадик. Бунда босқичларнинг ҳар бири маълум бир вазифаларни кетма-кетликда ҳал этишни назарда тутган эди. Ушбу ҳолда биз фақат мусобақа даврининг базавий тайёргарлигини кўриб чиқамиз. Ушбу босқичда қўйидаги асосий мақсад кўзланди - функционал, махсус куч тайёргарлиги даражасини ошириш. Базавий тайёргарлик босқичида махсус куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор қаратилди, бу воситалар ҳажми машғулоти ишининг умумий сонига нисбатан 17,5% ни ташкил этди. Яқунловчи тайёргарлик босқичларида ушбу йўналишдаги воситалар қўлланилмайди ва шунинг учун базавий тайёргарлик босқичи учун хос бўлган айнан махсус куч иши мазмунида батафсил тўхталиб ўтамиз.

Тадқиқотда қатнашаётган дзюдочилар учун махсус куч имкониятлари ривожлантиришнинг олдиндан ишлаб чиқилган дастури умумий кўринишда амалий тавсияларда келтирилади. У машғулоти усулиятининг асосий йўналишларини акс эттиради ва зарур параметрларни ўз ичига олади. Мазкур параметрларнинг бажарилиши дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлигининг янада юқори даражасини таъминлайди.

Махсус куч имкониятлари ривожлантириш воситалари ҳажмининг оширилиши, биринчи навбатда, шунга боғлиқки, адабиёт манбалари таҳлили ва дастлабки тадқиқотлар натижалари махсус куч имкониятларни ривожлантириш муҳимлиги ҳамда катта аҳамиятга эга эканлигини тасдиқлаб берди. Жисмоний тайёргарликнинг умумий тузилмасида бу сифатлар етакчи ўринни эгаллайди. Айнан шунинг учун биз махсус куч йўналишидаги воситалар ҳажмларини оширишга ва уларни текширилаётган кўрсаткичларда катта ўсишга эришиш мақсадида машғулоти микроциклларида режалаштиришга уриндик. Спорт тайёргарлигини ташкил қилишнинг оқилона шаклларида бири айланма машғулоти ҳисобланади. У тайёрлов машқларини бажаришда фаолият хусусиятини мусобақа машқларига хос

бўлган иш режимига яқинлаштириш имконини беради ва шу орқали машқланганликнинг кўчиши учун қулай шароитлар яратади.

Тайёргарлик босқичида қўлланиладиган айланма машғулотни тавсифлаб, шуни таъкидлаш жоизки, қўлланиладиган машқлар йўналиши бир хил эди. Маълумки, агар машғулот юкламаси шиддати ва давомийлиги юқори бўлса, юклама самараси анча катта бўлади. Шундан, махсус куч сифатларини ривожлантиришда юкламани максималгача оширишга ва бир вақтнинг ўзида мусобақа фаолияти шароитларига қараб, унинг таъсир этиш давомийлигини узайтиришга интилиш лозим. Шу сабабли машғулотда фақат махсус кучни ривожлантириш машқлар қўлланилди. Ҳар бир машқда иш давомийлиги деярли бир дақиқани ташкил қилди. Машқларни бажаришга 40 сония вақт ажратилди, қолган вақтни спортчи дам олиш ва бошқа машқга ўтишга сарфлади. Мувофиқ равишда саккизта машқдаги иш вақти дзюдо беллашув давом этадиган умумий вақт қанча бўлса, шунчани ташкил қилди.

Кўриниб турибдики, биз машғулот кучланишларининг мусобақа кучланишларига мувофиқлиги таъминлига амал қилдик. Бу таъминил махсус куч спорт турлари ва, биринчи навбатда, малакали спортчилар тайёрлаш жараёни учун катта аҳамиятга эга.

Тадқиқотда шу нарса исботланганки, 12-14 ёшли дзюдочиларга ўрганилаётган усулни узоқ вақт такрорлаш нисбатан секинлаштирилган ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Шу сабабли мураккаб машқни нисбатан оддий таркибий қисмларга бўлиб юбориш ҳамда бу элементларни максимал тезлик ва кучланишларда такомиллаштиришни амалга ошириш оқилона бўлади. Агар ҳаракатларнинг маълум тузилишга эга эканлигидан келиб чиқадиган бўлсак, шуни тан олиш керакки, ҳаракат тизимининг яхлитлиги уни қисмларга бўлмасдан туриб ривожлана олмайди. Демак, олий спорт маҳорати даражасида яхлитликнинг ривожланиши бир вақтнинг ўзида деталларга ишлов берилиши билан таъминланади. Бу ерда

махсус куч имкониятлари ривожлантириш воситаларини саралаб танлашга етакчи аҳамият берилади.

12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятлари даражасини баҳолаш учун қўйидаги тестлар танлаб олинди (4-жадвал).

Спортчилар махсус жисмоний имкониятларнинг комплекс намоён бўлиши қўйидаги тестлар бўйича аниқланди:- Турникда 10 марта тортилиш вақти, 30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш (5 кг) 30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг), 30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш, 10 секунда оғир бўлмаган штангани бошдан юқорига кўтариш ва бир минут давомида катта болғани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш.

4-жадвал

12-14 ёшли дзюдочилар тадқиқот гуруҳининг машғулотлардан кейинги махсус куч кўрсаткичлари (тадқиқот бошида)

№	Ф.И.О.	Турникда 10 марта тортилиш вақти (сония)	30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш (5 кг)	30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг)	30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш	10 секунда гимнастика броселда қўлларни букиб ёйиш	Бир минут давомида катта болғани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш
1.	А-в. Р.	12,5	14	16	17	5	17
2.	А-в. А.	12,9	12	17	18	4	18
3.	Г-в. Л.	14,7	13	15	17	6	17
4.	З-в. Ж.	13,7	14	17	19	7	19
5.	И-в. Д.	13,8	11	17	21	4	16
6.	Ли Д.	13,9	9	16	17	6	17
7.	М-в. Р.	14,4	13	17	16	8	16
8.	М-в. А.	15,8	12	17	18	3	17
9.	Н-в. Д.	16,9	10	16	18	5	17
10.	Т-в. А.	14,9	12	13	16	6	16
	$\bar{x} \pm \sigma$	14,35±1,31	12,1±1,79	16,1±1,29	17,7±1,49	5,4±1,51	17±0,94

5-жадвал

12-14 ёшли дзюдочилар назорат гуруҳининг машғулотлардан кейинги махсус
куч кўрсаткичлари
(тадқиқот бошида)

№	Ф.И.О.	Турникда 10 марта тортилиш вақти (сония)	30 секунд давомида штанга гирифни юқорига отиш (5 кг)	30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг)	30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш	10 секунда гимнастика броселда қўлларни букиб ёйиш	Бир минут давомида катта болгани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш
1.	А-в. Б.	13,5	9	12	12	4	14
2.	Б-в. А.	12,9	10	13	14	6	12
3.	Д-в. К.	14,7	11	12	15	4	14
4.	З-в. Х.	15,7	12	11	14	5	15
5.	Л-в. Д.	14,8	10	15	17	4	15
6.	Ли Д.	15,9	9	14	14	5	16
7.	М-в. К.	13,4	12	14	15	6	13
8.	М-в. А.	13,8	11	12	12	3	16
9.	К-в. Е.	16,9	10	14	13	5	13
10.	Ф-в. А.	17,9	11	13	13	6	14
	$\bar{x} \pm \sigma$	14,35±1,31	10,5±1,08	13,0±1,25	13,9±1,52	4,8±1,03	14,2±1,32

12-14 ёшли дзюдочилар тадқиқот гуруҳининг машғулотлардан кейинги
махсус куч кўрсаткичлари
(тадқиқотдан охирида)

№	Ф.И.О.	Турникда 10 марта тортилиш вакти (сония)	30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш (5 кг)	30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг)	30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш	10 секунда гимнастика броселда қўлларни букиб ёйиш	Бир минут давомида катта болгани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш
1.	А-в. Р.	11,5	16	19	20	7	19
2.	А-в. А.	11,9	15	18	21	6	19
3.	Г-в. Л.	12,7	14	17	22	7	20
4.	З-в. Ж.	11,7	15	20	22	8	21
5.	И-в. Д.	12,8	13	18	22	6	19
6.	Ли Д.	11,9	14	19	19	7	19
7.	М-в. Р.	12,4	13	18	17	9	18
8.	М-в. А.	12,8	14	19	19	7	19
9.	Н-в. Д.	13,9	14	18	20	8	18
10.	Т-в. А.	12,9	14	17	19	8	19
	$\bar{x} \pm \sigma$	12,45±0,72	14,2±0,92	18,3±0,95	20,1±1,66	7,3±0,95	19,1±0,88

12-14 ёшли дзюдочилар назорат гуруҳининг машғулотлардан кейинги махсус
куч кўрсаткичлари
(тадқиқотдан охирида)

№	Ф.И.О.	Турникда 10 марта тортилиш вакти (сония)	30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш (5 кг)	30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг)	30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш	10 секунда гимнастика броселда қўлларни букиб ёйиш	Бир минут давомида катта болгани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш
1.	А-в. Б.	13,5	10	13	14	5	15
2.	Б-в. А.	13,9	11	14	16	6	13
3.	Д-в. К.	12,7	11	11	12	5	13
4.	З-в. Х.	13,7	12	12	12	4	12
5.	Л-в. Д.	13,8	11	16	13	5	13
6.	Ли Д.	14,9	10	15	16	6	14
7.	М-в. К.	14,4	12	16	17	5	12
8.	М-в. А.	12,8	11	15	14	5	14
9.	К-в. Е.	14,9	10	13	14	5	15
10.	Ф-в. А.	13,9	11	15	13	4	15
	$\bar{x} \pm \sigma$	13,85±0,75	10,9±0,74	14,0±1,7	14,1±1,73	5±0,67	13,6±1,17

8-жадвал

12-14 ёшли дзюдочилар тадқиқот гуруҳининг машғулотлардан кейинги
махсус куч имкониятлари бўйича динамик кўрсаткичлари

№	Тестлар	Тадқиқотгача	Тадқиқотдан кейин	Ўсиши (%) да
1.	Турникда 10 марта тортилиш вақти (сония)	$14,35 \pm 1,31$	$12,45 \pm 0,72$	13,2%
2.	30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш (5 кг)	$12,1 \pm 1,79$	$14,2 \pm 0,92$	17,3%
3.	30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг)	$16,1 \pm 1,29$	$18,3 \pm 0,95$	13,6%
4.	30 секунда ётган ҳолда кўлларни букиб ёйиш	$17,7 \pm 1,49$	$20,1 \pm 1,66$	13,5%
5.	10 секунда оғир бўлмаган штангани бошдан юқорига кўтариш	$5,4 \pm 1,51$	$7,3 \pm 0,95$	35,1%
6.	Бир минут давомида катта болғани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш	$17 \pm 0,94$	$19,1 \pm 0,88$	12,3%

Агар 8-жадвалга назар ташласак, унда тадқиқот гуруҳи дзюдочиларида педагогик тадқиқот боши ҳамда охирида олинган тестлаш натижалари келтирилган. Уларни шарҳлаб, таъкидлаш жоизки, деярли ҳар бир дзюдочида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсди, лекин ўсиш фоизи бир хил эмас. Эҳтимол, шундай бўлиши керакдир, чунки ушбу дзюдочиларда бундай машғулот юкламаларини кўтаришга тайёр туришнинг дастлабки даражаси ҳар хил.

Турникда 10 марта тортилиш вақти энг яхши ўсиши 11,5 секундни ташкил қилди. Бу ерда тахмин қилиш мумкинки, баъзи спортчиларда тадқиқот бошида жисмоний тайёргарлик даражаси қанчалик паст бўлса, тадқиқот охирида текширилаётган параметрларнинг ўсиши шунча юқори. Бироқ, агар текширилаётган кўрсаткичларда ўсиш фоизини таҳлил килсак,

аниқландики, турникда 10 марта тортилиш вақти у 13,2% ни ташкил этди. Тадқиқот давомида 30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш 17,3% га яхшиланди, тахминан худди шундай олдинга отиш 13,6% тестида кузатдик.

Энг катта ўзгаришларни биз қўйидаги тестларда кузатдик; 10 секунда оғир бўлмаган штангани бошдан юқорига кўтариш 35,1% ортганлини кузатиш мумкин. Бу натижалар тадқиқот гуруҳи дзюдочиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси педагогик нуқтаи назардан қанчалик ўсганлигини (яхшиланганлигини) кўрсатади.

Худди шу тестлардан биз назорат гуруҳи дзюдочиларнинг махсус куч имкониятлари ривожлантиришни баҳолаш учун ҳам фойдаландик.

9-жадвал

Педагогик тадқиқот вақтида дзюдочиларнинг назорат гуруҳларини махсус куч имкониятлари кўрсаткичларининг динамикаси

№	Тестлар	Тадқиқотгача	Тадқиқотдан кейин	Ўсиши (%) да
1.	Турникда 10 марта тортилиш вақти (сония)	14,35±1,31	13,85±0,75	3,4%
2.	30 секунд давомида штанга гирифини юқорига отиш (5 кг)	10,5±1,08	10,9±0,74	3,8%
3.	30 секунд давомида тошни оёқ билан кўтариш (5 кг)	13,0±1,25	14,0±1,7	7,6%
4.	30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш	13,9±1,52	14,1±1,73	1,4%
5.	10 секунда оғир бўлмаган штангани бошдан юқорига кўтариш	4,8±1,03	5±0,67	4,1%
6.	Бир минут давомида катта болғани ўнг ва чап томонга ҳаракатлантириш	14,2±1,32	13,6±1,17	4,2%

Тадқиқот давомида назорат гуруҳи оддий режимда машғулотлар олиб борди. Ҳамма кўрсаткичлар бўйича кичик ўзгаришлар аниқланди. Тадқиқот охирига келиб энг кам ўзгариш қўйидаги меъёрларда содир бўлди; Турникда

10 марта тортилиш вақти (сония) 3,4% ва 30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш 1,4%. Бошқа ҳамма меъёрлар бўйича 3,8%-4,1% атрофида ўзгаришлар аниқланди.

Демак, шундай хулоса қилиш мумкинки, иш шиддати бўйича ҳамма спортчи ҳам машқ бажарилишининг керакли тезлигини сақлаб туришга қодир эмас, баъзиларда у жуда ҳам юқори. Жуда катта иш шиддатига оғирликлар вазнини камайтириш ҳисобига эришиш мумкин, бу эса ҳам спортчининг, ҳам мураббийнинг услубий хатосидир. Бундан ташқари, баъзи спортчилар ва уларнинг мураббийлари уларга таклиф қилинган машқларни янгилаштириш билан шуғулланмаганлар, ҳамма таклиф қилинган.

12-14 ёшли дзюдочиларнинг барча асосий мушак гуруҳларининг махсус куч имкониятларини ривожлантиришини таъкидлаб ўтганлар. Бизнинг назоратимизда, бу услубий йўналишни ўсмирлик ёшида сақлаб қолиш мумкин, чунки бу ерда кейинги спорт ютуқлари учун пойдевор қурилади. Юқори малакали дзюдочиларда услубий тамойил бошқача бўлиши мумкин, бу базавий босқичда шундай махсус куч имкониятлари ривожлантириш машқларига интилиш лозимки, улар ўзининг ташқи тузилишига кўра индивидуал техник ҳаракатлар жамғармасига мос келиши зарур.

12-14 ёшли дзюдочилар билан ўтказиладиган ўқув машғулотсини кўйидаги шарт-шароитларни ҳисобга олишни тавсия этади;

1. Ҳар қандай воситанинг (воситалар комплексининг) машқлантириш таъсири спортчининг ушбу восита (воситалар комплекси) ёрдамида эришилган махсус жисмоний тайёргарлиги даражаси ошиб борган сари пасаяди.

2. Олдинги иш излари организмнинг функционал реакциясини ва кейинги воситаларнинг машқлантириш таъсирини ўзгартиради.

3. Махсус жисмоний тайёргарлик воситалари комплексини (юкламаларининг) машқлантириш самараси нафақат организмга машқлантириш таъсирларининг йиғиндиси билан, кўпроқ уларнинг

уйғунлиги, кетма-кетлиги ва уларни ажратувчи вақт оралиғи билан аниқланади.

4. Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини (юкламаларини) вақт оралиғида қайтадан жойлаштириш уларнинг машқлантириш таъсирини анча ўзгартиради.

Шундай қилиб, ушбу тавсияларга амал қила туриб, махсус куч имкониятлари ривожлантириш машқлантириш таъсирининг тизимли самараси таъминланиши мумкин. Айнан шунинг учун педагогик тадқиқот олиб бориш пайтида махсус куч хусусиятида 12-14 ёшли дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасининг яна юқори ўсишини таъминловчи тузатишлар аввал таклиф қилинди, кейин эса амалга оширилди. Ушбу тузатишлар моҳияти шундан иборат бўлдики, 20 сонияли иш режимига ўтилганда (фақат сўнгги тўртта машғулотларда) мушак қисқариши тезлигини таъминлайдиган жисмоний сифатлар ва функцияларни мақсадли ривожлантириш мумкин бўлиши лозим. Тадқиқотда ҳаммаси бўлиб 20 та махсус куч хусусиятидаги машғулотлар ўтказилди, улардан биринчи 12 таси мушак қисқариши энергия таъминотининг гликолитик шиддати ва сиғимини ривожлантиришни такомиллаштирди. Бундай дастур бажарилгандан сўнг спортчиларнинг энергетик мушак фаолияти шиддати ва сиғимини анча оширишга эришилди.

Махсус куч имкониятлари ривожлантириш машғулотларининг 4 ҳафта бажарилганидан кейин спортчилар жисмоний тайёргарлигини текширилаётган кўрсаткичлари 4-чи ҳафтада ишончли ошди.

Махсус куч имкониятлари ривожлантиришнинг 4-ҳафталик цикли қўлланилганидан кейин машғулотнинг кумулятив самараси кузатилади. У 4 ҳафтадан кейин спортчилар организмининг янада юқори функционал даражага олиб чиқишга ёрдам беради.

Ҳар бир дзюдочида функционал тайёргарлик даражаси ўзининг чегараларига эга ва шунинг учун келгусида тайёргарликнинг анча юқори

даражасидан старт олиб, ҳамма текширилаётган кўрсаткичлар комплекси бўйича фақат янада паст натижаларга эришиш мумкин, чунки спорт формасини эгаллаш учун. Қандайдир битта параметрда максимал натижалар эмас, балки ҳаммасида оптимал натижалар керак. Фақат шундагина юқори спорт формасига эришишга ишонч юзага келади.

Спортчининг мавжуд ҳаракат имкониятларини такомиллаштириш бўйича илмий-услубий ва амалий тавсияларни ишлаб чиқиш ҳамда уни ривожлантириш учун янги ёндашувларни излаб топиш замонавий босқичда спорт назариясининг асосий муаммоларидан ҳисобланади. Бу шунга боғлиқки, 12-14 ёшли дзюдочиларнинг функционал имкониятлари чегарага яқин қийматларигача ўсди ва фақат улар асосида натижаларнинг янада ўсишига умид боғлаш мақсадга мувофиқ эмас. Мусобақа фаолиятининг ўзгарувчан шароитлари хос бўлган спорт турларида, жумладан, дзюдода спорт маҳоратининг ўсиш заҳираси анча катта. Улардан бири - мавжуд техник-тактик жамғармадан самарали фойдаланишдир. Дзюдочилар мусобақа фаолияти таҳлили натижалари шу ҳақда гувоҳлик беради. Техник тайёргарликни такомиллаштириш жараёнида заҳирани аниқлаш масалалар доирасини ажратишга имкон беради.

Шундай қилиб, 12-14 ёшли дзюдочилар тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган машғулот воситаларини усулияти бўйича гуруҳлашнинг биринчи даражасида умумлаштирувчи мезон сифатида машқларнинг ихтисослашганлигини ажратиш мумкин. Улар ёрдамида ҳамма машғулот воситалари УЖТ ва МЖТ машқларига бўлиниши мумкин. Таснифлашнинг иккинчи даражасида (машғулот воситаларини кейинчалик йирик гуруҳларга бўлишда) машғулот машқлари билан тузилмавий ўхшашлиги мезонидан фойдаланилади. Таснифлашнинг учинчи даражасида (гуруҳларни кичик гуруҳларга бўлишда) машқларнинг муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилганлигини ҳисобга олиш лозим. Бунда уларнинг ҳажми ва шиддатини баҳолаш зарур бўлади. Таснифлашнинг

биринчи даражасида бир гуруҳланишни умумий хусусиятда таъсир кўрсатувчи жисмоний машқлар, иккинчиси ихтисослашган хусусиятни ташкил этади. Бунда УЖТ воситалари циклик хусусиятдаги (спорт турлари; югуриш, сузиш, қайиқларда эшкак эшиш ва бошқалар) ва аниқлик хусусиятидаги машқлардан (спорт турлари; спорт ўйинлари, акробатика, оғирликлар билан машқлар) иборат бўлади. Ўз навбатида, ихтисослашган машқларни шахсан мусобақага тайёргарлик ва ҳамма беллашув турлари кирадиган махсус тайёргарлик машқларига ажратадилар.

12-14 ёшли дзюдочиларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган воситалар махсус тайёргарлик воситалари ҳисобланади.

12-14 ёшли дзюдочиларнинг техник-тактик маҳоратини самарали назорат қилиш мумкин бўлган параметрларни излаш якунлангандан кейин ва машғулот юкламаларини ҳисобга олиш дастури ишлаб чиқилганидан кейин спортчилар билан индивидуал ишлаш воситалари ва услубларини такомиллаштиришга киришдик. Спортчи билан индивидуал ишлашнинг ҳамма томонлари кўриб чиқилиши мумкин, бироқ дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлиги муаммосига катта эътибор қаратилган, лекин таклиф қилинган натижалар техник-тактик маҳоратнинг шаклланиш ва сақланиш қонуниятларини ҳар томонлама ва чуқур таҳлил қилишга даъво қила олмайди. Чунки улар фақат амалий тадқиқотда ҳамда дзюдочилар тайёргарлигининг тадқиқот материалидан олинган. Шу ерда шуни таъкидлаш жоизки, тадқиқотлар кўпроқ махсус билимларни жорий этиш асосида дзюдочилар техник-тактик маҳоратининг юқори даражада сақлаб туришга бағишланган. Шу сабабли дзюдочилар тайёрлаш амалиётини таҳлил қилаётиб, шу нарса аниқланадики, уларнинг техник маҳорати даражаси ёш ўтган сайин барқарорлашади ва афсуски, тараққий этиш учун ёрқин ифодаланган йўналишга эга бўлмайди. Лекин барибир 12-14 ёшли

дзюдочилар барқарор ва юқори натижаларни кўрсатишда давом этаверадилар.

Ишда таклиф қилинган махсус куч ни ривожлантириш, гарчи у ишончли текширувдан ўтган бўлса ҳам, мураббий бу ерда мажбурий ҳисобланмайди. Биринчи навбатда, бу ерда мусобақа даврининг базавий тайёргарлик босқичида жамланган махсус куч иши тамойили асослаб берилган. Иккинчи навбатда, воситаларни режалаштириш ва қўллашнинг баъзи вариантлари берилади. Учинчидан, қандай машқлар хусусиятига амал қилиш заруриятини келтириб чиқаради, яъни бу ерда машқларнинг номланиши эмас, балки уларнинг у ёки бу мушак гуруҳларини ривожлантиришга бўлган йўналиши назарда тутилади.

Махсус куч имкониятларини ривожлантириш тезкорлик ва кучнинг максимал катталиклари бир вақтда оширилганда ортади бу шуғулланишни энди бошлаган спортчилар учун хосдир. Кўпроқ максимал кучланишлар кўрсаткичлари ўсганда куч ва тезлик таркибларининг уйғунлашуви юқори малакали спортчилар учун хосдир.

Маҳорат даражаси ошиши билан янада шиддатли ва ихтисослаштирилган таъсирлардан фойдаланишга бўлган йўналиш кузатилади. Лекин амалиётда унинг тез-тез қўлланилиши асаб ва жисмоний энергиянинг катта миқдорда сарфланиши билан боғлиқ. Шу сабабли машғулотларда мусобақа ҳаракатининг алоҳида параметрларига турли даражада таъсир кўрсатувчи машқлар қўлланилади. Шунинг учун таъсирларнинг махсуслиги ҳамда маҳаллийлигини ҳисобга оладиган воситаларни синчковлик билан саралаб олиш лозим. Машғулот фаолиятида ушбу машқда тараққий этишга ёрдам берадиган координацион алоқаларни ҳосил қилиш учун максимал кучланишларни намоён қилишдан иборат воситалар қўлланилади.

Ҳозирги пайтда махсус куч қобилиятларини ривожлантиришнинг учта йўли мавжуд;

1. Мушаклараро координацияни такомиллаштириш.
2. Мушаклар ички координациясини такомиллаштириш.
3. Мушакларнинг реактивлигини такомиллаштириш.

Биринчи йўл учун мусобақа машқларига ўхшаш бўлган машқлардан фойдаланилади.

Иккинчиси учун катта оғирликлар билан машқлардан фойдаланиш зарур.

Шундай қилиб, кучнинг намоён бўлиши турли-туманлигига қарамай, махсус куч имкониятлари энг муҳим ҳисобланади, улар ёрдамида асосий вазифалардан бири - рақибнинг кичик қаршилигида юқори самара берувчи хужум ҳаракатларини бажаришда ҳал этилади.

Махсус куч сифатларини жамлаш усулларида фойдаланган ҳолда олинган юқори натижалар юқорида айтиб ўтилган муаммони ҳал этиш учун кўриб чиқишга имкон яратади. Спорт дзюдоида, мураккаб координацияли ва циклик спорт турларидан фарқли равишда, дзюдочилар тайёрлаш усулиятида ушбу йўналишларнинг имкониятлари илк бор текшириб кўрилди. Хусусан, махсус махсус куч қобилиятларини ривожлантириш самарадорлигини ошириш учун жамланган юклама давомийлиги ҳамда даражаси билан боғлиқ. Умумий жисмоний тайёргарлик пойдеворини қуриб бўлингандан кейин махсус куч машқлари йўналишини индивидуал тарзда танлашга киришиш мумкин.

Хулоса

12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларни ривожлантириш усулларни такомиллаштириш усулияти йўналиши мусобақа фаолияти хусусиятларига мос келиши зарур. Ҳар бир дзюдочилар учун истиқболли бўлган ҳаракатларни ажратиш ва мувофиқ равишда улар учун самарали бўлган махсус куч имкониятлари ривожлантириш дастурларини аниқлаш лозим. Махсус куч имкониятлари ривожлантириш воситалари йўналишини танлашнинг самарали усулиятини ишлаб чиқишда дзюдочининг индивидуал ҳаракатлари жамғармасини ҳисобга олиш керак.

12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч сифатлари даражасини ошириш учун самарали машғулот воситаларини индивидуал танлашда турлитуманликка интилиш зарур. Шу сабабли нафақат махсус куч имкониятлари ривожлантириш иш ҳажмларини машқлардаги ўртача вазн шиддатининг фоиздаги номувофиқлигини, шунингдек, нисбатан максимал натижаларнинг бажарилиш шиддатини суръатини ҳисоблаб чиқиш зарур. Таклиф этилаётган дастур бутун индивидуал техник-тактик иш мазмунини батафсил тавсифлаш билан машғулот жараёни самарадорлигини баҳолаш учун 12-14 ёшли дзюдочилар тайёрлаш амалиётида қўлланилади.

Махсус куч имкониятлари ривожлантиришнинг энг катта ўсиши сеvimли усулнинг амалга оширилишини таъминловчи жамланган услуб ёрдамида тезлик ва кучни ривожлантириш учун воситаларнинг жамланган режалаштирилишидан фойдаланишда 4 ва кўпроқ ҳафта давомида бу сифатларни тестловчи кўрсаткичларда ишончли ўзгаришлар кузатилган. Махсус куч имкониятлари ривожлантириш воситалари жамланган ҳолда қўлланилганидан сўнг машғулотнинг қолдиқ самараси давомийлиги тезкорлик ва кучни ривожлантиришга йўналтирилган юкламаларнинг жамланиш босқичи давомийлигидан ошади.

Педагогик тадқиқот шуни кўрсатадики, дзюдочиларни индивидуал хусусиятини ҳисобга олган ҳолда махсус куч имкониятлари ривожлантиришни танлашда ишлаб чиқилган воситалар ўқув-машғулотларини олиб боришни анъанавий тизимига айланади. Тадқиқот гуруҳи дзюдочиларининг махсус куч имкониятлари ривожлантириш даражаси 12,3%га кўтарилди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ўқув машғулоти гуруҳидаги 12-14 ёшли дзюдочиларнинг махсус куч имкониятларни ривожлантириш бўйича тавсиялар

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

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

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

АДАБИЕТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарори илова.
2. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.
3. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
4. Ажицкий К.Ю. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно-спортивный вестник. 1990, №2, 34-36с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –
7. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
8. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
- 10.Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
- 11.Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.

12. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
13. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
15. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
16. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия харакатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ытказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 1999, 27 апрел, с.113-116.
17. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2005.
18. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
19. Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989, 23с.
20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.

- 21.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 22.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982, 279с.
- 23.Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
- 24.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 25.Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль //Спортивная борьба: Ежегодник, 1983, с.53-59.
- 26.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 27.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.
- 28.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Кураш для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999
- 29.Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов: Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993, 24с.
- 30.Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
- 31.Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Ташкент, 1997,

32. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
33. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
34. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
35. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
36. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
37. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
38. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.
39. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
40. Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960,
41. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.
42. Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.