

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ

ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Малачов Ғолиб

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик

сифатини ривожлантириш услубияти

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

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Халқаро ва миллий кураш кафедраси

муздир п.ф.н. Бакиев З.А. _____

«____» _____ 2011 йил

Илмий раҳбар:

_____ Мирзакулов Ш.А.

ТОШКЕНТ 2011 й.

Мундарижа

Кириш	3
I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	5
1.1. Белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубияти.....	5
1.2. Курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини тарбиялашнинг умумий асослари	10
II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш	18
2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари	18
2.2. Тадқиқот услублари	18
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	19
2.2.2. Педагогик қузатиш	19
2.2.3. Педагогик назорат синовлари.	20
2.2.4 Педагогик тадқиқот	20
2.2.5 Математик статистик усуллар:.....	21
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	21
III БОБ. Тадқиқот натижалари	23
3.1. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш воситалари таҳлили.....	23
3.2. Анкета савол-жавоб натижалари	37
ХУЛОСА.....	41
Амалий тавсиялар	43
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР	44

Кириш

Ўзбекистон Республикамиз спортчилари Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Республикада спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз Ислом Абдуғаниевич Каримовнинг ҳиссаси беқиёсдир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилмоқда.

Мавзунинг долзарблиги. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятни тавсия этишган. Белбоғли курашчиларни тайёрлашда махсус чидамлик даражасини ошиши, биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни; учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни кўзда тутиш лозим.

Махсус чидамликни тарбиялашда, тренировкани бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамликни тарбиялаш учун махсус тайёрланган ва мусобақа машқларидан фойдаланиш мусобақаларда иштирок этишлари учун умумий тайёргарликни амалга ошириш зарур.

Тадқиқот мақсади: 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш восита, услублари ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва аниқлаш.

Тадқиқот предмети: 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантиришда тренеровка шакли ва воситалари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

1. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантиришда услубиятида тренеровка машқ юкламаларининг самараси ва уларни янгича тақсимлашдан иборат:

2. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантиришда услубиятини такомиллаштиришни илмий педагогик ҳолатини аниқлаш ва уни самарадорлигини исботлаш:

3. Тадқиқот давомида 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик даражасини аниқлаб берувчи омилларни аниқлаш.

Тадқиқот услубияти:

1. Адабий манбаларнинг таҳлили.
2. Анкета – сўровномалар.
3. Педагогик кузатиш.
4. Педагогик тажриба.
5. Педагогик эксперимент.
6. Математик – статистик услублар.

I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубияти

Курашчининг махсус чидамлилиги беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва мусобақадаги бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказишдир. Юқори даражадаги махсус чидамлик курашчига тренировка ва мусобақа нагрузкаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради (23,47).

Махсус чидамлик курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ бўлган динамик тартибда ишловчи мушак гуруҳлари қатнашади. Курашчининг махсус чидамлик нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг махсус чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини

билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировкадаги машқ юкламаси курашчи организмга таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади (12, 24, 37, 47):

- тренировкадаги машқ юкламасининг шиддати;
- тренировкадаги машқ юкламасининг давомийлиги;
- машқ юкламаларнинг такрорлаш сони;
- машқ юкламалари орасидаги дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрузкада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режмида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагрузкасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш

оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазази ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган суи шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайтиришда нагрузка кўпроқ аэроб нагрузкага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш нагрузкани анаэроб нагрузкага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради (35,49).

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, суи ва аралаш бўлиши мумкин.

Тренировканинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу нагрузкани кўпроқ аэроб нагрузкага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол

дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида суст дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Курашчиларнинг махсус чидамликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, ораликли, ўзгарувчан-ораликли, такрорлаш.

Тренировкадаги машқ юкламасининг ҳажми ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутди (11, 24, 28, 47).

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Ораликли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб , суст ва фаол дам олиш ораликлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда хажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

15-17 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган машқ юкламалари тренировкани жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Махсус чидамликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир (9, 34):

- аввал тезкор ва тезкор кучни ривожлантирувчи машқлар, сўнгра куч чидамликни ривожлантирувчи машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Махсус чидамлик сифатини ривожлантириш воситаси сифатида умумий тайёргарлик машқлари, махсус тайёргарлик машқлари ҳамда мусобақалашиш машқларидан кенг фойдаланилади. Бу машқлар организмга кўрсатадиган таъсирга қараб, умумий машқларга (югуриш, сузиш ва бошқалар) ҳамда локал (маҳаллий таъсир кўрсатиш) ўрганиш машқларига бўлинади. Оёқни кўп марта кўтариш ва тушириш қўл билан осилиб туриб тортилиш ва бошқа шу сингари машқлар бунга мисол бўлади (14, 25, 34).

Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка жараёнида маҳалий таъсир кўрсатиш машқлари айрим мушак гуруҳлари фаолиятини танлаб фаоллаштириш имкониятини беради, унда ривожланиш бўйича орқада келаётган мушаклар танлаб олинади, ҳамда куч ва тезлик сингари махсус чидамлик сифатини ошириш асосий мақсад қилиб олинади. Умумий чидамликни ошириш мақсадида муттасил равишда узоқ вақт давом этадиган масофали ишлар танлаб олинади.

Шундай қилиб юқорида баён қилинганларга хулоса тариқасида айтиш мумкинки, курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш тренировканинг комплекс услубларидан фойдаланиш ҳамда махсус чидамликни ривожлантириш мақсадида беллашув машқлар бажариш даражасига мувофиқ ҳолда воситаларни танлаш зарур.

1.2. Курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини тарбиялашнинг умумий асослари

Белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш эга бўлган машқларга нисбатан ҳар бири турли машқларни бажарилиши мумкин. Ҳаракатни белгиланган машқларда бошқаларга нисбатан узоқроқ сақлай олган курашчи чидамли ҳисобланади (16,28).

Тренировка машғулотидаги машқ юкламаларнинг тури ва давомийлиги тезликка боғлиқ: у қанчалик юқори бўлса, ҳаракат

давомийлиги шунча қисқа бўлади ва аксинча. Курашчиларнинг чидамлик сифати фақатгина чарчаш аломатлари борлигида намоён бўлади. Курашчиларнинг чидамлик сифати қанчалик яхши ривожланган бўлса, турли тренировка машғулотидаги машқ юкламаларидан кейинги чарчаш аломатлари шунчалик кеч намоён бўлади.

Ҳар бир қувват бўлагида махсус чидамлик сифатини такомиллаштиришнинг асосий йўли – машқларда турли гуруҳлари учун хос бўлган иш ҳажмидан бир оз кўпроқ иш бажариш, яъни маълум беллашувлардагидан юқори тезликда ҳарактланишдир. Мушаклар фаолиятининг энергия тавсифидан келиб чиқиб, ҳаракат тезликлари уч гуруҳга бўлинади, улар ҳар бўлакда чидамликни ривожлантиришни меъёрлашда муҳим аҳамиятга эга (28,35,42,47).

Максимал ва субмаксимал қувват бўлакларида махсус чидамлик сифатини ривожлантириш учун машқлар юқори тезликда бажарилади. Катта қувват бўлагида юқори тезликларда, ўрта қувват бўлагида асосан субкритик ва критик тезликларда бажарилади (26,30,32,51),.

Максимал қувват билан иш бажарилганда махсус чидамлик сифатини чегаравий давомийлиги 9 - 20 с бўлган машқлар учун тавсифли. Максимал қувват бўлагида махсус чидамлигини ривожлантиришнинг асосий воситаси кесмларни беллашувлардагидай максимал бажаришга ўтишдир.

Қайси бир метаболик жараён энергия манбаси бўлиб, ишлатилишига қараб, махсус чидамлик сифати спецификдик

хусусиятига эга. Организмда уч хил – алактат, гликолитик ва аэроб энергия манбаси борлигини ҳисобга олганда, чидамлик сифатини ана шу уччала энергия манбаларининг қувват, ҳажм ва самарадорлик кўрсаткичларини турлича комбинацияларини натижалари деб ҳисоблаш мумкин.

Қисқа муддатли максимал қувватли машқларда, қайсики ишнинг вақти бир неча секундлар билан ўлчанганда, энергия ҳосил бўлишининг гликолитик анаэроб ва аэроб жараёнлари ўзларини максимал қувватига етишмайди ва уларнинг энергия манбаларидан фойдаланиш даражаси жуда кам. Шунинг учун ҳам бундай машқларда чидамлик сифати алактат анаэроб жараённинг кўрсаткичларига боғлиқ бўлади.

Узоқ муддатли ўрта меъёр машқларда – қайсики, анаэроб жараёнларни ишнинг энергия таъминотида қатнашиши энергия ишлаб чиқаришни бошланғич даврлари билан чегараланганда, чидамкорлик - аэроб жараёнларнинг кўрсаткичлари билан белгиланади. Хар хил спорт турининг вакилларида анаэроб ва аэроб энергия манбаларининг қувват, ҳажм ва самарадорлик кўрсаткичларини ўлчаш ана шу юқоридаги ҳолатни тўла тасдиқлайди.

Курашчиларнинг чидамлик сифат кўрсаткичлари уларнинг аэроб ва анаэроб энергетик имкониятларига боғлиқ бўлганлиги сабабли, табиийки, чидамлик машқлари организмнинг ана шу биоэнергетик хусусиятларини кучайтиришга йўналтирилган бўлиши лозим.

Курашчиларнинг махсус чидамликни сифатини ривожлантириш учун қўлланилаётган машқ услублари айрим биоэнергетик функцияларга специфик таъсир кўрсатади. Чидамлик сифатини ривожлантиришни энг самарадор услублари бўлиб, узоқ узлуксиз иш услуби (бир текисда ёки ўзгарувчан) ҳамда тренеровка машқларнинг такрорлаш ва интервал услублари ҳисобланади. Одатда, махсус чидамлик сифати анаэроб ёки аэроб компонентларини ривожлантиришга йўналишига қараб бўлинади (23,45).

Махсус чидамликни сифати алактат анаэроб компонентларини ривожлантиришга йўналтирилган машқланишларда кўпинча ишнинг такрорлаш ва интервал услубларидан фойдаланилади. Бу йўсиндаги машқланишнинг асосий мақсади – ишлаётган мускулларда алактат анаэроб резервларни максимал сарфланишига эришиш, анаэроб парчаланиш маҳсулотларининг тўпланаётган шароитида анаэроб алактат системасининг муҳим ферментларни турғунлигини оширишдир. Бу масалани юқори шиддатли ($W_{\max}$ 90-95%) қисқа муддатли (давомийлиги 10-15 секунддан кўп эмас) машқларни кўп марта такрорлаш йўли билан ечиш мумкин (33).

Максимал қувватли машқлар бажарилаётганда махсус чидамлик сифати машқнинг такрорлаш услубида машқлар орасидаги дам олиш алактат анаэроб резервларнинг иш вақтида сарфланган қисмларини тиклаб бериши лозим, яъни O_2 қарзини тез фракциясини узиш вақтига тўғри келиши ва 2,5-3 мин ташкил қилиши лозим. Ана шундай машқларда O_2 истеъмоли ва сут кислотасининг тўпланишини энг юқори даражаси 5-6 такрорланишга тўғри келади. Бу алактат

анаэроб резервларини ҳажмини аста-секин тугалланишидан далолат беради. Ишлаётган мускулларда КрФ жамғармасини миқдори кескин камайганда дарҳол ишнинг максимал қуввати камаябошлайди. Одатда бундай ҳолат машқларни 8-10 марта такрорланишига тўғри келади. Мана шу машқланишни такрорлаш сонини чидамкорликнинг алактат анаэроб компонентасини шу машқлаш услуби учун оптимал шароит деб қабул қилиш мумкин.

Дам олиш интерваллари чекланмаган машқни такрорлаш услубидан фарқли равишда, интервал услубида дам олиш шундай танлаб олинадики, у машқни функцияга энг кўп таъсир кўрсатиши лозим. Максимал қувватли машқларни такрорий бажаришда бу кўрсаткичларни ўзгариши организмдаги биокимёвий ўзгаришларни динамикасига таъсир кўрсатади (45,48).

Машқлар орасидаги дам олиш интервалини 1 минутгача қисқартирганда O_2 истеъмолининг қолдирилган максимумми ҳали кузатилади, бу максимал кучланишни ҳар бир навбатдаги такрорлашда алактат анаэроб резервларни тўлдириш жараёнини фаолланишидан далолат беради. Бироқ, дам олиш вақти интервалини 30 секундгача қисқартирганда қолдирилган максимум йўқолиб кетади. Унинг ўрнига максимал қувватли ишни ҳар бир такрорланишни охирида O_2 истеъмоли тезлигини энг юқори кўрсаткичини ва дам олиш паузасида уни биров камайишини ифодаловчи аррасимон эгри чизик ҳосил бўлади. Бу эгри чизик биринчи 5-6 такрорланишда тез юқорига кўтарилади ва сўнгра ўзгармай бир йўсинда давом этади. Агарда, дам олиш интервалини то

10 секундгача қисқартирилса, O_2 истеъмолининг юқори даражаси машқни бажариш вақтида КМИ билан тенглашади. Дам олиш интервалини қисқартириш бу шароитда биринчи 5-6 такрорланишда «ортиқча» CO_2 ажралишини, сут кислотасини тўпланишини кўпайтиради ва қоннинг рН кўрсаткичини камайтиради. қонда сут кислотасини тўпланиш (100 мг% дан кўпроқ) натижасида организмнинг ички муҳитини кислоталик хусусиятини ошиши креатинфосфокиназа реакцияси тезлигини ва максимал қувватни камайишига олиб келади. Машқларни такрорлаш сонини яна кўпайтириш интервал ишни машқланиш эффектини (самарасини) ўзгаришига олиб келади: у аралашган аэроб-анаэроб характерга эга бўлади. Шунинг учун ҳам агарда, интервал услубида қисқа муддатли максимал қувватли машқлар қисқа дам олиш интерваллари (30 секунддан кам) билан қўлланилаётган бўлса, машқланишнинг алактат анаэроб эффектини ҳосил қилиш учун бундай ишни серия билан бажариб ҳар бир серияда 5-6 тадан такрорлаш лозим ва ҳар бир серия орасидаги дам олиш интервали 3 минутдан кам бўлмаслиги керак.

Чидамликнинг гликолитик анаэроб компонентини ривожлантиришда бир маротабали чегараланган, такрорлаш ва интервал иш услубларидан фойдаланиш мумкин. Танлаб олишган машқлар ишлаётган мускулларда анаэроб гликолитик ўзгаришларнинг энг юқори даражасини таъминлаб бериши керак. Бундай шароитга 30 секунддан то 2,5-3 минутгача бажариладиган субмаксимал иш (машқлар) тўғри келади.

Гликолитик – анаэроб хусусиятли машқларни кўп ва чегараланмаган дам олиш интерваллари билан такрорий бажариш ҳар бир янги такрорлашда программалаштирилган машқланиш эффектини такрорлайди. Бу ҳолда машқларни такрорлашни энг юқори сони ишлаётган мускуллардаги гликоген жамғармасини камайишига ва муҳитни кислоталик даражасини максимал ҳолатга етишига боғлиқ (одатда, берилган машқни 6-8 маротаба такрорлаганда).

Гликолитик анаэроб хусусиятга эга бўлган интервал ишда дам олиш паузасининг вақтини қисқартириш O_2 истеъмоли «чўққи» ҳолатини ўзгартирмайди (у бу машқларда максимал қийматига етади), аммо у «ортиқча» O_2 истеъмолини тез кўпайишига, қонда сут кислотасини тўпланиш тезлигини ошишига ва яққол толиқишни ривожланишига олиб келади. Агарда, дам олиш интервали ва иш даврини давомийлигини ўзаро боғланишлари 1:1 ёки 1:1,5 нисбатда бўлса, яъни 1,5-2 минутдан камроқни ташкил қилса, машқларни такрорлашни умумий сони тез ривожланаётган толиқиш туфайли 3-4 маротабагача қисқаради. Шу билан бирга, ишлаётган мускулларда анаэроб гликолизнинг тезлиги энг юқори даражага етади ва қонда сут кислотасининг энг максимал миқдорини йиғилиши кузатилади.

Машқланиш эффектини мустаҳкамлаш учун етадиган керакли ҳажм ишни бажариш учун қисқа пауза билан дам оладиган интервал ишни одатда 3-4 маротаба такрорладиган сериялар билан бажарилади. Сериялар 10-15 минутли дам олиш билан ажратилган бўлади (26,38).

Чидамкорликни аэроб компонентини ривожлантиришга йўналтирилган машқланишларда бир маротабали узлуксиз, такрорлаш ва интервалли ишнинг бир неча вариантларини услублари қўлланилади.

Аэроб алмашинувга етарли таъсирни таъминлаш учун бир маротабали узлуксиз ва такрорлаш услубларидан фойдаланилганда машқларни умумий вақти 3 минутдан кам бўлмаслиги керак, чунки шу вақт O_2 -истеъмолини стационар ҳолатига чиқишига етарли ҳисобланади. Бир маротабали узлуксиз ишда организмда адаптацион ўзгаришларни чақираоладиган нагрузкаларни ҳажми, одатда, 30 минутдан кам бўлмаган вақтни ташкил қилади.

II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш восита, услублари ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари.

1. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришда тренировка юкламалари ҳажмини ишлаб чиқиш.

2. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришни йўлларни аниқлаш.

3. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантирувчи восита ва услубларни ўрганиш.

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.
- анкета сўровини ўтказиш.

- Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш даражасини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Малакавий иши тадқиқотлар жараёнида вазифаларни ҳал этиш учун педагогик тажрибалар ўтказилган.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришни аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. Шерикни чарчатиш ва ўзни режалаган услубни бажариш (сек).
2. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш.
3. Махсус тезлиги ривожлантириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.
4. Махсус куч тезлигини ошириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.

2.2.4 Педагогик тадқиқот

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Оралиқ усули
2. Ўқув тренеровка жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули
3. Айлана тренеровка
4. Мусобақа усули

2.2.5 Математик статистик усуллар:

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш бўйича услубияти ва самарасини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та 15-17 ёшли белбоғли курашчилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) белбоғли курашчиларни махсус чидамлик сифатларни ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш, белбоғли курашчиларнинг махсус

чидамлик сифати ўрганилди. Турли хил усулда 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг чидамлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни қўллайдиган малакали тренерлар анкета сўрови ўтказилди. Ҳамда олинган натижаларнинг таҳлили қилиш ва мантиқий хулосалар чиқарилди.

III БОБ. Тадқиқот натижалари

3.1. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш воситалари таҳлили

Адабиётлар таҳлили ва кураш мутахассислари фикрича, белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш ўта муҳимдир. 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини баҳолаш машқларни бажариш йўлида уларни қўллаш усуллариининг ишлаб чиқилиши курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини юқори даражага кўтаришга имкон беради.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш учун куйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Оралиқ усули
2. Ўқув тренеровка жараёни бир текис машқ юкламалари бериш усули
3. Айлана тренеровка
4. Мусобақа усули

Ҳозирги вақтда белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини баҳолаш асосан мусобақа фаолияти натижаларига кўра амалга оширилади. Бунда кўпинча 15-17 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлигининг баҳоси сифатида мусобақада эгалланган ўрин ҳисобга олинади.

Юқорида кўрсатилган натижалар қўлга киритилганидан сўнг тренер-педагог ва курашчи олдида турган мусобақанинг хусусиятларини моделлаштириб, маълум даражада муайян спортчилар билан бўлажак мусобақа натижаларини башорат қилиб, спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига қандайдир ўзгартиришлар кирита бошлайдилар.

Бунда, асосан муайян миқдорий кўрсаткичлар, уларнинг баҳолари берилмайди. Тайёргарликнинг мавжуд даражасига доир бундай маълумотлар ёки моделлар бор экан, рақибнинг кучли жиҳатлари учун қандайдир жавоб чораларини кўриш, унинг бўш томонларидан фойдаланиб ғалабага эришишга ҳаракат қилиш керак.

15-17 ёшли белбоғли курашчи юқори маҳорат чўққисини эгаллаш осон иш эмас. Юқори даражада жисмоний сифатларни эгаллаш, техник-тактик малакаларга эга бўлиш, ирода, қатъийлик ҳамда жасурликни тарбиялаш учун кўп йил куч бериб машқ қилиш лозим.

15-17 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировкани кўп йиллик режалаштириш бутун тренировка жараёнининг оқилона ташкил қилинишига хизмат қилади. У илмий тадқиқотлар маълумотларига таянади, ўтмишдаги тажрибадан фойдаланади. Келажакдаги тренировкани режалаштириш - бу шахсий маҳоратини такомиллаштириш дастуридир. Курашчи тайёргарлигининг турли томонларига бўлган талаблар режада йилдан йилга ошиб бориши лозим. Тренер ҳар бир курашчининг энг муҳим мусобақаларини белгилаб олиши ҳамда уларнинг ҳар бирида тренировка жараёнининг йўналишини аниқлаб олиши керак.

Режани тузишда курашчиларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланиш ҳолати тўғрисидаги тиббий назорат маълумотларига таяниш лозим.

Курашчини режа асосида ҳамма бўлимлари бўйича талаблар акс эттирилади. Улар асосида жорий режалаштириш амалга оширилади.

Режада олдинги йилларда асосий мусобақаларда кўрсатилган натижалар белгиланади ва малакаси келтирилади. Курашчининг умумий тайёргарлик даражаси, унинг кучли ва бўш томонлари баҳоланади.

Тренировкасини режалашдан мақсади муҳим мусобақаларда маълум бир ўринни эгаллашни назарда тутиш, курашчиларни тайёрлаш белгилаб берилади. Айнан шу бўлимда ҳал қилиниши лозим бўлган асосий вазифалар санаб ўтилади. У спортчиларнинг муайян ҳолатидан келиб чиққан ҳолда белгиланади ва одатда, тайёргарликнинг ҳамма томонига тааллуқли бўлади, яъни жисмоний, техник-тактик, психологик, назарий ва бошқалар.

Курашчилардаги ўзгаришларни ҳисобга олиб бориш мақсадида режада назорат меъёрлари тасдиқланади. Уларни режалаштираётиб, тренер шуғулланувчиларнинг аниқ имкониятларини ҳисобга олиши зарур. Шунинг учун белгиланган меъёрлар, бир томондан, машқланишга ёрдам бериши, иккинчи томондан эса, бажариш учун енгил бўлиши лозим. Назорат текширувларида олинган натижаларни тўғри ва мунтазам таққослаб бориш учун синовлар турларини

ўзгармас ҳолда қолдириш, тестлашни бир хил шароитларда ҳамда тайёргарликнинг худди шу босқичида амалга ошириш шарт.

Курашчиларни шахсий режасида тайёргарликка алоҳида эътибор берилган ҳолда белгилаб олинади. Режалаштиришда шахсий хусусиятлар жиддий равишда ҳисобга олинади ва режа орқали курашчини келгусидаги ривожлантиришда ҳал этиши лозим бўлган вазифалар аниқланади, жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат меъёрлари белгиланади, яъни кураш мусобақаларида курашчиларнинг юқори натижаларга эгалаши, махсус чидамлик сифатлари, шакланган ҳиссиёт, диққат, онг, матонат ва бошқа ҳислатларни талаб қилади. Фақатгина беллашув техникаси ва тактикаси билан ғалабага эришиш асло мумкин эмас. Шунинг учун курашчиларнинг чидамлик сифатларни изчиллик билан аста-секин ривожлантира ва тайёрлашнинг муҳим шартларидан бири деб билиш керак. Бу борада эътиборга лойиқ жойи шундаки, жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш танланган машқлар ва бошқа воситалар мазмуни белгиланади. Беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақ давомида бир неча беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик курашчига катта тренировка ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўла қонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Битирув малкавий иш мавзуси бўйича режалаштирилган тадқиқотнинг мақсади 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатларни машқлар ёрдамида аниқлашдан иборат.

Тадқиқотлар натижасида қуйидаги тестлар ёрдамида махсус чидамлик сифати аниқланди.

1. Шерикни чарчатиш ва ўзни режалаган услубни бажариш (сек).
2. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш.
3. Махсус тезлиги ривожлантириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.
4. Махсус куч тезлигини ошириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.

Машқ ким кўп уринишда машқни тўлиқ қайтара олиши билан белгиланади.

Курашчилар фаолиятида махсус чидамлик сифати мусобақа фаолиятида катта аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун ўқув-тренировка жараёнида махсус чидамлик сифатини ривожлантиришга эътибор қаратиш 15-17 ёшли курашчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш учун биз томондан тест ишлаб чиқилди. Тадқиқот бошидаги курашчиларнинг махсус чидамлик сифати аниқлаш мақсадида олиб борилган тадқиқот натижалари 1,2-жадваллар келтирилган.

1-жадвал

**15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини
аниқлашда тадқиқот бошидаги натижалари
(Назорат гуруҳи)**

	15-17 ёшли белбоғли курашчилар- нинг Ф.И.О.	Шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек)	Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш	30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.	30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.
1.	Ал-в А.Р.	14,9	13	3	2
2.	А-в Ш. Ш.	14,9	12	4	3
3.	Б-в Д. Д.	15,3	11	5	3
4.	Д-в М.М.	14,9	10	3	2
5.	Жал-в О.К.	15,7	12	4	2
6.	М-в Н. У.	15,1	13	4	3
7.	О-в И,И.	15,3	12	4	3
8.	Т-в М. Д.	15,3	11	4	3
9.	Х-в Д. У.	15,2	12	4	5
10.	Э-в Д.Н.	14,8	11	2	1
	$\bar{\tilde{O}}$	15,14	11	3,7	2,7

Назорат гуруҳидаги 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини аниқлашда шерикни чарчатиш ва ўз режалаган

услубни бажариш (сек) назорат гуруҳи курашчининг кўрсаткичи 15,14 дақиқани ташкил этди. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш 11 секундни ташкил қилди. Махсус тезлиги ривожлантириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш 3,7. Махсус куч тезлигини ошириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш 2,7 ни ташкил қилди.

**15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини
аниқлашда тадқиқот бошидаги натижалари
(тажриба гуруҳи)**

	15-17 ёшли белбоғли курашчилар- нинг Ф.И.О.	Шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек)	Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш	30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.	30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.
1.	А-в Б.Р.	14,5	12	3	2
2.	Абду-в А. Ш.	15,4	12	4	2
3.	В-в К. Д.	14,3	12	6	3
4.	Дж-в С.С.	14,8	13	3	2
5.	К-в А.Т.	14,9	14	4	2
6.	М-в Н. У.	14,2	12	5	2
7.	Н-в Л,Г.	15,8	11	4	2
8.	С-в Ш. У.	15,5	13	5	3
9.	Ф-в З. Л.	15,7	12	3	2
10.	Х-в Л.Д.	14,2	12	2	1
	$\bar{\tilde{O}}$	14,93	12,3	3,9	2,1

Тажриба гуруҳидаги 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини аниқлашда шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек) тажриба гуруҳи курашчининг кўрсаткичи 14,93 дақиқани ташкил этди. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш 12,3 секундни ташкил қилди. Махсус тезлиги ривожлантириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш 3,9. Махсус куч тезлигини ошириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш 2,1 ни ташкил қилди.

Тадқиқотлар охирада назорат ва тажриба гуруҳларидаги курашчиларнинг махсус чидамлик сифат натижалари 3,4-жадвалларда келтирилган.

3-жадвал

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини

аниқлашда тадқиқот охиридаги натижалари

(Назорат гуруҳи)

	15-17 ёшли белбоғли курашчилар- нинг Ф.И.О.	Шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек)	Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш	30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.	30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.
1.	Ал-в А.Р.	24,9	16	4	3
2.	А-в Ш. Ш.	19,9	17	5	4
3.	Б-в Д. Д.	18,3	16	5	4
4.	Д-в М.М.	18,9	17	5	4
5.	Жал-в О.К.	19,7	15	5	3
6.	М-в Н. У.	22,1	17	6	4
7.	О-в И,И.	21,3	15	4	3
8.	Т-в М. Д.	22,3	14	4	3
9.	Х-в Д. У.	25,2	18	5	3
10.	Э-в Д.Н.	24,8	17	4	2
	$\bar{\tilde{O}}$	21,74	16,2	4,7	3,3

Назорат гуруҳидаги 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини аниқлашда шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек) назорат гуруҳи курашчининг кўрсаткичи 21,74 дақиқани ташкил этди. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш 16,2 секундни ташкил қилди. Махсус тезлиги ривожлантириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш 4,7. Махсус куч тезлигини ошириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш 3,3 ни ташкил қилди.

4-жадвал

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини аниқлашда тадқиқот охиридаги натижалари

(тажриба гуруҳи)

	15-17 ёшли белбоғли курашчилар- нинг Ф.И.О.	Шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек)	Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш	30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.	30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.
1.	А-в Б.Р.	14,9	13	4	3
2.	Абду-в А. Ш.	16,4	12	4	3
3.	В-в К. Д.	15,3	12	5	3
4.	Дж-в С.С.	15,4	14	3	2
5.	К-в А.Т.	15,4	15	4	2
6.	М-в Н. У.	15,1	12	5	2
7.	Н-в Л,Г.	16,1	14	4	2
8.	С-в Ш. У.	15,9	13	5	2
9.	Ф-в З. Л.	16,1	12	4	2
10.	Х-в Л,Д.	14,8	12	4	3
	$\bar{O}$	15,54	12,9	4,2	2,4

Тажриба гуруҳидаги 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини аниқлашда шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек) тажриба гуруҳи курашчининг кўрсаткичи 15,54 дақиқани ташкил этди. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш 12,9 секундни ташкил қилди. Махсус тезлиги ривожлантириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш 4,2. Махсус куч тезлигини ошириш учун 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш 2,4 ни ташкил қилди.

5-жадвал

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини аниқлашда тадқиқот охирида натижалари таққослаш

№	Тест машқлари	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	Фарқи (%) да
		$\bar{d}$	$\bar{d}$	
1.	Шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек)	21,74	15,54	28,5
2.	Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш	16,2	12,9	20,4
3.	30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш.	4,7	4,2	10,6
4.	30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш.	3,3	2,4	27,3

Шерикни чарчатиш ва ўз режалаган услубни бажариш (сек), назорат гуруҳидаги курашчилар 21,74 дақиқага бўлса, тажриба гуруҳидаги курашчилар 15,54 секундга тенг бўлди. Назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасидаги фарқ 28,5% ни ташкил қилди. Шерикни гилам четида 20 секунд ушлаб туриш назорат гуруҳидаги 16,2 ташкил қилган бўлса, тажриба гуруҳида 12,9 ни ташкил қилди гуруҳлар орасидаги фарқи 20,4% ни. 30 секунд давомида ўз вазидан кичик шерик орқадан чалиш усули бажариш назорат гуруҳида 4,7 бўлса, тажриба гуруҳида 4,2 ни гуруҳлар орасидаги фарқи 10,6 ни ташкил қилди. 30 секунд давомида ўз вазидан катта шерик билан орқадан чалиш усулини бажариш. назорат гуруҳида 3,3 тажриба гуруҳида 2,4 гуруҳлар орасидаги фарқи 27,3% ни ташкил қилди. Бундан шундай хулоса қилинадики 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятни такомиллаштириш учун биз томондан ишлаб чиқилга услубдан фойдаланиш зарурлиги келиб чиқади.

Шунингдек 15-17 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган машқларнинг шиддати 90% ли бажариладиган машқларда махсус чидамликни ривожлантириш учун бир маротабали юкламанинг давомийлиги 50-80 сек, такрорлашлар сони 5-8 марта, дам олиш оралиғи узунлиги 2-3 мин.дан иборат бўлган деб ҳисобланади.

Курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантиришнинг умумий қабул қилинган усулларида бири «такрорий зўриқиш» ҳисобланади.

Махсус чидамлик сифатини ривожлантириш учун машқлар шиддати максимал кучнинг 20-50%га тўғри келиши керак, машқларнинг ўзи эса тўла чарчашгача бажарилади. Юклама ҳажми толиқишнинг аниқ ифодаланганлиги аломатларини ҳисобга олган ҳолда ва уларнинг 15-30 марта бажариш имконига қараб танланади, машғулотлар асосий қисмининг иккинчи ярмига вазифа комплекси кўринишида киритилади.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг чидамлик сифатини ривожлантириш муаммоси етарли даражада ўрганилмаган, лекин бизнинг наздимизда ушбу сифатни 15-17 ёшли белбоғли курашчиларимизда ривожлантирсак мусобақа беллашувларида яхши натижаларга эришиш имкониятини беради.

3.2. Анкета савол-жавоб натижалари

Бизнинг анкета савол-жавобимизда қатнашган барча кураш тренерлари ва мутахассислари 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришда турли хил фикрларни билдирдилар. Анкета савол-жавобида белбоғли кураш бўйича 20 нафар тренер ва мутахассислар иштирок этди.

15-17 ёшли белбоғли курашчилар билан тренировка олиб боровчи тренерлар курашчиларнинг махсус чидамлик сифати ҳақидаги сўровнома натижалари 6-жадвалда келтирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 20 нафар тренерлар 1-саволга 30% “Ҳа” деб жавоб беришган бўлса, 50% “Йўқ” деб, 20%) эса “Қисман” деб жавоб берди.

2-саволга 30% “Ҳа” , 65% “Йўқ” деб жавоб бердилар. “Қисман” деган жавоб қайд этилмади.

Бошқа жавоблар бўйича натижалар 6-жадвалда келтирилган.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, тренерлар 15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантиришда машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. Бу борада машқларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган тренерлар билан ўтказилган суҳбат

давомида яна бир аҳамиятли нарсa маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган мусобақа тарзида ўтказиладиган машқлардан фойдаланиши аниқланди.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш бўйича ўтказилган саволнома натижалари

n = 20

т/р	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1.	15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини тайёрловда ривожлантириш яхшими?	30%	50%	20%
2.	15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини такомиллаштириш атроф-муҳит шароити таъсир этадими?	35%	65%	0%
3.	15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожланганлик даражасини тестлар ёрдамида баҳолайсизми?	20%	30%	50%
4.	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида махсус чидамликка оид машқларни қўллайсизми?	40%	35%	25%
5.	Машғулотнинг асосий қисмида махсус чидамлик сифатини ривожлантиришга оид машқлар қўллайсизми?	20%	30%	50%
6.	Машғулотнинг якуний қисмида махсус чидамлик сифатига оид машқлар қўллайсизми?	55%	25%	20%
7.	Махсус чидамликни ривожлантиришда мунтазам назорат ўтказиладими?	60%	10%	30%

8.	Ўтказилган мусобақа натижаларидан сўнг махсус чидамлик сифатини ривожлантиришга эътибор берсизми?	55%	5%	40%
9.	Оғир машқлар курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантиришда роль ўйнайдими?	40%	20%	60%
10.	Махсус чидамлик сифатини ривожлантиришда машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш керакми?	65%	10%	25%

ХУЛОСА

15-17 ёшли белбоғли курашчиларда махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш борасида илмий услубий адабиётлар, 15-17 ёшли тренерларнинг иш тажрибаси ва анкета сўровлари натижасида аниқландики курашчиларнинг махсус чидамлик сифати икки асосий жисмоний сифат-тезкорлик ва чидамлилиكنинг синтези ҳисобланиши бу икки сифат спорт маҳорати ўсгани сайин ошиб борадиган махсус куч билан мустахкам алоқадалиги аниқланди.

Олиб борилган тадқиқотлар натижасида 15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг чидамлик сифатини ривожлантириш учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозимлиги кузатилди.

Курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришда фақат мусобақаларда эмас балки катта ҳажмдаги тренировка машқ юкламаларини бажариш учун ҳам керак. У курашчи организми системаларнинг, яъни томир, нафас олиш системси ва мускул аппаратининг тайёргарлик даражасига, спорт техникасининг такомиллашган даражасига ва ҳаракатларни тежамли бажара билишига боғлиқдир.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантиришнинг умумий қабул қилинган усулларида бири «такрорий зўриқиш» ҳисобланади.

Махсус чидамлик сифатини ривожлантириш учун машқлар шиддати максимал кучнинг 20-50%га тўғри келиши керак, машқларнинг ўзи эса тўла чарчашгача бажарилади. Юклама ҳажми толиқишнинг аниқ ифодаланганлиги аломатларини ҳисобга олган ҳолда ва уларнинг 15-30 марта бажариш имконига қараб танланади, машғулотлар асосий қисмининг иккинчи ярмига вазифа комплекси кўринишида киритилади.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг чидамлик сифатини ривожлантириш муаммоси етарли даражада ўрганилмаган, лекин бизнинг наздимизда ушбу сифатни 15-17 ёшли белбоғли курашчиларимизда ривожлантирсак мусобақа беллашувларида яхши натижаларга эришиш имкониятини беради.

Амалий тавсиялар

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантириш услубиятини фақат мусобақаларда эмас балки катта ҳажмдаги тренировка машқ юкламаларини бажариш учун ҳам керак. У курашчи организми системаларнинг, яъни томир, нафас олиш системси ва мускул аппаратининг тайёргарлик даражасига, спорт техникасининг такомиллашган даражасига ва ҳаракатларни тежамли бажара билишига боғлиқдир.

15-17 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус чидамлик сифатини ривожлантиришнинг умумий қабул қилинган усулларида бири «такрорий зўриқиш» ҳисобланади.

Махсус чидамлик сифатини ривожлантириш учун машқлар шиддати максимал кучнинг 20-50%га тўғри келиши керак, машқларнинг ўзи эса тўла чарчашгача бажарилади. Юклама ҳажми толиқишнинг аниқ ифодаланганлиги аломатларини ҳисобга олган ҳолда ва уларнинг 15-30 марта бажариш имконига қараб танланади, машғулотлар асосий қисмининг иккинчи ярмига вазифа комплекси кўриниши фойдаланиш лозим.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
3. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
4. Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши. Т.,“Ўқитувчи”, 1998, 104 б.
5. Галковский 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. Дикий А.А. К вопросу направленности двигательного режима в школьном возрасте. «Актуальные проблемы возрастной физиологии» Свердловск, 1973 с.92-93.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

10. 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.
11. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
12. 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.
13. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
14. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В с. статей "Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани 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.Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры, №3, 1991, с.6-10.
- 18.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
- 19.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 20.Мацкявичс Д.А. Рациональный двигательный режим и подготовка допризывников. Тез. Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.107-109.
- 21.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.
- 22.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 23.Озолин Н.Г. Наука побеждать.-М, 1994, 280 с.
- 24.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 25.Платонов В.Н. Общая теория олимпийского спорта (включая систему подготовки спортсменов). Структура научной и

- учебной дисциплины /В межд. научн. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы», - Изд. «Физкультура, образование, наука» -М., 1998, с.10-12.
- 26.Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.117-118.
- 27.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Дзю-до для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.
- 28.Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб научных трудов “Соғлом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда бўлиб ўтадиган Олимпия уйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000 , Б.313-316.
- 29.Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.
- 30.Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
- 31.Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.
- 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. Смирнов М.Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической культуры, №7, 1990, с.18-27.
35. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-32
36. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой.// Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №6, С.12-16
37. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31
38. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
39. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
40. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.

41. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф. дис. док. пед. наук – М., 1995, 50с.
42. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений // Теория и практика физкультуры. – М., 1993, №8, С.20-21
43. 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.
44. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. // Теория и практика физкультуры. – М., 1999, №2, С.16-21.
45. Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям / Методическая разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Академии/. – М., 1996, – 28 с., илл.
46. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. – В кн.: Международная конференция “Борьба среди детей и молодежи”. – М., 1998, с. 26-30.