

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Qo`lyozma huquqida

KARIMOV MURODJON MAXAMADSOBIROVICHNING

**MALAKALI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH
TAYYORGARLIGINI AYLANMA TRENIROVKA USLUBIDA
TAKOMILLASHTIRISH**

5A112001-Jismoniy madaniyat

Magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan

DISSERTATSIYASI

Ilmiy rahbar:

p.f.n N.Azizov

Namangan 2016

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. KURASHCHILARNING INDIVIDUAL TEZKOR-KUCH	
TAYYORGARLIGI VOSITALARI VA USLUBLARI.....	9
1. 1. Sport kurashida tezkor-kuch tayyorgarligini tashkil qilish.....	9
1.2. Harakatlarda namoyon bo`ladigan tezkor-kuch qobiliyatlari turlari.....	18
1.3. Shug`ullanuvchilarning sportdagi faoliyatida tezkor-kuch tayyorgarligining ahamiyati.....	20
1.4. Turli vazn toifasidagi sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi bo`yicha mashg`ulot jarayonini rejalashtirishda ba`zi uslubiy yondashuvlar tavsifi.....	25
II BOB. TADQIQOT USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILINISHI	47
2.1. Tadqiqot uslublari.....	47
2.1.1. Uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish.....	47
2.1.2. Ilg`or amaliy tajribani tahlil qilish va umumlashtirish.....	47
2.1.3. Pedagogik kuzatuvlar.....	48
2.1.4. Pedagogik testlash.....	48
2.1.5. Matematik statistika uslublari.....	48
2.2. Tadqiqotni tashkil qilinishi.....	48
III BOB. Aylanma mashg`ulot uslubidan foydalangan holda kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini tanlash usuliyatini tajribada asoslash.....	50
3.1. Aylanma mashg`ulot uslubi yordamida tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligini asoslash.....	50
3.2. Kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg`ulot vositalari	52
3.3. Pedagogik tajriba samaradorligini baholash.....	55
3.4. Tadqiqot natijalari muhokamasi.....	61
XULOSA.....	72
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	74

KIRISH

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusining asoslanishi va uni dolzarbligi.

Jismoniy tarbiya va sport – xalq umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy kamolotini ta`minlash asosidir.

Milliy g`oya asosida yosh avlodni ma`naviy tarbiyalash, shubhasiz, jismoniy va psixik salomatlikni himoyalash hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy mavqe, yuksak ma`naviyat, ezgulik va insonparvarlik g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvorlik kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O`zbekiston Respublikasining rivojlangan davlatlar qatoriga kirish huquqiy demokratik davlat qurish, bozor munosabatlariga o`tish konsepsiyasi bilan bog`liq.

Jismoniy tarbiya oliy o`quv yurtlari faoliyatida – bu jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirish, yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashning yangi samarali uslublaridan foydalanish, jismoniy tarbiya va sport sohasida fanni yanada rivojlantirish, aholi keng qatlamlarini sog'lomlashtirish uslublarini ishlab chiqish, bolalar sportini rivojlantirishdan iborat.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug`ullanishni ta`minlovchi amaliy choralar, ayniqsa bolalar va o`quvchi yoshlarning bo`sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllari amalga oshirildi. O`zbekiston davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom avlodni tarbiyalash masalalari ustuvor yo`nalishga aylandi.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov rahbarligi ostida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi, zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari keng rivojlanmoqda, aholining turli qatlamlari ishtirokida turli har-xil musobaqa va turnirlar o`tkazilmoqda. Soha rivojlanishining hududiy bazasi yaratildi. O`zbekiston respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport

to`g`risidagi» qonuni, O`zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari, futbol, tennis, boks, kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish to`g`risidagi hukumat qarorlari fikrimiz dalilidir. Ta`kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturiy yondashish soha rivojlanishining xususiyati hisoblanadi.(1,2,3)

Barchamizga ayonki sport bilan muntazam shug`ullanish bolalarimiz, yoshlarimizning sog`lom qarashlarini shakllantiradi va irodasini toblaydi, ularning mard va jasur insonlar bo`lib kamol topishi, turli-tuman sinov va qiyinchiliklarni mardona engib o`tishga qodir bo`lishi uchun mustaxkam zamin yaratadi. eng muximi, sport bilan do`st bo`lgan bolalar biz uchun mutlaqo begona va zararli oqimlarga qo`shilib ketmaydi.

Bugungi kunda shaxar va qishloqlarimizda yangidan barpo etilgan zamonaviy futbol maydonlarida yoshlarimiz o`zlarining bo`sh vaqtini mazmunli o`tkazmoqda. Bunday ishlar o`z samarasini bermoqda. Xayotimiz o`zgarmoqda, ongimiz, dunyoqarashimiz o`zgarmoqda, o`zimizga, o`z sog`ligimizga, kelajagimizga munosabatimiz o`zgarmoqda va bu jarayonda boshqa ko`pgina ijobiy omillar qatori avvalo sport katta ta`sir ko`rsatmoqda.

Xech kimga sir emas sport salomatlikni mustaxkamlash bilan birga, xar qaysi mamlakat, xar qaysi davlatni olamga mashxur qiladigan beqiyos vositadir. Xalqaro maydonlarda sportchilarimiz erishayotgan yutuqlar qalblarimizda g`urur-iftixor tuyg`ularini uyg`otadi, ona Vatanimizga bo`lgan muxabbat xissini yanada yuksaltiradi.

Sport mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning eng muxim va kuchli omili bo`lib kelmoqda va kelgusida xam shunday bo`lib qolishi shubxasiz. Chunki, sport – bu avvalo sog`lom avlod, sog`lom kelajak degani. Binobarin, faqat sog`lom xalq, sog`lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo`ladi, dedi Islom Karimov.

Bolalar va o`smirlarning salomatlikning yuqori darajasiga hamda majburiy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, maktab o`quvchilari jismoniy

imkoniyatlarining yoshga xos rivojlantirish xususiyatlariga mos ravishda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish hamda sport turini individual tanlashga ilmiy asoslangan holda yo`naltirish bolalar va o`smirlar sportini rivojlantirish uchun mazmuniy asos hisoblanadi.

Prezident I.A.Karimovning ta`kidlashicha “O`z salomatligi to`g`risida shaxsan g`amxo`rlik qilish madaniyatini erta yoshdan oila, mahalla, sog`liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimi yordamida joriy etishga yordam berish lozim. Muhimi, kishilar o`z sog`liqlarini so`zda emas, balki amalda qadrlashga, u haqda milliy qadriyat sifatida g`amxo`rlik qilishga o`rganishlari zarur”.(3)

Hozirgi paytda shubha yo`qki, jahonda aholining yirik miqyosdagi sport-sog`lomlashtirish harakatini tashkil etishga bo`lgan ehtiyoj shakllandi. Turli mamlakatlar prezidentlari maxsus dasturlarining ishlab chiqilishi va amalga joriy etilishi fikrimiz dalilidir. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda O`zbekistonda maqsadli faol ishlar olib borilmoqda. Buning isboti bo`lib «Ta`lim to`g`risida»gi qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Sog`lom avlod uchun» xalqaro jamg`armaning ta`sis etilishi, shuningdek, Respublikamiz Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi-bolalar hamda o`quvchi-yoshlarning ommaviy musobaqalarini o`tkazilishining uch bosqichli tizimi; «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalari hisoblanadi. Ushbu musobaqalar jamiyatda sog`lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olishga, aholining turli qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.(5)

I.A.Karimovning ta`rificha, “Bizning istiqbolimiz, bizning rivojlanishimiz olimlarimizning bugungi kundagi tadqiqotlariga, ularning fidokorligi hamda jonbozligiga, yuksak ijodiy qobiliyatlari va oqilona tavsiyalariga bog`liq”.(3)

Jismoniy tarbiya va sport sohasi, shaxsning jismoniy va ma`naviy kamolotining muhim omili bo`la turib, davlatimiz ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotining ustuvor yo`nalishiga aylanmoqda. Davlat va jamiyatning bolalar

hamda o`smirlar jismoniy tarbiyasi va sporti sohasidagi faoliyati samaradorligi mezoni bo`lib mazkur qatlamning jismoniy va ma`naviy salomatligining jadal taraqqiy etishi hisoblanadi. (8,9,10)

**Tadqiqot ob`yekti va predmeti:** O`quv mashg`ulot jarayonida tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish.

Malakali kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari va uslublari.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari: Malakali kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatini hisobga olgan holda ularning tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish.

1.Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg`ulot bosqichida malakali sportchilarning individual texnik-taktik mahorati jamg`armasini va qo`llaniladigan tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari tarkibini o`rganish.

2.Kurashchilarning individual musobaqa faoliyati ko`rsatkichlarini hisobga olgan holda ularning tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini tanlash usuliyatini tajribada asoslab berish.

Tadqiqotning asosiy masalalari va farazlari. Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg`ulot bosqichida turli vazn toifasidagi kurashchilarning individual musobaqa faoliyati ko`rsatkichlarini aniqlash tezkor-kuch tayyorgarligini xolisona boshqarish imkonini beradi. Bu kurashchilarning muayyan texnik-taktik harakatlarda tezkor-kuch sifatlarini samarali namoyon qilish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Buning hammasi kurashchilarning ma`suliyatli musobaqalarda ishonchli va yaxshi natijalar bilan ishtirok etishlariga imkon yaratadi.

Tadqiqot mavzusi bo`yicha adabiyotlar taxlili. Zamonaviy sport kurashi texnik-taktik harakatlarning tez kechishi bilan tavsiflanadi. U sportchilardan vaqt tanqisligi sharoitlarida maksimal mushak kuchlanishlarini taqozo etadi. Kurashning halqaro darajada rivojlanishini tahlil qilish shunga guvohlik beradiki, kurashchilarning musobaqa faoliyati ishonchliligi oshgan hamda ular yuqori darajada tezkor-kuch tayyorgarligiga egalar.

Yuqori malakali kurashchilar uchun tezkor-kuch tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega ekanligi shubhasiz, chunki texnik-taktik mahorat darajasining yanada o`shishi uning jismoniy tayyorgarligining yuqori imkoniyatlariga asoslanadi.

Ko`pgina mualliflar Platonov V.N. (1986), (Yu.V.Veroxshanskiy (1988), Daxnovskiy V.S (1991), Tastanov N.A. , Gancherova O.V. (2003), F.A.Kerimov (2005), va boshqa) tadqiqotlarida shu narsa ta`kidlanadiki, sportchilarning umumiy jismoniy va maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish, kurashning o`zining vositalari hisobiga, ya`ni texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida ko`p miqdorda turli-tuman mashg`ulot vazifalarini qo`llash evaziga sodir bo`ladi. Lekin faqat shu tayyorgarlik vositalaridan foydalana turib, kurashchiga yangi texnik harakatlarni o`zlashtirish jarayonini tezlashtirish imkonini beradigan jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish mumkin emas. Ushbu holda agar tezkor-kuch yo`nalishidagi jamlangan chuqurlashtirilgan mashg`ulot qo`llanilmasa, unda tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajada oshishi sodir bo`lmaydi. Sportchining musobaqa faoliyati xususiyatini hisobga olgan holda tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan maqsadli foydalanish malakali yosh kurashchilar mashg`ulot jarayonini tashkil etishning zarur sharoitlaridan biri hisoblanadi. Kurashchilarning aytib o`tilgan qobiliyatlarini maqsadli takomillashtirish bo`yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo`qligi ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

**Tadqiqotda qo`llanilgan metodikasining tavsifi.** Oldinga qo`yilgan vazifalarni hal etish uchun qo`yidagi tadqiqot uslublari qo`llanildi; -ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish, ilg`or amaliy tajribani tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik kuzatuvlar; notatsion yozuv yordamida musobaqa faoliyatini kuzatish; pedagogik testlash; pedagogik tajriba; matematik statistika uslublari.

Tadqiqot natijalarining nazariy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalari mashg`ulot jarayonining samaradorligini baholash (butun individual texnik-taktik mazmunini batafsil tavsiflash bilan); kurashchilarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini nazorat qilish uchun; oliy sport mahorati maktablari,

Olimpiya zaxiralari sport kolleji va bolalar va o'smirlar sport maktablari ishini boshqaruvchi dasturiy-me'yoriy hujjatlarini tuzishda, malakali kurashchilar tayyorgarligi amaliyotida qo'llanilishi mumkin

Ilmiy yangiligi: Turli vazn toifasidagi kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnik harakatlarning individual jamg'armasi tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari hamda uslublari tarkibi o'rganildi. Kurashchining individual hujum va himoya harakatlari jamg'armasini hisobga oluvchi tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini tanlash usuliyati ishlab chiqildi.

Ish tuzilmasining tasnifi: Dissertatsiyaga kirish, 3 ta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati 46, jadval 3, joriy etish dalolatnomasini o'z ichiga oladi.

I BOB. KURASHCHILARNING INDIVIDUAL TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI VOSITALARI VA USLUBLARI.

1.1. Sport kurashida tezkor-kuch tayyorgarligini tashkil qilish.

Kurashda tezkor-kuch sifatlari juda muhim ahamiyat kasb etadi, buni ko'pgina mualliflar (11,12) va boshqa ta'kidlab o'tganlar. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarning (14,15) va boshqa ko'rsatishicha, ularning ahamiyati ancha oshgan. Ko'pchilik mualliflarning fikricha, kurash musobaqalarining tomashabopligiga bo'lgan talablar ortishi bilan avval qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalariga munosabat birmuncha o'zgarishi lozim.

Bellashuvlarni olib borish sur'atini oshirish zarurati mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etadi. Kurashchi bellashuv boshidan yuqori darajadagi tayyorgarlikni namoyon qilishi kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqib va kurashchilar bellashuvini jadallashtirish zaruratiga tayanib, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasiga yanada qat'iyroq yondashish zarur. Mualliflardan (11,13 va boshqa) ta'kidlaydilarki, tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalarni tanlashda mashqning tashqi va ichki tuzilishining asosiy parametrlari u yoki bu texnik harakatlarga mos kelishi asosiy mezon bo'lishi zarur

Kurash bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini takomillashtirishga katta ahamiyat qaratiladi. Biroq shuni ta'kidlash joizki, «tezkor-kuch sifatlari» va «tezkor-kuch tayyorgarligi» tushunchalarining o'zi sportchining kuchni namoyon qilish turlaridan biri sifatida sport kurashi nazariyasi va amaliyotiga nisbatan yaqinda kirib keldi.

Adabiyot manbalari tahlilining ko'rsatishicha, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyotida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan turli xil mashqlar qo'llaniladi. Bu sport

harakati doirasida tezkor-kuch sifatlarini oshirish, ya'ni bir vaqtning o'zida jismoniy sifat hamda harakat texnikasini takomillashtirish imkonini beradi (16).

Boshqa mualliflarning (23,26,29) va boshqa fikricha, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar shu maqsadda qo'llanilishi mumkin.

Yana boshqa mualliflar tayyorgarlikning yangi noan'anaviy vositalarini ishlab chiqish tarafdori hisoblanadi (32,35).

S.I.Izzak (26) ta'kidlaydiki, kurashdagi ko'p sonli harakatlar tezkor-kuch xususiyatiga ega. Shu sababli muallifning fikricha, ushbu sifatni rivojlantirish sport kurashi texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liqlikda olib borilishi lozim. Muallif buning uchun maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni tavsiya etadi.

Boshqa tadqiqotchi O.V.Goncharova (16) tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish uchun turli xil vazndagi og'irliklar bilan mashqlarni kichikdan maksimalgacha bo'lgan sur'atda bajarishni tavsiya etadi.

N.M.Galkovskiy A.Z.Katulin (19) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vosita - bu asosiy mashqlar-bellashuvlar hisoblanadi. Mualliflar, shuningdek, kurashda namoyon qilinadigan mushak kuchlanishlari xususiyatiga yaqin bo'lgan maxsus mashqlardan ham foydalanishni tavsiya qiladilar.

A.P.Kuptsov (31) ta'kidlab o'tganki, faqat maxsus mashqlar bilan cheklanib qolish noto'g'ri bo'ladi, chunki ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar asos bo'lib xizmat qiladi va maxsus jismoniy sifatlar, jumladan, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi. Ularning qatoriga muallif qo'yidagilarni kiritadi: yugurish, sakrash turlari va boshqa sport turlaridan olingan mashqlar. Bunda hamma umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarilish xususiyatiga ko'ra tezkor-kuch mashqlari bo'lishi kerak.

G.C.Tumanyan (45) «Sport kurashi» darsligida ta'kidlaydiki, inson harakatlanishi fiziologiyasining uchta asosiy jihatlari tezkor-kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy yo'nalishi bo'lishi lozim:

- mushakklararo koordinatsiya darajasi va o`ziga xos xususiyati;
- ichki mushaklar koordinatsiyasi darajasi va o`ziga xos xususiyati;
- mushaklarning shaxsan reaktivligi.

Ushbu omillarni hisobga olgan holda yoki asosiy mashqlar, yoki asosiysiga o`xshash bo`lgan – maxsus hamda og`irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Sportchilar mahorati ko`p hollarda katta hajmdagi yuklamalarni bajarish hisobiga takomillashtiriladi, bunda qo`llaniladigan vositalarning o`ziga xos xususiyatlari hisobga olinmaydi Ivankov Ch.T. (27). Muallifning fikricha, kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning eng samarali vositasi - bu texnik harakatlarning o`zidir. Shuningdek, «kuchli» uslubni hamda trenajyor moslamalarini qo`llash tavsiya etiladi.

F.A. Kerimov (28) fikricha, kurashchining harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijaga erishishning zarur shartlaridan biri hisoblanadi va texnik-taktik harakatlarga o`rgatish samaradorligi ko`p jihatdan ularning rivojlanish darajasiga bog`liq. Boz ustiga, tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlarni bajarishda optimal ish tartibi (yuraq qisqarish tezligi bo`yicha) belgilanadi. U daqiqaiga 160-150 zarbani tashkil etadi.

Sportchilarning portlovchan kuchini rivojlantirish uchun (22) “elektr yordamida qo`zg`altiruvchi mashg`ulot” uslubini tavsiya etadi. O`tkazilgan tadqiqotlar natijasida ular shunday xulosaga kelganlarki, past va o`rta malakaga ega sportchilarni mashq qildirishda umumiy qabul qilingan vositalardan hamda trenajyorlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Yuqori malakali sportchilarni mashq qildirishda esa qo`shimcha keltirib chiqarilgan adiderent ta`sirlardan foydalangan holda og`irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Tezkor-kuch sifatlarining o`sishi oddiy mashg`ulotdagiga nisbatan ancha yuqori. F.A.Kerimovning hammualliflari bilan olib borgan tadqiqotlarida (28) shu narsa aniqlandiki, sportchilarning individual yo`nalishiga mos holda bellashuvni olib borishning texnik-taktik vositalaridan foydalanishida jismoniy

tayyorgarlikning o'ziga xos tuzilishi kuzatiladi. «O'yinchi» kurashchilar yuqori darajadagi tezkor-kuch tayyorgarligiga egalar. «Sur'atkash» kurashchilar ham kuch, ham tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichga ega bo'la turib, boshqa guruh vakillariga qaraganda, umumiy va maxsus chidamlilik bahosi natijalariga ko'ra yuqori ko'rsatkichlarga egalar. Shuningdek, yana shu narsa aniqlanganki, tayyorgarlik bosqichida musobaqa davrida kurashchilar tezkor-kuch tayyorgarligining eng yuqori ko'rsatkichlariga erishish uchun kuch tayyorgarligi vositalaridan keng foydalanish zarur. Bevosita tayyorgarlik bosqichida esa tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun vositalar qo'llash lozim, chunki kurashda mutloq mushak kuchining yuqori darajasidan ko'ra ko'proq eng qisqa vaqt ichida katta mushak kuchlanishlarini namoyon qila olish qobiliyati muhim hisoblanadi.

A.P.Kuptsov (31) va G.S.Tumanyan (45) tadqiqotlarida aytilishicha, o'rtacha tog' sharoitlaridagi mashg'ulot ham maxsus, jumladan, tezkor-kuch tayyorgarligini oshirish omili bo'lib xizmat qilishi mumkin.

V.N.Platonov (36) mashg'ulotlariga ko'ra, yangi qoidalarining kiritilishi musobaqadagi bellashuvlar shiddatining oshishiga olib keldi. Bu esa sportchilardan mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etdi. Shu sababli bu sifatlarni rivojlantirishga yanada jiddiyoq yondashish lozim. Muallif vositalarni mashqlarning tashqi va ichki tuzilishining u yoki bu texnik harakatlar nisbati darajasiga qarab tanlashni tavsiya etadi.

Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishning samarali vositalari va uslublarini tanlash hamda ularni oqilona qo'llash masalalari tajriba yo'li orqali hal etaladigan maxsus tadqiqotlarda alohida to'xtalib o'tish zarur.

L.P.Matveev (32) tajriba ishida shu narsa isbotlanganki, hozirgi paytda u yoki bu vositani qo'llash emas, balki uni maqsadli qo'llash muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlarni bajarish paytida asosiy yuklama oladigan tana mushaklari tarkibini aniqlash uchun asab-mushak apparatining funktsional topografiyasini tekshirish muallifga kurashchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha vazifalar qo'yish uchun ob'ektiv shart-sharoitlarni berdi. Tadqiqotlar jarayonida

muallif shuni isbotlab berdiki, maxsus mushak guruhlarining kuch va tezkor-kuch sifatlariga tabaqalashgan holda hamda maqsadli ta'sir ko'rsatish kurashchi tomonidan texnik harakatlarning bajarilish ishonchliligi va samaradorligini oshiradi. Shu sababli sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi ma'lum bir mushak guruhlarining kuch imkoniyatlarini birinchi galda oshishini ta'minlab beruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanishiga, shuningdek bu imkoniyatlarni qisqa vaqt ichida namoyon qila olish qobiliyatiga bog'liq. Muallif ushbu maqsadda osilib turgan maneken bilan maxsus mashq bajarishni tavsiya etadi, bunda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi asosiy sport malakasi doirasida sodir bo'ladi, ya'ni «birgalikda ta'sir ko'rsatish» tamoyili namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, muallif maxsus mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish maqsadida turli xil og'irliklar bilan mashqlar kompleksini tavsif qiladi. Bu mashqlarning asosiy uslubiy sharti - bu ularning musobaqa turining etakchi elementlari bilan tuzilmaviy va funksional o'xshashligidir.

J.K.Xolodov (46) dissertatsiya ishida ta'kidlanishicha sport kurashi uchun «portlovchan» kuch katta ahamiyatga ega, uni texnikaning dinamik tuzilishi xususiyatlarini hisobga olgan holda takomillashtirish zarur. Shuningdek, muallifning fikricha, maxsus tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda sport harakatida ularni namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatni takomillashtirish vazifasi turadi. Vositalarni tanlashda asab-mushak kuchlanishlarining tuzilishi va xususiyatiga ko'ra kurash texnikasining asosiy harakatlariga o'xshashligini eng asosiy mezonlardan biri sifatida hisoblash lozim. Muallif «portlovchan» kuchni rivojlantirish uchun turli xil mashqlarni (og'irliklar bilan maxsus mashqlar, sakrash mashqlari va hakoza) tavsiya etadi.

N.B.Obuxova (34) aniqlashicha, sambochi kurashchilarning texnik tayyorgarligi va maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi o'rtasida ishonchli bog'liqliklar mavjud, bu uni bu harakat sifatlarining muhimligini tasdiqlaydi. Muallif kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish maqsadida

tezkor-kuch xususiyatiga ega bo`lgan va mushak ishi rejimiga ko`ra asosiy mashqlarga mos keladigan maxsus mashqlarni qo`llashni taklif qiladi.

P.S.Vasil'kov (11) ishi klassik uslubdagi yuqori malakali kurashchilarda bajarilgan bo`lsa ham, bu erda aniqlanishicha, tezkor-kuch sifatleri va ma`lum bir mushak guruhlarining kuch tayyorgarligi turli yoshdagi kurashchilarning hujum harakatlarini takomillashtirish uchun zarur. Muallif ushbu imkoniyatlarni rivojlantirish maqsadida turli xil variantdagi og`irliklar bilan maxsus trenajyordan foydalanishni taklif qiladi. Bundan tashqari uning tomonidan tezkor-kuch yo`nalishidagi maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan.

Yu.V.Veroxshanskiy (14) tajriba ishlari maxsus tezkor-kuch sifatlarini nazorat qilish va harakatning biomexanikaviy tuzilishini optimallashtirish sharoitlarida takomillashtirishning instrumental uslublarini ishlab chiqishga bag`ishlangan. Trenajyor sharoitlarida usulni bajarish paytida tezkor-kuch imkoniyatlarni o`rganish muallifga ularning sportchi vazniga qarab namoyon bo`lish xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi. Shunga asoslanib, tadqiqotchining ta`kidlashicha, kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishni rejalashtirishda ularni oshirishga yordam beruvchi vosita hamda uslublarni tanlash maqsadida bu qobiliyatlarning namoyon bo`lishini baholashga individual yondashish talab etiladi. Bu sifatarni rivojlantirish uchun o`lchash moslamalaridan iborat maxsus trenajyorlardan, shuningdek, maxsus tayyorlangan mashqlar kompleksidan foydalanishni tavsiya etadi.

V.P.Guba(18) tadqiqotlarida aniqlanganki, kurashchilarda jismoniy sifatlar, jumladan, tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo`lish darajasi mushak tolalarining genetik tuzilishiga yaqindan bog`liq. Shunga asoslanib, mullifning ta`kidlashicha, hamma kurashchilarni uchta tipga ajratish mumkin: a) yuqori darajada chidamlilikka ega, lekin katta tezkor-kuch sifatlariga ega bo`lmaganlar; b) yuqori tezkor-kuch sifatlariga ega, lekin chidamliligi nisbatan past darajada bo`lganlar; v) «universallar».

Ko`p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda harakat sifatlarining rivojlanishiga bo`lgan individual moyillikni hisobga olish zarur. Mashg`ulot jarayonida sportchining etakchi jismoniy sifatlarini rivojlantirish zarur. Kurashchilarning tezkor-kuch sifatleri darajasini oshirish uchun «aylanma» uslub yordamida bajariladigan maxsus mashqlar taklif qilinadi.

G.S.Tumanyan(45) tajribalarida yuqori malakali sportchilar jismoniy tayyorgarligining omilli tuzilmasi aniqlangan. Bunda kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini ifodalovchi ko`rsatkichlar etakchi hisoblanadi. Shu sababli tezkor-kuch yo`nalishidagi vositalar hajmini maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining umumiy hajmidan 15%ga oshirish sportchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini ancha oshirishga imkon yaratadi. Muallifning fikricha, maxsus mashqlar, shuningdek, tanlab yo`naltirilgan mashqlar komplekslari (aylanma mashg`ulotda og`irliklar bilan mashqlar, rezinali amortizatorlar bilan mashqlar, «kuchli» uslub va boshqa) tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Shunday qilib, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko`rsatadiki, sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muammosi ko`p sonli mualliflarning tadqiqotlari predmetiga aylangan. Ularning ko`pchiligi ta`kidlaydiki, bir qator sport turlarida, jumladan kurashda yuqori natijalarga erishish sportchi tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasiga bog`liq.

Adabiyotlar sharhi asosida shuni tasdiqlash mumkinki, mashg`ulot jarayoni sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bunda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo`lishi har xil sport turlari uchun o`ziga xosdir. Shu sababli tezkor-kuch tayyorgarligi yanada maqsadliroq bo`ladi.

Adabiyotlar tahlilidan kelib chiqadiki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun turli-tuman umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Ko`pgina sport turlarida tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalanish masalasiga ko`p sonli ishlar bag`ishlangan. Aniqlanganki, sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi asosiy mashq maksimal tezlik bilan bajarilgandan keyin ancha ortdi. Ushbu sifatni rivojlantirishning eng samarali vositasi - bu maxsus

mashqlar bo`lib, ular o`zining asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi hamda xususiyatiga ko`ra tanlangan sport turining asosiy harakatlariga ancha yaqin. Hozirgi paytda pedagogik amaliyotda sportchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning noan`anaviy vositalari ham keng qo`llanilmoqda. Ularga turli xil trenajyor qurilmalari va moslamalarni, o`rtacha tog' sharoitlarini, elektr yordamida qo`zg'altirish uslubini kiritish mumkin. Adabiyot manbalari tahlili shuni ta`kidlashga imkon beradiki, tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini yanada oqilona tuzish ikkita o`zaro bog'liq yo`nalish bo`yicha amalga oshiriladi. Ulardan biri umumiy qabul, qilingan, ikkinchisi noan`anaviy qilingan tayyorgarlik vositalarini tanlash va ulardan oqilona foydalanish bilan bog'liq. Bu ikkita yo`nalish alohida emas, balki kompleks holda, bir-birini to`ldirib amal qiladi, ayniqsa oliy sport mahorati bosqichida. Bu erda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari taqozo qilinadi.

Adabiyot manbalari tahlili shundan dalolat beradiki, sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish bo`yicha vazifalar qo`yishda ko`pgina omillar - sport turi xususiyati, sportchi yoshi va malakasi, shuningdek, boshqa bir qator belgilar hisobga olinadi. Shu bilan birga turli vazn toifasidagi sportchilarga xos bo`lgan xususiyatlarga etarlicha ahamiyat qaratilmagan, lekin, asosiysi, tezkor-kuch tayyorgarligi bo`yicha mashg'ulotlarning rejalashtirilishi sportchilar texnik-taktik mahoratining xususiyatlariga mos keladigan adabiyot manbalari yo`q. Bu muammolar, afsuski umuman ko`rilib chiqilmaydi va bu hol katta xavotir o`yg'otadi.

Kurash va boshqa kurash turlari bo`yicha maxsus adabiyotlarni o`rganish shuni ko`rsatadiki, texnik jamg'arma va tezkor-kuch tayyorgarligi bo`yicha maxsus mashg'ulot dasturlarining bajarilishi o`rtasidagi o`zaro bog'liqlik yuzasidan tadqiqot natijalari batafsil yoritilgan tajriba ma'lumotlari yo`q. Biroq V.S.Daxnovskiy (22) kitobida shunday axborot beriladiki, kurashchining texnik jamg'armasi xususiyatlari va alohida mushak guruhlarining kuch chidamliligi o`rtasida yaqindan bog'liqlik mavjud; eng yuqori ko`rsatkichlar bajarilayotgan

usulda asosiy yuklama oladigan mushaklarda qayd qilinadi. Sevgan usuli o`tzazish va orqaga bukilib tashlash bo`lgan sportchilarning kuch chidamliligini beldan oshirib tashlashni bajaradigan kurashchilar bilan taqqoslaganda biz birinchilarida tana bukuvchi mushaklarning ancha ustun ekanligini aniqladik. Bir vaqtning o`zida turli-tuman texnikaga ega sportchilarda asosiy mushaklar ancha uyg'un rivojlangan.

Demak, mushaklar ishining tanlab amalga oshirilishini tezkor-kuch yo`nalishidagi mashg'ulotda hisobga olish zarur, chunki yuklamalarning hamma mushak guruhlari bo`ylab bir tekis taqsimlanishi yuqori malakali sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasining o`shishida samara bermasligi mumkin, chunki bu daraja unda shundoq ham etarlicha barqaror. Yuqori malakali sportchilarda tezkor-kuch imkoniyatlarining yuqori darajaga olib chiqish uchun nima qilish kerak? Bu muammo hozirgi kunda yuqori natijaga erishishga intilayotgan har bir sportchi hamda murabbiy oldida turibdi.

Kurashda tezkor-kuch yo`nalishidagi vositalarning rejalashtirilishi bo`yicha amaliy ish tajribasini o`rganayotib, biz juda muhim holatni aniqladikki, haftalik mikrotsiklda ikkita-uchta mashg'ulotlarda gilamda o`tkazilgan mashg'ulotlardan so`ng kichik hajmda tezkor-kuch mashqlaridan an`anaviy tarzda foydalanish saqlanib qolmoqda. Tezkor-kuch tayyorgarligi ish hajmlarining bunday taqsimlanishi ushbu sifatlarning ma`lum bir rivojlanish darajasini ushlab turishga yordam beradi, lekin, bizning fikrimizcha, bunday holatga faqat yillik tsiklning o`tish yoki tiklanish davrida qandaydir hajmda yo`l qo`yilishi mumkin. Musobaqa davrining asosiy bosqichlari uchun bunday hajmlar to`g`ri kelmaydi, chunki tezkor-kuch sifatlarning rivojlanish imkoniyati o`rtamiyona bo`lganda yuqori natijalarga, texnik tayyorgarlikning yuksak darajasiga erishib bo`lmaydi.

V.S.Daxnovskiyning [22] ta`kidlashicha, asosiy yig'inlarda maxsus yo`nalishga eng katta hajmdagi tezkor-kuch ishidan foydalanish ancha ko`p foyda keltiradi. Bunda nafaqat og'irliklar bilan mashqlar, balki har bir sportchi uchun yo`nalishi va kattaligiga ko`ra uning sevgan usullariga o`xshash maksimal

kuchlanishlarga boʻlgan qobiliyatni shakllantiruvchi mashqlar qoʻllanilishi lozim. Bunda turli ogʻirliklar, espanderlar, rezinali tasmalar, shuningdek, har xil ogʻirlikdagi sherik bilan mashqlardan foydalaniladi. Aylanma mashgʻulot, ayniqsa sherik bilan oʻtkaziladigan, tezkor-kuch sifatlarni ustivor rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashgʻulot samara beradi. Biroq qisqa adabiyotlar sharhiga yakun yasab, shuni taʼkidlashimiz mumkinki, sport kurashida tezkor-kuch tayyorgarligi muammosining hamma tomonlarini ushbu tahlilda yoritib boʻlmaydi, chunki bu juda katta oʻrin egallashi tabiiy. Tezkor-kuch tayyorgarligi tizimining umumiy qoidalari Yu.V.Veroxshanskiy (12,14)ishida mukammal bayon qilingan. Shuning uchun takrorlashga hojat yoʻq, biroq tajriba asosida kurashda yuqori malakali sportchilar mashgʻulot jarayonini tashkil qilishda ushbu tizimning baʼzi uslubiy yondashuvlarini asoslab berishga boʻlgan intilish saqlanib qoladi.

1.2. Harakatlarda namoyon boʻladigan tezkor-kuch qobiliyatlari turlari.

Tezkor-kuch qobiliyatlari mushaklarning oxirigacha boʻlmagan zoʻriqishi bilan tavsiflanadi. U katta, lekin odatda oxirgi kattaligiga etmaydigan tezlikda bajariladigan mashqlarda zarur, koʻpincha maksimal shiddatda namoyon boʻladi(16) .

Natija mutlaq kuch bilan emas, koʻproq harakat tezligi bilan aniqlanadigan jismoniy mashqlarning har xil turlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tayyorgarlikning etakchi yoʻnalishi hisoblanadi. Zamonaviy bosqichda aynan shu muammoga katta ahamiyat qaratilmoqda.

Yu.V.Veroxshanskiy (14) tezkor-kuch sifatlari qatoriga ularning shunday koʻrinishini kiritadiki, ulardan biri «portlovchan kuchdir»;

-harakatni bajarish davomida mumkin qadar qisqa vaqt ichida kuchning maksimal koʻrsatkichlariga erishish qobiliyati.

Tezkor-kuch sifatlarining yana bir koʻrinishi sakrovchanlik hisoblanadi.

Mushak qisqarishining “portlovchan” tipi sakrovchanlik uchun xosdir. Agar bu koʻrsatkichni koʻp martalik (dinamik) koʻrinishida koʻrib chiqilsa, unda tezkor-kuch qobiliyatlarining boshqa shakli - sakrash chidamliligi namoyon boʻladi.

Tezkor-kuch kuchlanishlarinig turi sifatida yana amortizatsiya kuchi ham ajratiladi. U harakatni amalga oshirish paytida uni mumkin qadar tezroq maksimal tezlik bilan tugallash qobiliyatidir (masalan, tezlanishdan keyin to`xtash) .

V.N.Platonov(36) fikricha, kuch imkoniyatlarini shaxsan kuch, tezkor-kuch va kuch chidamliligiga ajratish zarur. Tezkor-kuch qobiliyatlari yoki portlovchan kuchni rivojlantirishda start kuchi va tezlashish kuchi rivojlanadi.

Portlovchan kuch insonning mushaklar ishni zo`riqishini maksimumgacha tez oshirib borish qobiliyatini aks ettiradi. Portlovchan kuch ko`pgina harakatlarda, minimal vaqt ichida ushbu sharoitlarda mumkin bo`lgan maksimal kuchni namoyon qilish zarur bo`lgan paytida namoyon bo`ladi. Bu sprinter yugurish, turli xil sakrash mashqlari, uloqtirishlar va boshqa harakatlar, o`yin turlari hamda yakka kurashlar uchun xosdir.

Start kuchi - bu mushaklar zo`riqishining boshlang'ich paytida ishchi kuchlanishni tez rivojlantirishga bo`lgan mushaklarning qobiliyati tavsifidir.

Tezlashish kuchi - mushaklarning ular qisqarishni boshlagan sharoitlarda ishchi kuchlanishni oshirish tezligiga bo`lgan qobiliyati L.P.Matveev (32).

Kishining tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasi turli xil omillar bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, bu asab-mushak, markaziy asab ta`sirlari (fiziologik) va biokimyoviy omillar (11).

Ko`rsatib o`tilgan asosiy omillardan tashqari tezkor-kuch qobiliyatlarining namoyon bo`lishiga biomexanikaviy (tayanch-harakat apparati bo`g'inlarining mustahkamligi, siljiydigan og'irliklar kattaliklari va boshqalar), biokimyoviy (gormonal) va fiziologik (perifirik va markaziy qon aylanishining ishlash xususiyatlari, nafas olish xususiyatlari va hakoza) omillar, shuningdek, tashqi muhitning har xil sharoitlari o`z ta`sirini ko`rsatadi. V.M.Zatsiorskiy (24).

Ushbu omillarning hissasi, tabiiyki, har bir muayyan vaziyatda aniq harakatlarga hamda ularni amalga oshirish sharoitlariga, tezkor-kuch sifatlari turiga, bolalarning yoshi, jinsiy va individual xususiyatlariga bog`liq holda o`zgaradi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga bo`lgan qiziqish tasodifiy emas, chunki ko`pgina sport turlari bilan shug`ullanish tezkor-kuch tayyorgarligini nazarda tutadi, chunki u yosh sportchilar hamda yuqori razryadli sportchilar bazaviy tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. .

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bo`yicha o`quv qo`llanmalarda beshta asosiy harakat sifatlari ajratiladi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, va egiluvchanlik. Amaliyotda biz inson harakat faoliyatining bir nechta tomonlarini birlashtiruvchi jismoniy sifatlarning kompleks holda namoyon bo`lishini kuzatamiz. Aynan shunday kompleks sifatlarga tezkor-kuch sifatlari ham kiradi L.P.Matveev(32).

Atamaning o`z nomidan kelib chiqib aytish mumkinki, tezkor-kuch sifatlari shunday harakatlarda namoyon bo`ladiki, bu erda kuch bilan bir qatorda yuqori harakat tezligi talab etiladi. YA`ni rivojlantiriladigan kuch darajasi ko`pincha nafaqat mushak zo`riqishini kattaligiga, balki ko`p jihatdan mushaklar qisqarish tezligiga bog`liq . Ko`pchilik vatanimiz va xorijiy mualliflar turli mushak guruhlari kuchining rivojlanishi va kishining tezkor-kuch sifatlari o`rtasida o`zaro bog`liklik mavjudligini belgilab berganlar .

1.3.Shug`ullanuvchilarning sportdagi faoliyatida tezkor-kuch tayyorgarligining ahamiyati.

Sportda sportchilarning erishgan yutuqlari darajasini yanada oshirish uchun mashg`ulot jarayonini boshqarishning samarali uslublarini izlash faol tarzda olib boriladi. Ko`p yillik sport mashg`uloti kichik maktab yoshidan - dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlanadi. Ko`pchilik mutaxasislarning fikricha, dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida mashg`ulotlarning oqilona usuliyati ko`p jihatdan sportdagi keyingi muvaffaqiyatlarni belgilab beradi .

O`quv-mashg`ulot jarayoni samaradorligi asosan mashg`ulot vositalari, uslublarini oqilona tanlashga, har bir sportchi tayyorgarligi hamda yoshiga mos bo`lgan mashg`ulot yuklamalaridan foydalanishga bog`liq (39).

Qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari samadorligini baholashning asosiy mezonlari - bu sport natijalarining o'sishidir.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyat harakat tezligi va mushak kuchlanishlari shiddatini aniqlab beradi, bu halqaro maydonda sport yutuqlarining yuqori zichligi bilan tasdiqlanadi.

Shu sababli ko'pgina tadqiqotchilarda sportchilar tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganishga bo'lgan qiziqish ortdi.

O'rta va katta yoshdagi yosh sportchilar mashg'ulotlarida og'irliklar bilan kuch mashqlari shuningdek, qiyinlashtirilgan sharoitlarda tezkor-kuch mashqlari keng qo'llaniladi. Bu mashqlarning muntazam qo'llanilishi nafaqat tezkor-kuch, balki boshqa jismoniy sifatlarning, maxsus tayyorgarlikning oshishiga hamda sportdagi natijalarning o'sishiga yordam beradi.

Bir qator tadqiqotchilar (12,19,23,36) sportchining tezkor-kuch va texnik tayyorgarligi o'rtasida yaqindan o'zaro bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadilar. Sport mashg'ulotida harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdagi samadorlik harakat sifatlari, jismoniy ish qobiliyati va organizmning turli tizimlari funktsional holatini hisobga olgan holda erishiladi. Sport mashg'uloti jarayonida harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijaga erishishning zarur shartlaridan biridir.

Yu.V.Veroxshanskiyning (13) ishi tennischilarning maxsus tezlik sifatlarini takomillashtirish yuzasidan tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini tanlash va uni tashkil etishga bo'lgan uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqishga bag'ishlangan. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tennischilarning o'yindagi siljib yurishlari samadorligini belgilab beruvchi maxsus tezlik qobiliyatlari tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi bilan jiddiy bog'liq. Tayyorgarlik davrida sakrash va sprinter yugurish mashqlaridan iborat ixtisoslashtirilgan yuklamalardan foydalanish tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirishning samarali uslubi hisoblanadi.

E.D.Pushkarev(35) tennischilarning chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash usuliyatini takomillashtirish, shuningdek, zarba

berish harakatlari samaradorligini oshirish masalalarini o`rganayotib, tajriba guruhining, nazorat guruhiga nisbatan, ko`rsatkichlardagi yuqori o`sishlarini aniqlagan. Aynan:

1)«portlovchan» kuch panjani bukishda 13,1 va 4% ga oshdi, hamda elkani bukishda 16,5 va 4,5% ga ortdi;

2)xuddi shunday ustunlik erdan sapchigan to`plarga zarba berishda to`pning uchish tezligida (16,1 va 74%) hamda nishonga aniq borib tushishda (16,5 va 6%) kuzatildi;

3)to`pni o`yinga kiritishda to`pning uchish tezligi tajriba guruhida 17,5% ga nazorat guruhida esa 4 % ga oshdi, aniq tushish foizi-16,2%.

N.A.Tostanov (42) tezkor-kuch tayyorgarligi usuliyati samaradorligini oshirish hisobiga malakali voleybolchilarning mashg`ulot tizimini takomillashtirish masalalarini o`rganayotib, pedagogik tajribada voleybolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish uchun mushaklarning portlovchan kuchini rivojlantirishning «kuchli» uslubi yuqori samara keltirishini aniqladi.

Muallifning ta`kidlashicha, bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida «kuchli» uslubdan foydalanish tajriba guruhida mushaklar portlovchan kuchining dastlabki darajaga nisbatan izometrik rejimda 20, 8%ga, dinamik rejimda 25%ga hamda joyidan turib balandlikka sakrashda 18,4%ga o`sishi ta`minlanadi. Bir vaqtning o`zida nazorat guruhi voleybolchilarida an`anaviy tayyorgarlik uslubi qo`llanilganda bunday o`sish muvofiq ravishda 2,1%, 4,0% va 4,7% ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi voleybolchilarida bevosita musobaqa tayyorgarligi bosqichida mushaklarning portlovchan kuchi ko`rsatkichlari dinamikasini kuzatishlar quyidagilarni ko`rsatadi;

a) 4 hafta davomida chuqurlikka sakrashdan keyin depsinishdan muntazam foydalanish mushaklarning portlovchan kuchi ko`rsatkichlari izometrik rejimda 86,1% gacha, dinamik rejimda 88,4% gacha, joyidan turib yuqoriga sakrashda dastlabki darajadan 92,3% gacha pasayishiga olib keldi;

b) keyingi uch hafta ichida bu ko`rsatkichlar dastlabki darajaga keldi;

v) 8-chi va 12-chi haftadan boshlab, hamma tezkor-kuch ko'rsatkichlari qat'iy o'sishga ega bo'ldi.

Muallif tomonidan aniqlandiki, mushaklarning portlovchan kuchi voleybolchilar tezkor-kuch tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Uning ta'kidlashicha, yuqori malakali voleybolchilar uchun mushaklarning portlovchan kuchini rivojlantirishda «kuchli» uslubdan haftasiga 3 marta musobaqalar boshlanishidan 12 hafta oldin foydalanish maqsadga muvofiq. Bitta mashg'ulotda optimal yuklama -70-75sm, balandlikdan 10 martadan 4 seriya sakrash. 4 hafta davomidagi sakrashlarning umumiy hajmi - 470.

T.Yu.Krutsevich (43) maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda almashlab ta'sir ko'rsatish uslubini tekshirish davomida qo'yidagi xulosalarga kelgan, pedagogik tajriba davomida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun variativ ta'sir ko'rsatish uslubini qo'llagan tekshiriluvchilar guruhi, nazorat guruhi tekshiriluvchilariga qaraganda, katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalarini bajara olganlar ($r < 0,05$). Uloqtirishda natijalarning o'sishi tajriba guruhida, nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori bo'lgan ($r < 0,05$).

Tezkor-kuch va tezlik sifatleri rivojlanishining gimnastikachilar texnik tayyorgarligi ta'sirini o'rganayotib, Yu.F.Kuramshin (44) shuni aniqlaganki, 10-15 yosh tezkor-kuch va tezlik sifatlarining jadal o'sish davri hisoblanadi. Muallifning ko'rsatishicha, ushbu davrda sakrovchanlikning o'rtacha yillik o'sishi 3,5sm. ni tashkil etadi. Pedagogik tajriba natijalarilarining ko'rsatishicha, yosh gimnastikachilar tezkor-kuch va tezlik sifatlarining rivojlanishi maxsus tezkor-kuch mashqlaridan foydalanilgan sharoitlarda ancha samarali sodir bo'ladi. Qo'llar bilan siltanmasdan yuqoriga sakrashlarda natijalar dastlabki darajaga nisbatan 15% ga, qo'llar bilan siltanib sakrashlarda 13% ga yaxshilandi, 30m.ga yugurish vaqti esa 6% ga qisqardi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi gimnastikachilarning ham tayanib sakrashlarda, ham erkin mashqlarda texnik tayyorgarligini yaxshilashga yordam berdi.

V.N.Platonov (36) tadqiqotlarida yosh gimnastikachi qizlarning (9-11yosh) tezkor-kuch va texnik tayyorgarligi o`rtasidagi o`zaro bog`liqlik o`rganilgan bo`lib shu narsa isbotlanganki, maxsus yo`nalishdagi tezkor-kuch mashqlarining qo`llanishi dasturning asosiy texnik elementlarining egallanishini engillashtiradi, o`rgatish muddatlarini qisqartiradi va gimnastikachilarning texnik-taktik mahorati darajasini yanada oshirish uchun shart-sharoitlar yaratib beradi. Pedagogik tajriba ma'lumotlariga ko`ra tajriba guruhi gimnastikachilarida tezlik sifatlarini ifodalovchi ko`rsatkichlardagi nazorat guruhining shunga o`xshash ko`rsatkichlaridan 21% ga kuch sifatleri-55%, tezkor-kuch sifatleri-75% ga ortiq.

L.V.Volkov (9) o`zining murakkab koordinatsion tuzilishga ega tezkor-kuch xususiyatidagi atsiklik sport turlarida sport mashg`uloti mazmuni va usuliyatini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarida shuni aniqlaganki, tezkor-kuch sport turlaridagi harakat faoliyatining o`ziga xos xususiyatlari va bolalarning murakkab harakat ko`nikmalari va malakalarini egallashga, tezkorlik, tezkor-kuch sifatleri va chaqqonlikni namoyon qilishga bo`lgan qobiliyatlari ushbu sport turlarida kichik maktab yoshida (8-9 yosh) maqsadli mashg`ulotlarni o`tkazish mumkin, deb hisoblashga imkon beradi. Muallifning aniqlashicha, tezkor-kuch xususiyatidagi murakkab koordinatsion sport turlarida boshlang`ich sport ixtisoslashuvi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga 75% gacha, jumladan, yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta`minlovchi tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlarga (25-30% gacha) katta o`rin ajratish lozim. Ko`pgina sport turlari tezkor-kuch qobiliyatlarining yuqori darajada rivojlanganligini taqozo etadi. Lekin bu rivojlanganlik bir xil darajada emas, balki turli xil nisbatlarda va shakllarda bo`lishi zarur. Shundan ularni rivojlantirish bo`yicha vazifalarning o`ziga xos xususiyatlari kelib chiqadi. Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ham yosh, ham yuqori malakali sportchilar mashg`ulotlarida katta o`rin tutadi, lekin nisbatan tor yo`nalishga ega va asosan mashg`ulot jarayoni tomonlaridan biri sifatida amalga oshiriladi. Buning hammasi tezkor-kuch qobiliyatlarini kichik yoshdan boshlab tarbiyalash zarurligidan dalolat beradi.

1.4. Turli vazn toifasidagi sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda ba'zi uslubiy yondashuvlar tavsifi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida sport mahoratining turli tomonlarini takomillashtirish muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar etarlicha ko'p. Biroq tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha uslubiy yondashuvlar soni ancha cheklanganligi uchun shu narsa hammada katta qiziqish o'yg'otadi. Agar ushbu muammo tarixiga nazar solsak, shuni ta'kidlash joizki, bizning nuqtai nazarimizda, uslubiy yondashuvning eng muhim yo'nalishlaridan biri-tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlarning qo'llaniladigan harakatlarning texnik-taktik jang'armasiga muvofiqligidir.

Lekin kurash bo'yicha adabiyotlarda tajriba materiallari uchramadi va shuning uchun sportchi vaznining tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tashkil qilinishiga ta'sirini katta qiziqish bilan o'rganib chiqdik. Bunday ishlar ham kam, hatto juda ham kam deyishimiz mumkin. . Bu ishlarning ko'pchilik mualliflari shuni ta'kidlaydilarki, morfofunktsional ko'rsatkichlar, shuningdek, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi har xil vazn toifasidagi sportchilarda bir xil emas, bu o'z navbatida, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil etishga tabaqalashtirilgan holda yondashishni taqozo etadi. Boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turli vazn toifasidagi sportchilarda ham morfofunktsional, ham funktsional ko'rsatkichlarda keng farqlar kuzatiladi. Bu ko'pchilik mualliflarga turli vazn toifasidagi sportchilarga ularning kuchli, ustun bo'lgan qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida individual-guruhli yondashish zarur ekanligi to'g'risidagi farazni oldinga qo'yishga va tajribada isbotlashga yordam berdi.

Hozirgi paytda sport kurashida turli vazn toifasidagi kurashchilarning mashg'ulotlariga taalluqli bo'lgan bir qator tajriba izlanishlari mavjud. R.S.Salamov(39) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, turli vazn toifasidagi sportchilarning mashqlanishi bir xil emas. Bir xil mashg'ulot vositalari va

uslublarining qo'llanilishi o'rta vazn guruhidagi sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning o'n ikkita, engil vazn guruhidagi sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning oltita ko'rsatkichlarida o'sishga sabab bo'ldi. Shu tufayli muallif o'quv-mashg'ulot jarayonida sportchilarni vazn-buy ko'rsatkichlari bo'yicha yaqin guruhlarga birlashtirishni va turli xil mashg'ulot vositalari hamda uslublarini qo'llashni tavsiya etadi. Bundan tashqari, muallif uchta vazn guruhlaridagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va tuzilishidagi farqlarni aniqlagan. Xususan, uning aniqlashicha, har bir vazn guruhi ichida jismoniy tayyorgarlikning turli-tumanligi darajasini aks ettiruvchi eng axborotli testlarning har xil soni ajratiladi. Boz ustiga, aniqlangan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan biron biri uchala vazn guruhidagi kurashchilar uchun umumiy bo'la olmadi. Bundan tashqari, R.S..Salamovning aniqlashicha, kurashchilar vazn toifasi oshishi bilan maxsus chidamlilik darajasi pasayadi. Maxsus chidamlilik o'tkaziladigan texnik-taktik harakatlar soni va ularning samaradorligiga qarab aniqlanadi. Kurashchilar vazni ortib borgan sari mushaklarning statik va dinamik ish rejimida bajariladigan og'irliklar bilan mashqlardagi kuch chidamliligi ko'rsatkichlari ham kamayadi.

N.M.Galkovskiy(19) tajriba ishlarida shu narsa aniqlanganki, chidamlilikni rivojlantirish usuliyati ham turli vazn toifasidagi sportchilarda har xil bo'lishi lozim. Tomir urishi daqiqaiga 150 zarba bilan o'tkaziladigan bir tekis mashg'ulot samaradorligini aniqlayotib muallif engil va og'ir vazn toifasidagi kurashchilarda shuni kuzatganki, aerob ish qobiliyatida eng katta o'zgarishlar og'ir vaznlilar guruhida, kam o'zgarishlar yengil vaznlilar guruhida sodir bo'lgan. Shu sababli ko'rsatib o'tilgan rejim, muallifning fikricha, katta vaznga ega sportchilarning samarali uslubi hisoblanadi. Engil vaznlilar uchun aerob ish qobiliyatini oshirish maqsadida yuklamaning eng yuqori pul's rejimidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

G.S.Tumanyan (45)tadqiqotlarida ham turli xil vazn toifasidagi kurashchilarning anaerob imkoniyatlarida farqlar borligi aniqlangan.

Morfofunktsional ko'rsatkichlar kompleksi bo'yicha, jumladan, maksimal aerob va anaerob imkoniyatlar bo'yicha og'ir vazn toifasidagi sportchilar engil vazndagilardan ancha orqada qoladilar. Bu ularning aerob va anaerob xususiyatidagi shiddatli ishga bo'lgan funktsional jihatdan layoqatining pasayishi belgisi sifatida baholanadi. Mualliflarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning morfologik xususiyatlari ham mintaqaviy, ham global xususiyatga ega mashqlarda ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Global xususiyatidagi mashqlarni bajarishda har tomonlama yuqori ko'rsatkichlarga ega sportchilar nisbatan kam ish qobiliyati bilan ajralib turadi. Bu ularning aerob va anaerob qobiliyatlari past darajada ekanligini yana bir bor isbotlaydi. G.S.Tumanyan (45) tadqiqotlarining ko'rsatishicha, submaksimal va katta shiddatli 6 daqiqali sinovdan keyin turli vazn toifasidagi sportchilarda tiklanish jarayonlari dinamikasi o'zining xususiyatlariga ega bo'ladi. Og'ir vazn toifasidagi sportchilarga engil vaznlilarga qaraganda, tiklanish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Mualliflarning ta'kidlashicha, engil vazn toifasidagi sportchilarda energiya zahirasi katta emas, ishlab chiqarishi esa yuqori. Shuning uchun ularga, o'rta va og'ir vazn toifasidagi sportchilarga nisbatan, vaqtiga ko'ra qisqaroq, lekin shiddatliroq yuklamalarni tavsiya etish mumkin. Bir vaqtning o'zida og'ir vaznlilar uchun yog' massasining yuqori ko'rsatkichlari xos bo'lib, yuklamaning umumiy hajmini oshirish uchun ancha ko'p vaqt zarur bo'ladi. Ularning shiddati va davomiyligi engil vazn toifasidagi sportchilarga qaraganda birmuncha past bo'lishi kerak.

Sportchilar chidamliligining bo'y-vazn ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini yoritib beruvchi bir qator tadqiqotlarda mualliflar ko'pincha maxsus chidamlilikning namoyon bo'lishini belgilab beruvchi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyatini ifodalovchi funktsional ko'rsatkichlardan foydalanadilar.

V.M.Zatsiorskiy (24), G.S.Tumanyan (45), va boshqalar tadqiqotlarida shu narsa aniqlanganki, sportchining gavda vazni ortib borishi bilan mutlaq kuch

imkoniyatlari o'sadi. Nisbiy kuch (mutlaq kuchning gavda vazniga nisbati) ko'rsatkichlari esa kamayadi. Shuningdek, aniqlanganki, sportchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi morfologik belgilardan diametral qarama-qarshi bog'liqqa ega. Agar sportchining gavda o'lchamlari oshib borgan sari shaxsan kuch ko'rsatkichlari o'sib borsa, tezkor-kuch ko'rsatkichlar pasayadi. Engil vazn toifasidagi sportchilarda og'ir vaznli'larga qaraganda tezkor-kuch sifatlari darajasi o'z gavdasining katta og'irligini siljitish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarda ancha yuqori. Engil vazn toifasidagi sportchilar o'zlarining o'rta va og'ir vazndagi sheriklaridan bitta kuchlanishning o'zi tanlanganda kuchning noldan maksimumgacha o'sib borish tezligi bo'yicha ustunlik qiladilar.

Turli vazn toifasidagi sportchilarga xos bo'lgan u yoki bu xususiyatlarni hisobga olish muhim ekanligiga e'tibor qaratilgan boshqa tadqiqotlar ham mavjud. Adabiyotlar sharhi asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, sportchining gavda vazni jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga, organizmning turli tizimlarining morfofunktsional holatiga va boshqa ko'rsatkichlarga katta ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, sportchilarning vazn-buy ko'rsatkichlari eng muhim individual xususiyatlardan biri hisoblanadi. Ularni, ko'pchilik mualliflarning fikricha, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda e'tiborga olish zarur. Ushbu muammo ayniqsa tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha tabaqalashtirilgan dastur bo'lishi kerak bo'lgan sport turlarida jiddiy tus oladi.

Ko'rilayotgan muammoning muhimligi to'g'risida yana shu narsa dalolat beradiki, hozirgi paytgacha kurashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va o'tkazish hamma vazn toifasidagi sportchilar uchun qabul qilingan umumiy tizim bo'yicha amalga oshiriladi. Jumladan, malakali kurashchilar mashg'ulot jarayonini pedagogik kuzatish natijalari, shuningdek, anketa so'rovi hamda kurash bo'yicha etakchi murabbiylar va mutaxassislar bilan olib borilgan suhbatlar asosida ilg'or sport amaliyoti tajribasini umumlashtirish shu xaqda guvohlik beradi.

Adabiyot manbalari tahlili shaxsiy vaznga bog'liq holda jismoniy tayyorgarlikning asosiy tomonlarini takomillashtirish muammosiga bo'lgan mavjud qarashlarni aniqlash imkonini berdi.

Kurashda olib borilgan tadqiqotlarning ko'pchiligi kuch, chidamlilik, egiluvchanlikni takomillashtirish muammolariga, shuningdek, turli vazn toifasidagi kurashchilar jismoniy tayyorgarligining boshqa alohida tomonlariga bag'ishlangan.

Biroq jismoniy tayyorgarlik darajasi, vazn toifalari va texnik harakatlari jang'armalarida mavjud farqlarga bog'liq holda kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan muayyan sport mashg'uloti vositalari va uslublarini aniqlab beruvchi tajriba tadqiqotlarini uchratmadik. Ushbu masala yuzasidan ilmiy -asoslangan ma'lumotlarning yo'qligi har bir kurashchining kuchli va bo'sh tomonlarini to'laqonli hisobga olishga, munosib mashg'ulot vositalari hamda uslublaridan foydalanishga, turli vazn toifasidagi kurashchilar o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda ularning etakchi harakat sifatlarini hamda individual texnik harakatlar jang'armasini maqsadli takomillashtirishga imkon beradi. Shu sababli bu muammolar kurash uchun dolzarb hisoblanadi.

Kurashda tezkorlik-kuch tayyorgarligini tashkil qilish.

Kurashda tezkor-kuch sifatleri juda muhim ahamiyat kasb etadi, buni ko'pgina mualliflar ta'kidlab o'tganlar. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarning (37,48 va boshqa) ko'rsatishicha, ularning ahamiyati ancha oshgan.

Ko'pchilik mualliflarning fikricha, kurash musobaqalarining tomashabopligiga bo'lgan talablar ortishi bilan avval qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalariga munosabat birmuncha o'zgarishi lozim.

Jang olib borish sur'atini oshirish zarurati mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etadi. Kurashchi bellashuv boshidan yuqori darajadagi tayyorgarlikni namoyon qilishi kerak.

Yuqori dagilardan kelib chiqib va kurashchilar bellashuvini jadallashtirish zaruratiga tayanib, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasiga

yanada qat'iyroq yondashish zarur. Mualliflardan M.Ribalko, V.I.Rudnitskiy, A.D.Egizaryan, V. V. Moroz va boshqalar ta'kidlaydilar, tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalarni tanlashda mashqning tashqi va ichki tuzilishining asosiy parametrlari u yoki bu texnik harakatlarga mos kelishi asosiy mezon bo'lishi zarur

Kurash bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini takomillashtirishga katta ahamiyat qaratiladi. Biroq shuni ta'kidlash joizki, «tezkor-kuch sifatleri» va «tezkor-kuch tayyorgarligi» tushunchalarining o'zi sportchining kuchni namoyon qilish turlaridan biri sifatida sport kurashi nazariyasi va amaliyotiga nisbatan yaqinda kirib keldi.

Adabiyot manbalari tahlilining ko'rsatishicha, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyotida tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan turli hil mashqlar qo'llaniladi. Bu sport harakati doirasida tezkor-kuch sifatlarini oshirish, ya'ni bir vaqtning o'zida jismoniy sifat hamda harakat texnikasini takomillashtirish (V.M. D'yachkov bo'yicha birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi) imkonini beradi(32).

Boshqa mualliflarning (1,27 va boshqa) fikricha, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar shu maqsadda qo'llanilishi mumkin.

Yana boshqa mualliflar tayyorgarlikning yangi noan'anaviy vositalarini ishlab chiqish tarafdori hisoblanadi.

N.A Lents ta'kidlaydiki, kurashdagi ko'p sonli harakatlar tezkor-kuch xususiyatiga ega. Shu sababli muallifning fikricha, ushbu sifatni rivojlantirish sport kurashi texnikasini takomillashtirish bilan o'zviy bog'liqlikda olib borilishi lozim. Muallif buning uchun maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni tavsiya etadi.

Boshqa tadqiqotchi B.I.Butenko tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish uchun turli hil vazndagi og'irliklar bilan mashqlarni kichikdan maksimalgacha bo'lgan sur'atda bajarishni tavsiya etadi.

N.M.Galkovskiy A.Z.Katulin ma'lumotlariga ko'ra, kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vosita -bu asosiy mashqlar-bellashuvlar hisoblanadi. Mualliflar, shuningdek, kurashda namoyon qilinadigan mushak kuchlanishlari xususiyatiga yaqin bo'lgan maxsus mashqlardan ham foydalanishni tavsiya qiladilar.

A. P.Kuptsov ta'kidlab o'tganki, faqat maxsus mashqlar bilan cheklanib kolish noto'g'ri bo'ladi, chunki ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar asos bo'lib xizmat qiladi va maxsus jismoniy sifatlar, jumladan, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi. Ularning qatoriga muallif qo'yidagilarni kiritadi: yugurish, sakrash turlari va boshqa sport turlaridan olingan mashqlar. Bunda hamma umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarilish xususiyatiga ko'ra tezkorlik-kuch mashqlari bo'lishi kerak.

G C.Tumanyan «Sport kurashi» darsligida ta'kidlaydiki, inson harakatlanishi fiziologiyasining uchta asosiy jihatlari tezkor-kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy yo'nalishi bo'lishi lozim:

- mushaklararo koordinatsiya darajasi va o'ziga xos xususiyati;
- ichki mushaklar koordinatsiyasi darajasi va o'ziga xos xususiyati;
- mushaklarning shaxsan reaktivligi.

Ushbu omillarni hisobga olgan holda yoki asosiy mashqlar, yoki asosiysiga o'xshash bo'lgan – maxsus hamda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Sportchilar mahorati ko'p hollarda katta hajmdagi yuklamalarni bajarish hisobiga takomillashtiriladi, bunda qo'llaniladigan vositalarning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinmaydi. Muallifning fikricha, kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning eng samarali vositasi - bu texnik harakatlarning

o'zidir. Shuningdek, «kuchli» uslubni hamda trenajyor moslamalarini qo'llash tavsiya etiladi.

Yu.M. Zakar'yaevning fikricha, kurashchining harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijaga erishishning zarur shartlaridan biri hisoblanadi va texnik-taktik harakatlarga o'rgatish samaradorligi ko'p jihatdan ularning rivojlanish darajasiga bog'liq. Boz ustiga, tezkorlik-kuch xususiyatidagi mashqlarni bajarishda optimal ish tartibi (yurak qisqarish tezligi bo'yicha) belgilanadi. U minutiga 160-150 zarbani tashkil etadi.

Sportchilarning portlovchan kuchini rivojlantirish uchun V.R. Mart'yanov va V. G. Ivlev “elektr yordamida qo'zgaltiruvchi mashg'ulot” uslubini tavsiya etadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida ular shunday xulosaga kelganlarki, past va o'rta malakaga ega sportchilarni mashq qildirishda umumiy qabul qilingan vositalardan hamda trenajyorlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Yuqori malakali sportchilarni mashq qildirishda esa qo'shimcha keltirib chiqarilgan adiderent ta'sirlardan foydalangan holda og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Tezkorlik-kuch sifatlarining o'sishi oddiy mashg'ulotdagiga nisbatan ancha yuqori. V.G.Olenikning hammualliflari bilan olib borgan tadqiqotlarida shu narsa aniqlandiki, sportchilarning individual yo'nalishiga mos holda bellashuvni olib borishning texnik-taktik vositalaridan foydalanishida jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos tuzilishi ko'zatiladi. «O'yinchi» kurashchilar yuqori darajadagi tezkor-kuch tayyorgarligiga egalar. «Sur'atkash» kurashchilar ham kuch, ham tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichga ega bo'la turib, boshqa guruh vakillariga qaraganda, umumiy va maxsus chidamlilik bahosi natijalariga ko'ra yuqori ko'rsatkichlarga egalar.

Shuningdek, yana shu narsa aniqlanganki, tayyorgarlik bosqichida musobaqa davrida kurashchilar tezkorlik-kuch tayyorgarligining eng yuqori ko'rsatkichlariga erishish uchun kuch tayyorgarligi vositalaridan keng foydalanish zarur. Bevosita tayyorgarlik bosqichida esa tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun vositalar qo'llash lozim, chunki kurashda mutlaq mushak kuchining yuqori darajasidan ko'ra ko'prok eng qisqa vaqt ichida katta mushak kuchlanishlarini namoyon qila olish qobiliyati muhim hisoblanadi.

M.G.Tereshchenko va A.A.Ishmuhammedov tadqiqotlarida aytilishicha, o'rtacha tog' sharoitlaridagi mashg'ulot ham maxsus,, jumladan, tezkorlik-kuch tayyorgarligini oshirish omili bo'lib xizmat qilishi mumkin.

A.A.Petrinov mashg'ulotlariga ko'ra, yangi qoidalarining kiritilishi musobaqadagi bellashuvlar shiddatining oshishiga olib keldi. Bu esa sportchilardan mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etdi. Shu sababli bu sifatlarni rivojlantirishga yanada jiddiyrok yondashish lozim. Muallif vositalarni mashqlarning tashqi va ichki tuzilishining u yoki bu texnik harakatlar nisbati darajasiga qarab tanlashni tavsiya etadi.

Tezkorlik - kuch sifatlarini takomillashtirishning samarali vositalari va uslublarini tanlash hamda ularni oqilona qo'llash masalalari tajriba yo'li orqali hal etaladigan maxsus tadqiqotlarda alohida to'xtalib o'tish zarur. Bu erda B.M.Ribalko V.I. Zakar'yaev V.V.Moroz Yu.I.Chuyko, V.S.Daxnovskiy tadqiqotlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

B. M. Ribalkoning tajriba ishida shu narsa isbotlanganki, hozirgi paytda u yoki bu vositani qo'llash emas, balki uni maqsadli qo'llash muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlarni bajarish paytida asosiy yuklama oladigan tana mushaklari tarkibini aniqlash uchun asab-mushak apparatining funksional topografiyasini tekshirish muallifga kurashchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha vazifalar qo'yish uchun ob'ektiv shart-sharoitlarni berdi.

Tadqiqotlar jarayonida muallif shuni isbotlab berdiki, maxsus mushak guruhlarining kuch va tezkor-kuch sifatlariga tabaqalashgan holda hamda maqsadli ta'sir ko'rsatish kurashchi tomonidan texnik harakatlarning bajarilish ishonchliligi va samaradorligini oshiradi.

Shu sababli sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi ma'lum bir mushak guruhlarining kuch imkoniyatlarini birinchi galda oshishini ta'minlab beruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanishiga, shuningdek bu imkoniyatlarni qisqa vaqt ichida namoyon qila olish qobiliyatiga bog'liq.

Muallif ushbu maqsadda osilib turgan maneken bilan maxsus mashq bajarishni tavsiya etadi, bunda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi asosiy sport malakasi doirasida sodir bo'ladi, ya'ni «birgalikda ta'sir ko'rsatish» tamoyili namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, muallif maxsus mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish maqsadida turli hil og'irliklar bilan mashqlar kompleksini tavsif qiladi. Bu mashqlarning asosiy uslubiy sharti - bu ularning musobaqa turining etakchi elementlari bilan tuzilmaviy va funktsional o'xshashligidir.

V.I.Rudnitskiyning dissertatsiya ishida ta'kidlanishicha sport kurashi uchun «portlovchan» kuch katta ahamiyatga ega, uni texnikaning dinamik tuzilishi xususiyatlarini hisobga olgan holda takomillashtirish zarur.

Shuningdek, muallifning fikricha, maxsus tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda sport harakatida ularni namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatni takomillashtirish vazifasi turadi. Vositalarni tanlashda asab-mushak kuchlanishlarining tuzilishi va xususiyatiga ko'ra kurash texnikasining asosiy harakatlariga o'xshashligini eng asosiy mezonlardan biri sifatida hisoblash lozim. Muallif «portlovchan» kuchni rivojlantirish uchun turli hil mashqlarni (og'irliklar bilan maxsus mashqlar, sakrash mashqlari va hakoza) tavsiya etadi.

S.F.Ionovning aniqlashicha, sambochi kurashchilarning texnik tayyorgarligi va maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi o'rtasida ishonchli bog'liqliklar mavjud,

bu uni bu harakat sifatlarining muhimligini tasdiqlaydi. Muallif kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish maqsadida tezkor-kuch xususiyatiga ega bo'lgan va mushak ishi rejimiga ko'ra asosiy mashqlarga mos keladigan maxsus mashqlarni qo'llashni taklif qiladi.

A.D Egizaryanning ishi klassik uslubdagi yuqori malakali kurashchilarda bajarilgan bo'lsa ham, bu erda aniqlanishicha, tezkor-kuch sifatleri va ma'lum bir mushak guruhlarining kuch tayyorgarligi turli yoshdagi kurashchilarning hujum harakatlarini takomillashtirish uchun zarur.

Muallif ushbu imkoniyatlarni rivojlantirish maqsadida turli xil variantdagi og'irliklar bilan maxsus trenajyordan foydalanishni taklif qiladi. Bundan tashqari uning tomonidan tezkor-kuch yo'nalishidagi maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan.

V.V. Morozning tajriba ishlari maxsus tezkor-kuch sifatlarini nazorat qilish va harakatning biomexanikaviy tuzilishini optimallashtirish sharoitlarida takomillashtirishning instrumental uslublarini ishlab chiqishga bag'ishlangan. Trenajyor sharoitlarida usulni bajarish paytida tezkor-kuch imkoniyatlarni o'rganish muallifga ularning sportchi vazniga qarab namoyon bo'lish xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi.

Shunga asosanib, tadqiqotchining ta'kidlashicha, kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishni rejalashtirishda ularni oshirishga yordam beruvchi vosita hamda uslublarni tanlash maqsadida bu qobiliyatlarning namoyon bo'lishini baholashga individual yondashish talab etiladi. V. V. Moroz bu sifatleri rivojlantirish uchun o'lchash moslamalaridan iborat maxsus trenajyorlardan, shuning dek, maxsus tayyorlangan mashqlar kompleksidan foydalanishni tavsiya etadi. Yu. I. Chuyko tadqiqotlarida aniqlanganki, kurashchilarda jismoniy sifatleri, jumladan, tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lish darajasi mushak tolalarining genetik tuzilishiga yaqindan bog'liq.

Shunga asosan, muallifning ta'kidlashicha, hamma kurashchilarni uchta tipga ajratish mumkin: a) yuqori darajada chidamlilikka ega, lekin katta tezkorlik-kuch sifatlariga ega bo'lmaganlar; b) yuqori tezkor-kuch sifatlariga ega, lekin chidamliligi nisbatan past darajada bo'lganlar; v) «universallar».

Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda harakat sifatlarining rivojlanishiga bo'lgan individual moyillikni hisobga olish zarur. Mashg'ulot jarayonida sportchining etakchi jismoniy sifatlarini rivojlantirish zarur. Kurashchilarning tezkorlik-kuch sifatleri darajasini oshirish uchun «aylanma» uslub yordamida bajariladigan maxsus mashqlar taklif qilinadi.

K. T. Dunaevning tajribalarida yuqori malakali sportchilar (YUMS) jismoniy tayyorgarligining omilli tuzilmasi aniqlangan. Bunda kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini ifodalovchi ko'rsatkichlar etakchi hisoblanadi. Shu sababli tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalar hajmini maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining umumiy hajmidan 15 % ga oshirish sportchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini ancha oshirishga imkon yaratadi.

Muallifning fikricha, maxsus mashqlar, shuningdek, tanlab yo'naltirilgan mashqlar komplekslari (aylanma mashg'ulotda og'irliklar bilan mashqlar, rezinali amortizatorlar bilan mashqlar, «kuchli» uslub va boshqa) tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Shunday qilib, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muammosi ko'p sonli mualliflarning tadqiqotlari predmetiga aylangan.

Ularning ko'pchiligi ta'kidlaydiki, bir qator sport turlarida, jumladan kurashda yuqori natijalarga erishish sportchi tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Adabiyotlar sharhi asosida shuni tasdiqlash mumkinki, mashg'ulot jarayoni sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bunda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lishi har hil sport turlari uchun

o`ziga xosdir. Shu sababli tezkor-kuch tayyorgarligi yanada maqsadliroq bo`ladi.

Adabiyotlar tahlilidan kelib chiqadiki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun turli-tuman umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Ko`pgina sport turlarida tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalanish masalasiga ko`p sonli ishlar bag`ishlangan. Aniqlanganki, sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi asosiy mashq maksimal tezlik bilan bajarilgandan keyin ancha ortdi. Ushbu sifatni rivojlantirishning eng samarali vositasi - bu maxsus mashqlar bo`lib, ular o`zining asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi hamda xususiyatiga ko`ra tanlangan sport to`rining asosiy harakatlariga ancha yaqin. Hozirgi paytda pedagogik amaliyotda sportchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning noan`anaviy vositalari ham keng qo`llanilmoqda.

Ularga turli hil trenajyor qo`rilmalari va moslamalarni, o`rtacha tog` sharoitlarini, elektr yordamida qo`zg`altirish uslubini kiritish mumkin. Adabiyot manbalari tahlili shuni ta`kidlashga imkon beradiki, tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini yanada oqilona to`zish ikkita o`zaro bog`liq yo`nalish bo`yicha amalga oshiriladi. Ulardan biri umumiy qabul, ikkinchisi noan`anaviy qilingan tayyorgarlik vositalarini tanlash va ulardan oqilona foydalanish bilan bog`liq. Bu ikkita yo`nalish alohida emas, balki kompleks holda, bir-birini to`ldirib amal qiladi, ayniqsa oliy sport mahorati bosqichida. Bu erda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yangi, yanada samarali mashg`ulot vositalari taqozo qilinadi.

Adabiyot manbalari tahlili shundan dalolat beradiki, sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish bo`yicha vazifalar qo`yishda ko`pgina omillar - sport turi xususiyati, sportchi yoshi va malakasi, shuning dek, boshqa bir qator belgilar hisobga olinadi. Shu bilan birga turli vazn toifasidagi sportchilarga xos bo`lgan xususiyatlarga etarlicha ahamiyat

qaratilmagan, lekin, asosiysi, tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulotlarning rejalashtirilishi sportchilar texnik-taktik mahoratining xususiyatlariga mos keladigan adabiyot manbalari yo'q. Bu muammolar, afsuski umuman ko'rilib chiqilmaydi va bu xol katta xavotir o'yg'otadi.

Kurash va boshqa kurash turlari bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, texnik jamg'arma va tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha maxsus mashg'ulot dasturlarining bajarilishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik yuzasidan tadqiqot natijalari batafsil yoritilgan tajriba ma'lumotlari yo'q.

Biroq V.S Daxnovskiy va S.S. Leshchenko kitobida shunday axborot beriladiki, kurashchining texnik jamg'armasi xususiyatlari va alohida mushak guruhlarning kuch chidamliligi o'rtasida yaqindan bog'liqlik mavjud; eng yuqori ko'rsatkichlar bajarilayotgan usulda asosiy yuklama oladigan mushaklarda qayd qilinadi. Sevgan usuli o'tkazish va orqaga bukilib tashlash bo'lgan sportchilarning kuch chidamliligini beldan oshirib tashlashni bajaradigan kurashchilar bilan taqqoslaganda biz birinchilarida tana bukuvchi mushaklarning ancha ustun ekanligini aniqladik. Bir vaqtning o'zida turli-tuman texnikaga ega sportchilarda asosiy mushaklar ancha uyg'un rivojlangan.

Demak, mushaklar ishining tanlab amalga oshirilishini tezkor-kuch yo'nalishidagi mashg'ulotda hisobga olish zarur, chunki yuklamalarning hamma mushak guruhlari buylab bir tekis taksimlanishi yuqori malakali sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sishida samara bermasligi mumkin, chunki bu daraja unda shundoq ham etarilicha barqaror.

Yuqori malakali sportchilarda tezkor-kuch imkoniyatlarining yuqori darajaga olib chiqish uchun nima qilish kerak? Bu muammo hozirgi kunda yuqori natijaga erishishga intilayotgan har bir sportchi hamda murabbiy oldida turibdi.

Kurashda tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalarning rejalashtirilishi bo'yicha amaliy ish tajribasini o'rganayotib, biz juda muhim holatni

aniqladikki, xaftalik mikrotsiklda ikkita-uchta mashg'ulotlarda gilamda utkazilgan mashg'ulotlardan so'ng kichik hajmda tezkor-kuch mashqlaridan an'anaviy tarzda foydalanish saqlanib qolmoqda. Tezkor-kuch tayyorgarligi ish hajmlarining bunday taksimlanishi ushbu sifatlarning ma'lum bir rivojlanish darajasini ushlab turishga yordam beradi, lekin, bizning fikrimizcha, bunday holatga faqat yillik tsiklning o'tish yoki tiklanish davrida qandaydir hajmda yo'l qo'yilishi mumkin. Musobaqa davrining asosiy bosqichlari uchun bunday hajmlar to'g'ri kelmaydi, chunki tezkor-kuch sifatlarning rivojlanish imkoniyati o'rtamiyona bo'lganda yuqori natijalarga, texnik tayyorgarlikning yuksak darajasiga erishib bo'lmaydi. V.S. Daxnovskiyning (39,47) ta'kidlashicha, asosiy yig'inlarda maxsus yo'nalishga eng katta hajmdagi tezkor-kuch ishidan foydalanish ancha ko'p foyda keltiradi. Bunda nafaqat og'irliklar bilan mashqlar, balki har bir sportchi uchun yo'nalishi va kattaligiga ko'ra uning sevgan usullariga o'xshash maksimal kuchlanishlarga bo'lgan qobiliyatni shakllantiruvchi mashqlar qo'llanilishi lozim.

Bunda turli og'irliklar, espanderlar, rezinali tasmalar, shuning dek, har hil og'irlikdagi sherik bilan mashqlardan foydalaniladi. Aylanma mashg'ulot, ayniqsa sherik bilan o'tkaziladigan, tezkor-kuch sifatlarni ustivor rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot samara beradi. Biroq qisqa adabiyotlar sharhiga yakun yasab, shuni ta'kidlashimiz mumkinki, sport kurashida tezkor-kuch tayyorgarligi muammosining hamma tomonlarini ushbu tahlilda yoritib bo'lmaydi, chunki bu juda katta o'rin egallashi tabiiy.

Tezkor-kuch tayyorgarligi to'ziminin umumiy qoidalari Yu.V.Veroxshanskiy (23) ishida mukammal bayon qilingan. Shuning uchun takrorlashga hojat yo'q, biroq tajriba asosida kurashda yuqori malakali sportchilar mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda ushbu tizimning ba'zi uslubiy yondashuvlarini asoslab berishga bo'lgan intilish saqlanib qoladi.

Harakatlarda namoyon bo'ladigan tezkorlik-kuch qobiliyatlari turlari.

Tezkorlik - kuch qobiliyatlari mushaklarning oxirigacha bo'lmagan zuriqishi bilan tavsiflanadi. U katta, lekin odatda oxirgi kattaligiga etmaydigan tezlikda bajariladigan mashqlarda zarur, ko'pincha maksimal shiddatda namoyon bo'ladi.

Natija mutlaq kuch bilan emas, ko'proq harakat tezligi bilan aniqlanadigan jismoniy mashqlarning har hil turlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tayyorgarlikning etakchi yo'nalishi hisoblanadi. Zamonaviy bosqichda aynan shu muammoga katta ahamiyat qaratilmoqda.

Yu.V.Veroxshanskiy tezkor-kuch sifatleri qatoriga ularning shunday ko'rinishini kiritadiki, ulardan biri «portlovchan kuchdir» -harakatni bajarish davomida mumkin qadar qisqa vaqt ichida kuchning maksimal ko'rsatkichlariga erishish qobiliyati.

Tezkorlik - kuch sifatlarining yana bir ko'rinishi sakrovchanlik hisoblanadi. Mushak qisqarishining “portlovchan” tipi sakrovchanlik uchun xosdir. Agar bu ko'rsatkichni ko'p martalik (dinamik) ko'rinishida ko'rib chiqilsa, unda tezkorlik - kuch qobiliyatlarining boshqa shakli - sakrash chidamliligi namoyon bo'ladi.

Tezkorlik - kuch kuchlanishlarinig turi sifatida yana amortizatsiya kuchi ham ajratiladi. U harakatni amalga oshirish paytida uni mumkin qadar tezrok maksimal tezlik bilan tugallash qobiliyatidir (masalan, tezlanishdan keyin to'xtash).

V.P. Filinning fikricha, kuch imkoniyatlarini shaxsan kuch, tezkor-kuch va kuch chidamliligiga ajratish zarur. Tezkor-kuch qobiliyatlari yoki portlovchan kuchni rivojlantirishda start kuchi va tezlashish kuchi rivojlanadi.

Portlovchan kuch insonning mushaklar ishchi zo'riqishini maksimumgacha tez oshirib borish qobiliyatini aks ettiradi. Portlovchan kuch ko'pgina harakatlarda, minimal vaqt ichida ushbu sharoitlarda mumkin bo'lgan maksimal kuchni namoyon qilish zarur bo'lgan paytida namoyon

bo'ladi. Bu sprinter yugurish, turli hil sakrash mashqlari, uloqtirishlar va boshqa harakatlar, o'yin turlari hamda yakkakurashlar uchun xosdir.

Start kuchi - bu mushaklar zo'riqishining boshlang'ich paytida ishchi kuchlanishni tez rivojlantirishga bo'lgan mushaklarning qobiliyati tavsifidir.

Tezlashish kuchi - mushaklarning ular qisqarishni boshlagan sharoitlarda ishchi kuchlanishni oshirish tezligiga bo'lgan qobiliyati (L.P.Matveev).

Kishining tezkor-kuch qobiliyatlarinig rivojlanish darajasi turli hil omillar bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, bu asab-mushak, markaziy asab ta'sirlari (fiziologik) va biokimyoviy omillar.

Ko'rsatib o'tilgan asosiy omillardan tashqari tezkor-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga biomexanikaviy (tayanch-harakat apparati bug'inlarining mustahkamligi, siljiydigan og'irliklar kattaliklari va boshqalar), biokimyoviy (gormonal) va fiziologik (perifirik va markaziy qon aylanishining ishlash xususiyatlari, nafas olish xususiyatlari va hakazo) omillar, shuning dek, tashqi muhitning har hil sharoitlari o'z ta'sirini ko'rsatadi. (V.M.Zatsiorskiy).

Ushbu omillarning hissasi, tabiiyki, har bir muayyan vaziyatda aniq harakatlarga hamda ularni amalga oshirish sharoitlariga, tezkor-kuch sifatleri turiga, bolalarning yoshi, jinsiy va individual xususiyatlariga bog'liq holda o'zgaradi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga bo'lgan qiziqish tasodifiy emas, chunki ko'pgina sport turlari bilan shugullanish tezkor-kuch tayyorgarligini nazarda tutadi, chunki u yosh sportchilar hamda yuqori razryadli sportchilar bazaviy tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bo'yicha o'quv qo'llanmalarda beshta asosiy harakat sifatleri ajratiladi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, va egiluvchanlik. Amaliyotda biz inson harakat faoliyatining bir nechta tomonlarini birlashtiruvchi jismoniy sifatleri kompleks holda namoyon bo'lishini ko'zatamiz. Aynan shunday kompleks sifatleri qatoriga tezkor-kuch sifatleri ham kiradi (V.P.Filin).

Atamaning o'z nomidan kelib chiqib aytish mumkinki, tezkor-kuch sifatlari shunday harakatlarda namoyon bo'ladiki, bu erda kuch bilan bir qatorda yuqori harakat tezligi talab etiladi. Ya'ni rivojlantiriladigan kuch darajasi ko'pincha nafaqat mushak zo'riqishini kattaligiga, balki ko'p jihatdan mushaklar qisqarish tezligiga bog'liq. Ko'pchilik vatanimiz va xorijiy mualliflar turli mushak guruhlarini kuchining rivojlanishi va kishining tezkor-kuch sifatlari o'rtasida o'zaro bog'liklik mavjudligini belgilab berganlar (11,24).

Kurashchilarga tezkorlik-kuch tayyorgarligining ahamiyati.

Sportda sportchilarning erishgan yutuqlari darajasini yanada oshirish uchun mashg'ulot jarayonini boshqarishning samarali uslublarini izlash faol tarzda olib boriladi. Ko'p yillik sport mashg'uloti kichik maktab yoshidan - dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlanadi. Ko'pchilik mutaxassislarining fikricha, dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida mashg'ulotlarning oqilona usuliyati ko'p jihatdan sportdagi keyingi muvaffaqiyatlarni belgilab beradi (10.18.34.47.51).

O'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi asosan mashg'ulot vositalari, uslublarini oqilona tanlashga, har bir sportchi tayyorgarligi hamda yoshiga mos bo'lgan mashg'ulot yuklamalaridan foydalanishga bog'liq (M.YA.Nabatnikova, A.A.Gujalovskiy, V.P.Filin, N.A.Fomin).

Qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari samadorligini baholashning asosiy mezonlari - bu sport natijalarining o'sishidir. L. V.Volkov, X.Yu.Umarov, T. S.Usmonxujayev, Yu.V.Veroxshanskiy.

Ko'pgina mutaxassislarining fikricha, musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyat harakat tezligi va mushak kuchlanishlari shiddatini aniqlab beradi, bu halqaro maydonda sport yutuqlarining yuqori zichligi bilan tasdiqlanadi.

Shu sababli ko'pgina tadqiqotchilarda sportchilar tezkorlik - kuch tayyorgarligini o'rganishga bo'lgan qiziqish ortdi.

O'rta va katta yoshdagi yosh sportchilar mashg'ulotlarida og'irliklar bilan kuch mashqlari shuningdek, qiyinlashtirilgan sharoitlarda tezkor-kuch mashqlari keng qo'llaniladi (39 va boshqa). Bu mashqlarning muntazam qo'llanilishi nafaqat tezkor-kuch, balki boshqa jismoniy sifatlarning, maxsus tayyorgarlikning oshishiga hamda sportdagi natijalarning o'sishiga yordam beradi.

Bir qator tadqiqotchilar (12,19,23,36 va boshqa) sportchining tezkorlik-kuch va texnik tayyorgarligi o'rtasida yaqindan o'zaro bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadilar. Sport mashg'ulotida harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdagi samaradorlik harakat sifatlari, jismoniy ish qobiliyati va organizmning turli tizimlari funktsional holatini hisobga olgan holda erishiladi. Sport mashg'uloti jarayonida harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijaga erishishning zarur shartlaridan biridir.

E.P.Sokov maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda almashlab ta'sir ko'rsatish uslubini tekshirish davomida qo'yidagi xulosalarga kelgan, pedagogik tajriba davomida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun variativ ta'sir ko'rsatish uslubini qo'llagan tekshiriluvchilar guruhi, nazorat guruhi tekshiriluvchilariga qaraganda, katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalarini bajara olganlar. Uloqtirishda natijalarning o'sishi tajriba guruhida, nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori bo'lgan.

Tezkor-kuch va tezlik sifatlari rivojlanishining gimnastikachilar texnik tayyorgarligi ta'sirini o'rganayotib, G.L.Makarova shuni aniqlaganki, 10-15 yosh tezkor-kuch va tezlik sifatlarining jadal o'sish davri hisoblanadi. Muallifning ko'rsatishicha, ushbu davrda sakrovchanlikning o'rtacha yillik o'sishi 3,5 sm. ni tashkil etadi. Pedagogik tajriba natijalarilarining ko'rsatishicha, yosh gimnastikachilar tezkor-kuch va tezlik sifatlarining rivojlanishi maxsus tezkor-kuch mashqlaridan foydalanilgan sharoitlarda ancha samarali sodir bo'ladi. Qo'llar bilan siltanmasdan yuqori ga sakrashlarda natijalar dastlabki darajaga nisbatan 15 % ga, qo'llar bilan siltanib

sakrashlarda 13 % ga yaxshilandi, 30 m. ga yugurish vaqti esa 6 % ga qisqardi. Tadqiqotlarning ko`rsatishicha, maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi gimnastikachilarning ham tayanib sakrashlarda, ham erkin mashqlarda texnik tayyorgarligini yaxshilashga yordam berdi.

A.P.Oleshko tadqiqotlarida yosh gimnastikachi qizlarning (9-11 yosh) tezkor-kuch va texnik tayyorgarligi o`rtasidagi o`zaro bog`liqlik o`rganilgan bo`lib shu narsa isbotlanganki, maxsus yo`nalishdagi tezkor-kuch mashqlarining qo`llanishi dasturning asosiy texnik elementlarining egallanishini engillashtiradi, o`rgatish muddatlarini qisqartiradi va gimnastikachilarning texnik-taktik mahorati darajasini yanada oshirish uchun shart-sharoitlar yaratib beradi. Pedagogik tajriba ma`lumotlariga ko`ra tajriba guruhi gimnastikachilarida tezlik sifatlarini ifodalovchi ko`rsatkichlardagi nazorat guruhining sho`nga o`xshash ko`rsatkichlaridan 21 % ga kuch sifatlari-55 %, tezkor-kuch sifatlari-75 % ga ortiq.

Rodrigues Leyva Pedro Antonio (100) gimnastika vositalari yordamida 6-8 yoshdagi kubalik maktab o`quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish muammosini o`rganayotib, shuni aniqlaganki, 6 yoshdagi bolalarda egiluvchanlikning rivojlanishini ifodalovchi ko`rsatkichlarning yuqori darajada o`sishi ko`zatiladi. Ushbu omilning umumiy dispersiyaga qo`shgan hissasi 28,3 % ni tashkil qilgan. Portlovchan kuch sifatida ta`riflangan ikkinchi omil balandlikka sakrash va to`p uloqtirish 20 % ni tashkil etadi. Uchinchi omil tezkor-kuch tayyorgarligi ko`rsatkichlari bilan tavsiflanadi va umumiy saylanma despirsiyasidan 17 % ni tashkil qiladi. 7 yoshdagi bolalarda kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini ifodalovchi omillar katta ahamiyat kasb etadi-37,1 %. 8 yoshdagi o`quvchilarda tajriba guruhlarida egiluvchanlik va tezkor kuch sifatlarining katta omilli axborotlilik kuzatiladi.

E.A.Grozin o`zining murakkab koordinatsion tuzilishga ega tezkor-kuch xususiyatidagi atsiklik sport turlarida sport mashg`uloti mazmuni va usuliyatini takomillashtirishga karatilgan tadqiqotlarida shuni aniqlaganki,

tezkor-kuch sport turlaridagi harakat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari va bolalarning murakkab harakat ko'nikmalari va malakalarini egallashga, tezkorlik, tezkorlik-kuch sifatlari va chaqqonlikni namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatlari ushbu sport turlarida kichik maktab yoshida (8-9 yosh) maqsadli mashg'ulotlarni o'tkazish mumkin, deb hisoblashga imkon beradi.

Muallifning aniqlashicha, tezkorlik-kuch xususiyatidagi murakkab koordinatsion sport turlarida boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga 75 % gacha, jumladan, yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlarga (25-30 % gacha) katta o'rin ajratish lozim. Ko'pgina sport turlari tezkor-kuch qobiliyatlarining yuqori darajada rivojlanganligini taqozo etadi. Lekin bu rivojlanganlik bir hil darajada emas, balki turli hil nisbatlarda va shakllarda bo'lishi zarur. Shundan ularni rivojlantirish bo'yicha vazifalarning o'ziga xos xususiyatlari kelib chiqadi.

Tezkorlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ham yosh, ham yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlarida katta o'rin tutadi, lekin nisbatan tor yo'nalishga ega va asosan mashg'ulot jarayoni tomonlaridan biri sifatida amalga oshiriladi. Buning hammasi tezkor-kuch qobiliyatlarini kichik yoshdan boshlab tarbiyalash zarurligidan dalolat beradi.

Bob bo'yicha xulosa.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilining ma'lumotlar berishicha, hozirgi paytgacha yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muammolari bo'yicha yagona fikr mavjud emas. Ushbu muammo yuzasidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishga turlicha yondashish to'g'risida dalolat beradi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyati, shuningdek, ularning vazn toifalarini hisobga olgan holda tezkorlik-kuch tayyorgarligi bo'yicha individual dasturlarni ishlab chiqish eng dolzarb hisoblanadi.

Ko'pgina mutaxassislar sportchining tezkor-kuch tayyorgarligini uning texnik-taktik mahorati bilan o'zaro bog'liqlikda boshqarishning samarali uslublarini izlashda davom etmoqdalar.

Ko'rinib turibdiki, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi masalalari hozirgi bosqichda umumiy ijtimoiy ahamiyat kasb etmoqda va kurashchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning samarali yo'llarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan. O'tkazilgan tahlil natijalari yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatining individual xususiyatlari asosida tezkorlik-kuch tayyorgarligini takomillashtirish muammolari bo'yicha tadqiqotlarning yo'qligini aniqlab berdi. Ushbu masalalar vatanimiz va xorijiy adabiyotlarda o'z aksini topmagan, bu biz uchun mazkur tadqiqot mavzusini tanlashga imkon yaratadi.

II BOB. TADQIQOT USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILINISHI.

2.1. Tadqiqot uslublari

Oldinga qo`yilgan vazifalarni hal etish uchun qo`yidagi tadqiqot uslublari qo`llanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish;
- ilg`or amaliy tajribani tahlil qilish va umumlashtirish;
- pedagogik kuzatuvlar;
- pedagogik testlash;
- pedagogik tajriba;
- matematik statistika uslublari.

2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish qo`yidagi masalalar yuzasidan olib borildi;

- o`smir kurashchilarning harakat tayyorgarligi xususiyatlari;
- kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari va uslublari;
- kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlari;
- o`quv-mashg`ulot jarayonida sportchilarning individual xususiyatlari.

Hammasi bo`lib 46 ta adabiyot, ulardan 5 ta xorijiy mualliflarning ishlari tahlil qilindi.

2.1.2. Ilg`or amaliy tajribani tahlil qilish va umumlashtirish.

Ilg`or amaliy tajribani tahlil qilish va umumlashtirish yillik tayyorgarlik tsiklidagi yo`nalishi, hajmi va shiddati turli xil bo`lgan yuklamalarning optimal nisbatlarini aniqlash asosida amalga oshirildi. Malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo`yicha mashg`ulotning individual xaritalari tahlil qilindi; sportchining familiyasi, ismi, otasining ismi; mashg`ulotdan oldin va keyingi vazni; mashg`ulot boshi va oxiridagi kayfiyati; tayyorgarlik davomida hal etiladigan vazifalar, usullar kodlari va ularning bajarilish xususiyatlari; shu mashg`ulot vazifasi ustida hujumda va himoyada ishlash vaqti (daqiq), hujum, himoya ishonchliligi koefitsentlari umumiy va muvaffaqiyatli hujum oralig`i

bo'yicha mashg'ulot vazifalarining bajarilishini baholash aks ettirildi. Bundan tashqari, ushbu xarita mazmunini tayyorlashda qatnashayotgan va uning bajarilishini qanday borayotganligini qayd qilayotgan murabbiy mashg'ulotdan so'ng sportchilarga xos bo'lgan xatolarni keyinchalik ularni bartaraf etish maqsadida batafsil yoritib berishi zarur. Texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotning bunday xaritasi asosiy dastlabki material sifatida xizmat qildi.

Uning yordamida nafaqat sportchining, balki murabbiyning o'zining ham ish samaradorligi tahlil qilindi.

2.1.3. Pedagogik kuzatuvlar

Butun tajriba ishi davomida, sportchilarning mashg'uloti mobaynida o'tkazildi. Pedagogik kuzatuvlar jarayonida bajarilgan yuklamaning amaldagi hajmi, mashg'ulotda, shuningdek, yillik tsikl bosqichlarida qo'llaniladigan vositalar shiddatiga aniqliklar kiritildi.

2.1.4. Pedagogik testlash.

Tadqiqotlar jarayonida yuqori malakali kurashchilarda qo'llaniladigan asosiy umumiy va maxsus jismoniy hamda tezkor-kuch mashqlarini aniqlab tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi.

2.1.5. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqot natijalari matematik-statistik uslubi va Microsoft Office "EXCEL" dasturi orqali foydalanildi, unda kurashchilarning ko'rsatgan ko'rsatkichlari hisoblandi, shuningdek matematik-statistik farazlar:

1. O'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari, og'ish mezoni va boshqa matematik-statistik farazlar.
2. Student – mezoni bo'yicha statistik bog'liqlik va ishonchlilik darajasi aniqlandi.

2.2. Tadqiqotni tashki qilinishi.

2015 yilning yanvaridan 2016 yilning yanvar oyigacha o'tkazilgan tadqiqotlar davomida, malakali kurashchilarning mashg'ulotda qo'llaniladigan umumiy va

maxsus hamda tezkor-kuch mashqlarini aniqlash asosida malakali kurashchilarda o`lish va rivojlanish dinamikasi nazorat qilindi.

Pedagogik kuzatishlarda 65 kurashchi tahlil qilindi.

Asosiy pedagogik tadqiqotda 24ta Namangan olimpiya zaxiralari kolleji kurashchilari qatnashdi. Ushbu pedagogik tadqiqotda nazorat guruhida 12 kurashchi va tajriba guruhida 12 yuqori malakali kurashchi ishtirok etdi. Kurashchilarning yoshi o`rtacha hisobda 19 yoshda.

Tajriba guruhi mashg`ulotlarining asosiy qismida usullarga pedagogik tajriba uslubi qo`llanildi va ushbu berilgan uslublarga e`tibor berildi:

Nazariy tayyorgarlik;

Usullarni bajarish tartibi;

Jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirishga qaratilgan yuklamalar;

Usullarni taxminan 40-50% li qarshilik yordamida bajarish;

Usullarni tezlikka bajarish mashqlari(10,20,30 sek).

III BOB. Aylanma mashg'ulot uslubidan foydalangan holda kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini tanlash usuliyatini tajribada asoslash.

3.1. Aylanma mashg'ulot uslubi yordamida tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligini asoslash

Malakali kurashchilar musobaqa faoliyati tahlilidan olingan natijalar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga yangidan yondashishga imkon yaratadi.

Ya'ni musobaqa davrining ma'lum bir bosqichlarida qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalari yo'nalishi va hajmini qayta ko'rib chiqishga yordam berdi. Biz musobaqa davrida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha tadqiqotlar olib borib, ikki bosqichli tayyorgarlikda to'xtadik. Bunda bosqichlarning har biri ma'lum bir vazifalarni ketma-ketlikda hal etishni nazarda tutgan edi. Ushbu holda biz faqat musobaqa davrining bazaviy tayyorgarligini ko'rib chiqamiz. Ushbu bosqichda qo'yidagi asosiy maqsad ko'zlandi - funksional, tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish va texnik-taktik mahoratni takomillashtirish.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi, bu vositalar hajmi mashg'ulot ishining umumiy soniga nisbatan 17,5% ni tashkil etdi. Yakunlovchi tayyorgarlik bosqichlarida ushbu yo'nalishdagi vositalar qo'llanilmaydi va shuning uchun bazaviy tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo'lgan aynan tezkor-kuch ishi mazmunida batafsil to'xtalib o'tamiz.

Tajribada qatnashayotgan kurashchilar uchun tezkor-kuch tayyorgarligining oldindan ishlab chiqilgan dasturi umumiy ko'rinishda amaliy tavsiyalarda keltiriladi. U mashg'ulot usuliyatining asosiy yo'nalishlarini aks ettiradi va zarur parametrlarni o'z ichiga oladi. Mazkur parametrlarning bajarilishi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

Bazaviy bosqichda tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari hajmining oshirilishi, birinchi navbatda, shunga bog'liqliki, adabiyot manbalari tahlili va dastlabki tadqiqotlar natijalari tezkor-kuch sifatlarining muhimligi hamda katta ahamiyatga

ega ekanligini tasdiqlab berdi. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilmasida bu sifatlar etakchi o`rinni egallaydi. Aynan shuning uchun biz tezkor-kuch yo`nalishidagi vositalar hajmlarini oshirishga va ularni tekshirilayotgan ko`rsatkichlarda katta o`shishga erishish maqsadida mashg`ulot mikrotsikllarida rejalashtirishga urindik. Sport tayyorgarligini tashkil qilishning oqilona shakllaridan biri aylanma mashg`ulot hisoblanadi. U tayyorlov mashqlarini bajarishda faoliyat xususiyatini musobaqa mashqlariga xos bo`lgan ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi va shu orqali mashqlanganlikning ko`chishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichida qo`llaniladigan aylanma mashg`ulotni tavsiflab, shuni ta`kidlash joizki, qo`llaniladigan mashqlar yo`nalishi bir xil edi.

Ma`lumki, agar mashg`ulot yuklamasi shiddati va davomiyligi yuqori bo`lsa, yuklama samarasi ancha katta bo`ladi. Shundan, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamani maksimalgacha oshirishga va bir vaqtning o`zida musobaqa faoliyati sharoitlariga qarab, uning ta`sir etish davomiyligini uzaytirishga intilish lozim. Shu sababli aylanma mashg`ulotda faqat sakkizta stantsiya (mashqlar) qo`llanildi. Har bir stantsiyada ish davomiyligi deyarli bir daqiqani tashkil qildi. Mashqlarni bajarishga 40 soniya vaqt ajratildi, qolgan vaqtni sportchi dam olish va boshqa mashqga (stantsiyaga) o`tishga sarfladi. Muvofiq ravishda sakkizta stantsiyadagi ish vaqti kurashda bellashuv davom etadigan umumiy vaqt qancha bo`lsa, shunchani tashkil qildi.

Ko`rinib turibdiki, biz mashg`ulot kuchlanishlarining musobaqa kuchlanishlariga muvofiqligi tamoyiliga amal qildik. Bu tamoyil tezkor-kuch sport turlari va, birinchi navbatda, malakali sportchilar tayyorlash jarayoni uchun katta ahamiyatga ega.

Tajribada shu narsa isbotlanganki, kurashda o`rganilayotgan usulni uzoq vaqt takrorlash nisbatan sekinlashtirilgan harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Shu sababli murakkab mashqni nisbatan oddiy tarkibiy qismlarga bo`lib yuborish hamda bu elementlarni maksimal tezlik va kuchlanishlarda

takomillashtirishni amalga oshirish oqilona bo`ladi. Agar harakatlarning ma`lum tuzilishga ega ekanligidan kelib chiqadigan bo`lsak, shuni tan olish kerakki, harakat tizimining yaxlitligi uni qismlarga bo`lmasdan turib rivojlana olmaydi. Demak, oliy sport mahorati darajasida yaxlitlikning rivojlanishi bir vaqtning o`zida detallarga ishlov berilishi bilan ta`minlanadi. Bu yerda tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini saralab tanlashga yetakchi ahamiyat beriladi.

3.2.Kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg`ulot vositalari.

Mashqlarni tanlashda bizni shunday mashqlar qiziqtirdiki, ular yordamida element tuzilishiga emas (bu jihatdan musobaqa faoliyatining o`zi har qanday mashqlardan afzalroq), balki kurashchi texnik va tezkor-kuch tayyorgarligining mustahkam taraqqiy etishini ta`minlovchi mexanizmlarga ta`sir ko`rsatish mumkin bo`lsin. Shuning uchun ayniqsa kurashda alohida muhim ahamiyatga ega bo`lgan mashqlar tanlab olindi. Bu yerda aylanma mashg`ulotda qo`llanilgan og`irliklar bilan mashqlar misol bo`la oladi. Birinchi galda:- 1- arqonga (oyoqlar yordamisiz) tirmashib chiqish;- 2 – 70-80sm balandlikdan «chuqurlikka» sakrash, imkoni boricha 180 va 360 gradusga burilish bilan;- 3- yotib shtangani siqib ko`tarish;- 4- “kozyolda” yuztuban yotgan holda gavdani bukish-yozish, oyoqlar mahkamlangan;- 5- dastlabki holat-tik turib, shtanga grifining bir uchini ikkala qo`l bilan ushlab olib uni chap va o`ng tomonlarga siljitish;- 6-o`rindiqa yotib, 90 gradusga burilish bilan gavdani ko`tarish va tushirish (oyoqlar mahkamlangan, o`rindiqa 45 gradus ostida turadi);- 7-o`rindiqa yuztuban yotib, shtangani ko`tarish;- 8-sherigini elkadan tashlashlar (sherigi vazni sportchining vazn toifasiga mos bo`ladi). Stantsiyalarning har biri o`zining shartli nomiga ega; 1-arqon; 2-sakrashlar; 3-yotib shtangani siqib ko`tarish; 4-bel; 5-tebrangich; 6-press; 7-ko`tarish; 8-tashlash;. Bu mashqlarning hammasi musobaqa mashqlarini modellashtirsa ham, ular qaysidir jihatdan kurashdagi ko`pgina texnik usullarning bajarilishida qatnashadigan asosiy mushak guruhlarini rivojlantiradi. Ko`rib turganimizdek, aylanma mashg`ulotning ushbu mashqlar kompleksi yordamida

sportchini yangi, musobaqa faoliyati sharoitlariga yaqinlashtirilgan harakat rejimiga olib chiqish mumkin.

Aylanma mashg'ulot bir kunda bir marta va har doim badan qizdirishdan keyin bajarildi. Mashg'ulot jarayonining bunday tashkil qilinishi kunduzgi mashg'ulotda tashkil qilinishi va kunduzgi mashg'ulotda amalga oshirildi, kechqurungi mashg'ulotda esa faqat texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish nazarda tutildi. Demak, kunning birinchi yarmida aylanma mashg'ulotni qo'llab, biz kurashchining tekor-kuch sifatlarini maqsadli takomillashtirishga intildik, kechqurun mashg'ulotlarni bajarayotib esa biz toliqish zamirida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga harakat qildik. Bu shu orqali tushuntiriladiki, malakali kurashchilarda asosiy texnik harakatlardagi harakat malakasi mustahkam shakllangan stereotipga ega, u toliqish zamirida o'zgarmasligi lozim. 5-6 soat davomida tiklanish uchun ajratilgan vaqt kechqurungi mashg'ulotgacha yaxshi funktsional tayyorgarlikda kuch zahirasiga ega bo'lishga imkon berar edi.

Aytib o'tilganidek, bir stantsiyada ishlash davomiyligi 40 soniyali ishdan iborat bo'lib, u bitta aylanani (ya'ni sakkizta stantsiyani) "sof bo'lmagan" 8 daqiqa vaqt ichida bosib o'tgan. Shundan so'ng u etti-sakkiz daqiqa dam olgan va shu tariqa badan qizdirishdan keyingi dastlabki darajagacha deyarli tiklangan. Har birida 8 tadan stantsiya bo'lgan to'rtta aylanani o'tib bo'lib, kurashchi bunga 32 daqiqa vaqt sarflagan. Badan qizdirish vaqti u mashg'ulotning o'rtacha 40 daqiqani tashkil etgan. Shuning uchun kuniga bir marta, haftasiga to'rt marta shunday mashg'ulot o'tkazgan holda kurashchilar 128 daqiqagacha maxsus tezkor-kuch yo'nalishidagi ish hajmini bajardilar.

Tezkor-kuch mashg'ulotlari jarayonida amalga oshirilgan pedagogik kuzatishlar natijalarida to'xtalib o'tsak. Har bir stantsiyada turli xil og'irliklarda qayd qilingan miqdoriy natijalarni yanada aniqroq aks ettirish maqsadida, yakuniy natijalarga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan ikkita kattalikni ko'rsatib o'tish lozim.

Birinchi navbatda, bu-og'irliklar vazni, chunki u har bir stantsiyada ishning 40-chi soniyalarida maksimumdan 60-80% dan oshmadi. Ikkinchidan, bu

stantsiyada mashqlarning bajarilish tezligidir. Ish sur'ati maksimal edi. Buning hammasi tezkor-kuch xususiyatidagi mashg'ulot jarayonining turli yo'nalishini ta'minladi. 40 soniyali ishda sportchilar, vazn toifalaridan qat'iy nazar, birinchi stantsiyada arqonga 2-3 marta ko'tarilishlarni, ikkinchi stantsida 25-30 marta sakrashlarni, uchinchisida 15-20 marta shtanga ko'tarishni, to'rtinchisida ko'pi bilan 24-26 marta shtangani siljitishni, oltinchisida ko'pi bilan 20-26 marta gavgdani bukib-yozishni, sakkizinchisida sherik bilan ishlab, ko'pi bilan 10-12 marta tashlashlarni bajardilar.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichlarida tezkor-kuch mashg'ulotlarini tashkil qilishning bunday rejimi malakali kurashchilarning musobaqa davridagi maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yordam berdi. Bazaviy va yakuniy tayyorgarlik bosqichi boshida amalga oshirilgan pedagogik tadqiqotdagi nazorat mashqlari natijalari shu haqda dalolat beradi.

Tekshiruvlar davomida cheklangan parametrlar sonidan foydalanildi. Bu shunga bog'liq bo'ldiki, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash jarayonida katta testlash dasturini qo'llashdan ma'no yo'q, chunki bu ko'p mashg'ulot vaqtini olib qo'yadi va hech qanday zarurati bo'lmagan ko'p axborot beradi. Shu sababli tadqiqotlar jarayonida biz tanlab olingan testlarda to'xtaldik, chunki ular bir qator boshqa ko'rsatkichlar bilan yaqindan matematik bog'liqlikka ega (37,40,43).

Olib borilgan pedagogik tajriba natijasida shu narsa aniqlandiki, 1-chi va 2-chi hafta davomida tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini qo'llash kurashchilarning funktsional holati va jismoniy tayyorgarligining pasayishiga olib kelmaydi. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari qo'llanilganligining 1-chi va 2-chi haftasida sportchilar organizmi kichik hajmda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining oshishi bilan reaksiya qiladi.

Ehtimol, tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarining 1-2 hafta davomida qo'llanilishi sportchilar organizmining moslashish imkoniyatlarini ishga tushirish uchun etarli emas va ushbu holda kumulyativ samara kuzatilmaydi.

3.3. Pedagogik tajriba samaradorligini baholash

Kurashchilarning tezkor-kuch imkoniyatlari darajasini baholash uchun qo'yidagi testlar tanlab olindi (1-jadval).

Sportchilar maxsus jismoniy imkoniyatlarning kompleks namoyon bo'lishi qo'yidagi testlar bo'yicha aniqlandi:-8 ta «yonbosh» tashlashlarni bajarish vaqti va 15 ta «yonbosh» bilan tashlashlarni bajarish. Ularda sport vaqti va ifodalovchi tashlashlarning pedagogik bahosi baholandi.

Kurashchilar tajriba guruhining aylanma mashg'ulotlardan keyingi tezkor-kuch imkoniyatlari bo'yicha dinamik ko'rsatkichlari

1-jadval

№	Testlar	Tadqiqotg acha	Tadqiqotdan keyin	O'sishi (%) da
1	10 marta tortilish vaqti (soniya)	11,5	10,7	6,4
2	10 marta o'tirib- turish vaqti (soniya)	11,2	10,4	6,6
3	0,7m yuqoridan 10 marta sakrash vaqti (soniya)	6,4	6,1	4,1
4	Yotgan holda gavdani 10 marta ko'tarish vaqti (soniya)	12,3	11,4	6,8
5	8 marta yonbosh tashlash vaqti (soniya)	13,6	12,1	10,3
6	15 marta yonbosh tashlash vaqti (soniya)	33,6	31,4	6,4
7	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	245	267	9,2

Agar 1-jadvalga nazar tashlasak, unda tajriba guruhi kurashchilarida pedagogik tajriba boshi hamda oxirida olingan testlash natijalari keltirilgan. Ularni

sharhlab, ta'kidlash joizki, deyarli har bir kurashchida jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sdi, lekin o'sish foizi bir xil emas. ehtimol, shunday bo'lishi kerakdir, chunki ushbu kurashchilarda bunday mashg'ulot yuklamalarini ko'tarishga tayyor turishning dastlabki darajasi har xil.

Uzunlikka sakrashda natijaning eng yaxshi o'sishi 22sm. ni tashkil qildi. Bu yerda taxmin qilish mumkinki, ba'zi sportchilarda tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo'lsa, tajriba oxirida tekshirilayotgan parametrlarning o'sishi shuncha yuqori. Biroq, agar tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda o'sish foizini tahlil kilsak, aniqlandiki, joyidan turib sakrashda u 9,2% ni tashkil etdi. Tajriba davomida 10 marta tortilishlar vaqti 6,4% ga yaxshilandi, taxminan xuddi shunday o'zgarishni vaqt uchun 10 marta o'tirib-turish testida kuzatdik. Quyidagi ko'rsatkichlarda kichik o'zgarishlar ruy berdi; 10 marta 0.7m balandlikka sakrab chiqish vaqti (4,1), yotib, gavgani 10 marta ko'tarish vaqti (6.8), 15 marta «yonbosh» bilan tashlashlar vaqti (6,4). eng katta o'zgarishlarni biz qo'yidagi testlarda kuzatdik; 8 marta «yonbosh» bilan tashlashlar soni va uning pedagogik bahosi (15,0%). Bu natijalar tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi pedagogik nuqtai nazardan qanchalik o'sganligini (yaxshilanganligini) ko'rsatadi.

Xuddi shu testlardan biz nazorat guruhi kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini baholash uchun ham foydalandik.

2-jadval

**Pedagogik tadqiqot vaqtida kurashchilarning nazorat guruhlarini
tezkor-kuch imkoniyatlari ko`rsatkichlarining dinamikasi**

№	Testlar	Tadqiqotga cha	Tadqiqot- dan keyin	O`sis h %
1	10ta tortilish vaqti (soniya)	11,4	11,2	1,6
2	10ta o`tirib-turish vaqti (soniya)	11,1	11,9	1,6
3	10ta yuqoridan sakrash vaqti 0,7m (soniya)	6,3	6,2	1,4
4	10 marta yotgan holda gavdani ko`tarish vaqti (soniya)	12,2	12,1	0,7
5	8 marta yonbosh tashlash vaqti			
	a) (soniya)	13,7	13,5	1,3
6	b) pedagogik baholash	4,2	4,3	2,3
	15 marta yonbosh tashlash vaqti			
7	a) (soniya)	33,6	33,3	0,8
	b) pedagogik baholash	4,0	4,1	2,5
7	Joyida turib uzoqlikka sakrash (sm)	242	247	2,1

Tajriba davomida nazorat guruhi oddiy rejimda mashg'ulotlar olib bordi. Hamma ko`rsatkichlar bo'yicha kichik o`zgarishlar aniqlandi. Tajriba oxiriga kelib eng kam o`zgarish qo'yidagi me`yorlarda sodir bo'ldi; yotib, gavdani 10 marta ko`tarish (0,7%) va 15 marta «yonbosh» bilan tashlashlar vaqti (0,8%). Boshqa hamma me`yorlar bo'yicha 1,3%-2,8% atrofida o`zgarishlar aniqlandi.

Endi tezkor-kuch xususiyatidagi mashg'ulot ishini alohida tahlil qilib ko`ramiz. Tahlil tizimi stantsiyalardagi og'irliklarning o`rtacha vazni shiddatini, balki ishning maksimal kattaliklarga nisbatan foizlardagi shiddatini aniqlashga yordam berdi. Aniqlandiki, turli xil vazn toifasidagi kurashchilarda bu aniqlangan ko`rsatkichlarda tafovutlar mavjud, ular o`rtacha vazn bo'yicha 46% dan 50% gacha, ish shiddati bo'yicha 60 dan 86% gacha atrofida.

3-jadval

**Pedagogik tadqiqot vaqtida kurashchilarning nazorat guruhlarini
tezkor-kuch imkoniyatlari ko`rsatkichlarining dinamikasi**

Testlar	Tadqiqotgacha	Tadqiqotdan keyin	O`sinh %
10ta tortilish vaqti (soniya)	11,5	10,7	6,4
10ta o`tirib-turish vaqti (soniya)	11,2	10,4	6,6
10ta yuqoridan sakrash vaqti 0,7m (soniya)	6,4	6,1	4,1
10 marta yotgan holda gavdani ko`tarish vaqti (soniya)	12,3	11,4	6,8
8 marta yonbosh tashlash vaqti a) (soniya) b) pedagogik baholash	a) 13,6 b) 4,1	12,1 4,7	10,3 14,6
15 marta yonbosh tashlash vaqti a) (soniya) b) pedagogik baholash	a) 33,6 b) 4,0	31,4 4,6	6,4 15,0
Joyida turib uzoqlikka sakrash (sm)	245	267	9,2

Demak, shunday xulosa qilish mumkinki, ish shiddati bo'yicha hamma sportchi ham mashq bajarilishining kerakli tezligini saqlab turishga qodir emas, ba'zilar u juda ham yuqori. Juda katta ish shiddatiga og'irliklar vaznini kamaytirish hisobiga erishish mumkin, bu esa ham sportchining, ham murabbiyning uslubiy xatosidir. Bundan tashqari, ba'zi sportchilar va ularning murabbiylari ularga taklif qilingan stantsiyalarni yangilashtirish bilan shug'ullanmaganlar, hamma taklif qilingan sakkizta stantsiya barcha asosiy mushak guruhlarining tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishini ta'kidlab o'tganlar. Bizning nazoratimizda, bu uslubiy yo`nalishni o'smirlik yoshida saqlab qolish mumkin, chunki bu erda keyingi sport yutuqlari uchun poydevor quriladi.

Yuqori malakali kurashchilarda uslubiy tamoyil boshqacha bo'lishi mumkin, bu bazaviy bosqichda shunday tezkor-kuch tayyorgarligi mashqlariga intilish lozimki, ular o'zining tashqi tuzilishiga ko'ra individual texnik harakatlar jamg'armasiga mos kelishi zarur.

Yu.V.Verxoshanskiy (14) qo'yidagi shart-sharoitlarni hisobga olishni tavsiya etadi;

1. Har qanday vositaning (vositalar kompleksining) mashqlantirish ta'siri sportchining ushbu vosita (vositalar kompleksi) yordamida erishilgan maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi oshib borgan sari pasayadi.

2. Oldingi ish izlari organizmning funktsional reaksiyasini va keyingi vositalarning mashqlantirish ta'sirini o'zgartiradi.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari kompleksini (yuklamalarining) mashqlantirish samarasi nafaqat organizmga mashqlantirish ta'sirlarining yig'indisi bilan, ko'proq ularning uyg'unligi, ketma-ketligi va ularni ajratuvchi vaqt oralig'i bilan aniqlanadi.

4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini (yuklamalarini) vaqt oralig'ida qaytadan joylashtirish ularning mashqlantirish ta'sirini ancha o'zgartiradi.

Shunday qilib, ushbu tavsiyalarga amal qila turib, tezkor-kuch tayyorgarligi mashqlantirish ta'sirining tizimli samarasi ta'minlanishi mumkin. Aynan shuning uchun pedagogik tajriba olib borish paytida tezkor-kuch xususiyatidagi aylanma mashg'ulotda kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasining yana yuqori o'sishini ta'minlovchi tuzatishlar avval taklif qilindi, keyin esa amalga oshirildi.

Ushbu tuzatishlar mohiyati shundan iborat bo'ldiki, 20 soniyali ish rejimiga o'tilganda (faqat so'nggi to'rtta mashg'ulotlarda) mushak qisqarishi tezligini ta'minlaydigan jismoniy sifatlar va funktsiyalarni maqsadli rivojlantirish mumkin bo'lishi lozim. Tajribada hammasi bo'lib 20 ta tezkor-kuch xususiyatidagi mashg'ulotlar o'tkazildi, ulardan birinchi 12 tasi mushak qisqarishi energiya ta'minotining glikolitik shiddati va sig'imini rivojlantirdi, keyingi 8 ta mashg'ulot esa kreatinfosfat mexanizmlarni takomillashtirdi. Bunday dastur bajarilgandan

so`ng sportchilarning energetik mushak faoliyati shiddati va sig`imini ancha oshirishga erishildi.

OTE natijasida tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarining 4 haftalik jamlanishidan so`ng sportchilar jismoniy tayyorgarligining tekshirilayotgan ko`rsatkichlari 4-chi haftada ishonchli oshdi.

Tezkor-kuch tayyorgarligining 4-haftalik tsikli qo`llanilganidan keyin mashg`ulotning kumulyativ samarasi kuzatiladi. U 4 haftadan keyin sportchilar organizmini yanada yuqori funktsional darajaga olib chiqishga yordam beradi.

Har bir kurashchida funktsional tayyorgarlik darajasi o`zining chegaralariga ega va shuning uchun kelgusida tayyorgarlikning ancha yuqori darajasidan start olib, hamma tekshirilayotgan ko`rsatkichlar kompleksi bo`yicha faqat yanada past natijalarga erishish mumkin, chunki sport formasini egallash uchun. Qandaydir bitta parametrda maksimal natijalar emas, balki hammasida optimal natijalar kerak. Faqat shundagina yuqori sport formasiga erishishga ishonch yuzaga keladi.

Endi qo`l va oyoqlarning alohida mushaklarining tezkor-kuch sifatlarini tavsiflovchi ko`rsatkichlardagi o`sishni alohida ko`rib chiqamiz. Aniqlandiki, tajribada uzunlikka sakrash, yotib shtangani siqib ko`tarishda ko`rsatkichlarning o`sishi kuzatiladi. Ba`zi sportchilarda maksimal o`sish 15-20kg darajasida bo`ldi.

Bunday o`sishga ega bo`la turib, faqat ayrim sportchilarda tekshirilayotgan ko`rsatkichlarda o`sish ishonchli ekanligi to`g`risida gapirish mumkin. Malakali sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda guruh ichidagi o`sish har doim ham ob`ektiv bo`lavermaydi. Shuning uchun yuqori malakali kurashchilarda qandaydir tayyorgarlik jarayoni samaradorligini baholash uchun har doim individual parametrlarni ko`rib chiqish lozim.

Tajribada tezkor-kuch xususiyatidagi mashg`ulot ishi hajmlari tahlili shuni ko`rsatadiki, ushbu holda tonna va marta soni bo`yicha katta hajmda ish bajarilgan, garchi oxirgi 4ta mashg`ulot 3ta aylanagacha qisqartirilgan bo`lsa ham. Biroq hamma sportchida ham bunday bog`liqlik bir emas (5ta tekshiriluvchida u bor, 2 tasida yo`q).

Shunday qilib, bitta uslubiy xato stantsiyalardagi ishning katta shiddatini yo`qotishga erishildi. O`rtacha vazndagi shiddatni ikkita sportchida avvalgi darajasida qoldirishga, boshqalarda 5% gacha oshirishga erishildi. Bu oxirgi 4ta mashg`ulotlarda tezlik uchun ishlashga, ya`ni deyarli hamma mushak guruhlarida tezkorlikning kompleks namoyon bo`lishini takomillashtirishga imkon yaratadi.

Biroq bu erda shunday vaziyat to`g`risida gapirib o`tish lozimki, u bizningcha, tayyorgarlik samaradorligida jiddiy aks etishi mumkin. Bu texnik harakatlar bajarilish sifatining pasayishidir. Taxmin qilish mumkinki, bu harakat malakasiga aniqrog`i usulga ega bo`lish darajasi birmuncha buzilish qonuniyatiga ega, bu musobaqa faoliyatining samaradorligiga jiddiy ta`sir qilishi mumkin.

Hamma olingan natijalar tezkor-kuch yo`nalishidagi taklif qilingan mashg`ulot dasturlari samaradorligini tasdiqlaydi. Va ishonch bilan aytish mumkinki, ma`lum bir bosqichlarda aniqrog`i bazaviy bosqichda jamlangan tezkor-kuch ishlari tamoyilidan foydalanib, hattoki yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatlari darajasini ancha oshirish mumkin. Shunday qilib, taqdim etilgan material mashg`ulot jarayoniga yanada yuqori mashg`ulot samarasini beradigan vositalarni birgalikda ketma-ketlik uslubi asosida izchil kiritish tizimi samaradorligi to`g`risida guvohlik beradi. Albatta, yuksak sport mahorati darajasida hamma kurashchilardan bir xil reja bo`yicha ularning individualligini hisobga olmay turib mashq qilishlarini talab qilib bo`lmaydi. Biroq har bir sportchi o`z individualligini mashg`ulot jarayonini tashkil qilishning oqilona shakllarini belgilab beruvchi qandaydir umumiy tamoyillar doirasida to`laqonli ochib berishi mumkin.

3.4. Tadqiqot natijalari muhokamasi

Sportchining mavjud harakat imkoniyatlarini takomillashtirish bo`yicha ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hamda uni rivojlantirish uchun yangi yondashuvlarni izlab topish zamonaviy bosqichda sport nazariyasining asosiy muammolaridan hisoblanadi. Bu shunga bog`liqliki, yuqori malakali sportchilarning

funksional imkoniyatlari chegaraga yaqin qiymatlarigacha o'sdi va faqat ular asosida natijalarning yanada o'sishiga umid bog'lash maqsadga muvofiq emas.

Musobaqa faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlari xos bo'lgan sport turlarida, jumladan, sport kurashida sport mahoratining o'sish zahirasi ancha katta. Ulardan biri - mavjud texnik-taktik jamg'armadan samarali foydalanishdir. Yuqori malakali kurashchilar musobaqa faoliyati tahlili natijalari shu hakda guvohlik beradi. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida zahirani aniqlash masalalar doirasini ajratishga imkon beradi. Bu masalalar orasida qo'yidagilar amaliy ahamiyatga ega:-sport mahorati shakllanishi va takomillashuvi davrida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi dinamikasi;

- malakali kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali uslublari va vositalarini asoslab berishi;

- musobaqa sharoitlarida kuch qobiliyatlari va texnik mahoratning individual namoyon bo'lishi xususiyatlarini hisobga olish;

- malakali kurashchilarning musobaqa sharoitlaridagi tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganish.

Ilmiy adabiyotlarda, L.P.Matveevning (32) faoliyat nazariyasiga asoslanib harakatlarni tuzish nazariyasidan kelib chiqib, harakatlarni o'rganishning ikkita yo'nalishi ajralib chiqdi; o'qitish predmeti sifatida va tadqiqot predmeti sifatida. Harakatlar texnikasi turli xil mazmunga, tuzilishga va maqsadga ega (44,45). Shuning uchun «texnika» tushunchasini ta'riflashda bir nechta nuqtai nazar mavjud (9,10). V.M.Zatsiorskiy (24) taklifiga ko'ra texnikaning ikkita tomonini farqlash zarur;

- 1)texnika sportchilar tomonidan bajariladigan harakatlar tavsifi sifatida.

- 2)texnika harakat imkoniyatlari tavsifi sifatida - sportchining texnik mahorati.

V.N.Platonov (36) harakat texnikasini harakat vazifasini optimal hal etish modeli sifatida ko'rib chiqadi. Ushbu holda texnika o'qitish predmeti sifatida qatnashadi.

Umumiy ko`rinishda, Yu.V.Veroxshanskiy va boshqalar fikricha, texnik mahorat darajasi harakat imkoniyatlaridan samarali foydalanish darajasi bilan belgilanadi (12,13,14).

Ba`zi harakatlarni tabaqalashtirilgan holda tahlil qilishda nimani texnik, nimani taktik harakat deb hisoblash borasida mutaxasislarning fikrlari ikkiga bo`linadi. Bu tushunchalar bitta tayyorgarlik shakliga birlashtirilgan; - texnik-taktik tayyorgarlik (41).

V.M.Zatsiorskiyning (24) ta`kidlashicha, tuzilishiga ko`ra oddiy mashqlarni bajarishda harakat sifatlari (qobiliyatlari) va harakat texnikasi o`rtasida keskin farq yo`q, ya`ni sport nazariyasida harakat sifati-texnika-taktika tushunchalarining birlashtiruvchi va farqlovchi belgilariga asoslangan aniq ta`rifi yo`q. Shunga qaramasdan, yuqori natijalarga erishishida texnikaning etakchi ahamiyati ko`pchilik mualliflar tomonidan ta`kidlab o`tiladi (18,23,25).

Biz aniqladikki, sport kurashida texnik tayyorgarlikning kompleks ko`rsatkichlari qo`llaniladi. E.A.Stebletsov(40) ishlarida yigirmatadan ortiq ko`rsatkichlar ajratilgan. Ular uchun shu narsa umumiy hisoblanadiki, bu ko`rsatkichlar texnika hajmi, turli-tumanligi va samaradorligidan kelib chiqib hisoblab chiqiladi. Shunday qilib, sportchi jamg`armasidagi maxsus harakat malakalari hajmi, malakalarning musobaqalarda qo`llanilish turli-tumanligi, malakalarning qo`llanilishi samadorligini texnik mahoratning asosiy mezonlari deb hisoblash qabul qilingan (32,36). Sport kurashining etakchi nazariyotchilari ham ushbu mezonlarni ma`qullaydilar (28).

Turli xil sport turlaridagi texnik mahorat mezonlarining miqdoriy ko`rsatkichi va ularning ahamiyatini o`rgana turib, shu narsa aniqlanganki, sportchilarning texnik mahorati hajmi uning jismoniy (harakat) tayyorgarligi darajasiga to`g`ridan-to`g`ri bog`liq (16) va texnik harakatlarning umumiy soni bilan aniqlanadi.

Kurashchilarning musobaqa bellashuvlari tahlili shundan dalolat beradiki, baholanadigan texnik harakatlarning 10-16 variantlarida 6-9ta sevimli usullar qo`llaniladi.

Har tomonlamalik sportchi harakatlarining turli-tumanligi darajasi sifatida belgilanadi (17). Kurashchining har tomonlamaligi to`g`risidagi axborot ma`lumotlar asosida kino va videomateriallarni tahlil qilish bellashuvlarni bayonnomalarini tuzish va ekspertlar guruhi baholari orqali olinishi mumkin. Sportchining texnik jihatdan har tomonlamaligi uning jamg`armasidagi vositalar hajmi, malakasi, sport natijasi, shuningdek, harakat qobiliyatlari darajasi bilan bog`liqlikda turadi .

Faoliyat nazariyasidan ma`lumki, har qanday inson faolligi jarayoni qonuniyatlarining ilmiy tahlili uni bir butun qiluvchi va bir vaqtning o`zida butun qiluvchi jarayonga xos bo`lgan xususiyatlar hamda xossalarni saqlab qoluvchi mustaqil hosila hisoblangan alohida elementlarga aniq bo`linishga muhtoj. Shunga asosan sport faoliyati tuzilishining alohida elementlarini o`rganish to`g`ri. Ularga start dinamik vaziyatlar kiradi, ularning to`g`ri tanlanishi harakat tizimi etakchi elementlarining optimal almashinuvi bilan ta`minlanishi mumkin. Shuning uchun, bizningcha, eng qulay dinamik vaziyatlar, ya`ni bir zumda yuzaga keladigan dastlabki holatlar, ulardan texnik harakatlar bajariladi ulardan harakat tahlili ob`ekti bo`lishi lozim.

Hozirgi paytda mashg`ulot muvaffaqiyatini mashg`ulot jarayonini boshqarish va dasturlash bilan bog`lashadi. Mashg`ulot jarayoni to`g`risidagi miqdoriy tasavvurlarni aniqlamay turib va mashg`ulotning asosiy belgilari miqdoriy ifodalash uslubini tanlamasdan oldinga qo`yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etib bo`lmaydi. Ushbu muammoni hal etish uchun mashg`ulot vositalarini yagona metodologiya bo`yicha tahlil qilish, mashqlarni tasniflashga yagona yondashuvlarni ishlab chiqish zarur.

Mashqlarni tasniflashda qanday uslubdan foydalanish zarurligini belgilab beruvchi yagona qoida yo`q. Uni tanlash tadqiqot maqsadiga bog`liq.

Sport kurashida qo`llaniladigan mashqlarni ko`pchilik mualliflar ikkita guruhga ajratadilar (32,36):

-maxsus va umumiy tayyorgarlik yoki uchta guruhga ajratadilar. Bunda maxsus mashqlardan asosiy mashqlarni, ya'ni bellashuvlarni ajratadilar.

Oxirgisi, bizningcha, mavjud tayyorgarlik turlarini to'liqroq aks ettiradi va jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qabul qilingan musobaqalarning musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo'linishiga ko'p jihatdan mos keladi .

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini umumiy va har tomonlama tayyorgarlikka ajratmaslik foydasiga yana shu narsa asos bo'ladiki, zamonaviy sport mashg'ulotida avval mavjud bo'lgan tasavvurlardan farqli ravishda umumiy tayyorgarlik har tomonlama jismoniy rivojlanish bilan emas, balki sport natijalarining darajasiga hamda mashg'ulot jarayonining samarali kechishiga ma'lum bir ta'sir ko'rsatuvchi sifatlar hamda qobiliyatlarni takomillashtirish bilan bog'lanadi. Bu ko'p jihatdan yuqori malakali sportchilarga taaluqli, chunki maxsus ish qobiliyati oshib borgan sari umumiy yoki har tomonlama tayyorgarlikning ahamiyati kamayadi, mashg'ulot mashqlarining asosiy mashq tuzilishiga muvofiqligi oshadi.

Shunday qilib, yuqori malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarini usuliyati bo'yicha o'rganayotib, guruhlashning birinchi darajasida umumlashtiruvchi mezon sifatida mashqlarning ixtisoslashganligini ajratish mumkin. Ular yordamida hamma mashg'ulot vositalari UJT va MJT mashqlariga bo'linishi mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (mashg'ulot vositalarini keyinchalik yirik guruhlarga bo'lishda) mashg'ulot mashqlari bilan tuzilmaviy o'xshashligi mezonidan foydalaniladi. Tasniflashning uchinchi darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) mashqlarning muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganligini hisobga olish lozim. Bunda ularning hajmi va shiddatini baholash zarur bo'ladi. Tasniflashning birinchi darajasida bir guruhlanishni umumiy xususiyatda ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlar, ikkinchisi ixtisoslashgan xususiyatni tashkil etadi. Bunda UJT vositalari tsiklik xususiyatdagi (sport turlari; yugurish, suzish, qayiqlarda eshkak

eshish va boshqalar) va aniqlik xususiyatidagi mashqlardan (sport turlari; sport o'yinlari, akrobatika, og'irliklar bilan mashqlar) iborat bo'ladi. O'z navbatida, ixtisoslashgan mashqlarni shaxsan musobaqaga tayyorgarlik va hamma bellashuv turlari kiradigan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ajratadilar. Kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan vositalar maxsus tayyorgarlik vositalari hisoblanadi.

Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini samarali nazorat qilish mumkin bo'lgan parametrlarni izlash yakunlangandan keyin va mashg'ulot yuklamalarini hisobga olish dasturi ishlab chiqilganidan keyin sportchilar bilan individual ishlash vositalari va uslublarini takomillashtirishga kirishdik. Sportchi bilan individual ishlashning hamma tomonlari ko'rib chiqilishi mumkin, biroq kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi muammosiga katta e'tibor qaratilgan, lekin taklif qilingan natijalar texnik-taktik mahoratning shakllanish va saqlanish qonuniyatlarini har tomonlama va chuqur tahlil qilishga da'vo qila olmaydi.

Chunki ular faqat amaliy tajribada hamda yuqori malakali kurashchilar tayyorgarligining tajriba materialidan olingan. Shu erda shuni ta'kidlash joizki, tadqiqotlar ko'proq maxsus bilimlarni joriy etish asosida kurashchilar texnik-taktik mahoratining yuqori darajada saqlab turishga bag'ishlangan. Shu sababli yuqori malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotini tahlil qilayotib, shu narsa aniqlanadiki, ularning texnik mahorati darajasi yosh o'tgan sayin barqarorlashadi va afsuski, taraqqiy etish uchun yorqin ifodalangan yo'nalishga ega bo'lmaydi. Lekin baribir malakali kurashchilar barqaror va yuqori natijalarni ko'rsatishda davom etaveradilar.

Ishda taklif qilingan tezkor-kuch tayyorgarligi dasturi, garchi u ishonchli tekshiruvdan o'tgan bo'lsa ham, murabbiy shunda majburiy hisoblanmaydi. Birinchi navbatda, bu erda musobaqa davrining bazaviy tayyorgarlik bosqichida jamlangan tezkor-kuch ishi tamoyili asoslab berilgan. Ikkinchi navbatda, bu vositalarni rejalashtirish va qo'llashning ba'zi variantlari beriladi. Uchinchidan, nima mashqlar xususiyatiga amal qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi, ya'ni bu

erda mashqlarning nomlanishi emas, balki ularning u yoki bu mushak guruhlarini rivojlantirishga bo'lgan yo'nalishi nazarda tutiladi.

Texnikani texnik harakatlar variantlari hamda murakkabligini oshirish, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish yordamida takomillashtirish imkoniyatlarini tadqiq qilish turli-tumandir. Bunda hamma mashg'ulot vositalari va usullari kompleksi qo'llaniladi. Lekin sport harakat texnikasini yaxshilashga mo'ljallangan «portlovchan» kuchlanishlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar etakchi hisoblanadi.

Tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish tezkorlik va kuchning maksimal kattaliklari bir vaqtda oshirilganda ortadi (5,38,41,42) bu shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar uchun xosdir. Ko'proq maksimal kuchlanishlar ko'rsatkichlari o'sganda kuch va tezlik tarkiblarining uyg'unlashuvi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Mahorat darajasi oshishi bilan yanada shiddatli va ixtisoslashtirilgan ta'sirlardan foydalanishga bo'lgan yo'nalish kuzatiladi. Yu.V.Veroxshanskiyning (14) ta'kidlashicha, musobaqa mashqining o'zi maxsus tezkor-kuch tayyorgarligining eng yaxshi vositasidir. Lekin amaliyotda uning tez-tez qo'llanilishi asab va jismoniy energiyaning katta miqdorda sarflanishi bilan bog'liq. Shu sababli mashg'ulotlarda musobaqa harakatining alohida parametrlariga turli darajada ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar qo'llaniladi. Shuning uchun ta'sirlarning maxsusligi hamda mahalliyligini hisobga oladigan vositalarni sinchkovlik bilan saralab olish lozim. Mashg'ulot faoliyatida ushbu mashqda taraqqiy etishga yordam beradigan koordinatsion aloqalarni hosil qilish uchun maksimal kuchlanishlarni namoyon qilishdan iborat vositalar qo'llaniladi.

Hozirgi paytda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning uchta yo'li mavjud;

1. Mushaklararo koordinatsiyani takomillashtirish.
2. Mushaklar ichki koordinatsiyasini takomillashtirish.
3. Mushaklarning reaktivligini takomillashtirish.

Birinchi yo'l uchun musobaqa mashqlariga o'xshash bo'lgan mashqlardan foydalaniladi.

Ikkinchisi uchun katta og'irliklar bilan mashqlardan foydalanish zarur.

Uchinchi usul uchun kulturistlar mashg'ulot faoliyatida qo'llaniladigan 7-13 TM (takroriy maksimum) og'irliklarni qo'llash xosdir.

Kurashda kuch imkoniyatlarini tadqiq qilish shuni ko'rsatadiki «portlovchan» kuchlanishlar ko'p jihatdan kurashchining sport mahoratini ifodalaydi.

Shunday qilib, kuchning namoyon bo'lishi turli-tumanligiga qaramay, tezkor-kuch imkoniyatlari eng muhim hisoblanadi, ular yordamida asosiy vazifalardan biri - raqibning kichik qarshiligida yuqori samara beruvchi hujum harakatlarini bajarish - yerdan ko'tarish-qoqish hal etiladi.

«Portlovchan» kuchlanishlar qisqa vaqt oralig'ida mumkin qadar katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Asosiy hisoblangan tashlashlarning ikkinchi fazasidagi kuchlanishlarni o'rganishdan ko'rinib turibdiki, ularning dinamikasi kuchlanishlarni rivojlantirish egri chizig'i uchun xosdir .

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kuch tayyorgarligi evolyutsiyasi zo'riqlashlarning o'sib borishi va kuch mashqlarining musobaqa faoliyati xususiyatlarga tuzilmaviy funksional jihatdan mosligi yo'lidan bormoqda. Mushak kuchini mashq qildirishning asosiy uslublari; takroriy, takroriy seriyali, oraliqli mushaklar xossalariining o'zgarishiga yo'l qo'ymaydi, ular qat'iy maxsus va bir qator cheklanishlarga ega .

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish usuliyatini ishlab chiqishda hamma turdagi tayyorgarlik uchun asos bo'la oladigan jismoniy qobiliyatlarni hisobga olish zarur. Har qanday mashqda ularning bir vaqtda namoyon bo'lishi organizmning ichki birligiga bog'liq bo'lgan ob'ektiv jarayon hisoblanadi. Bu hodisa (36) tomonidan oldinga qo'yilgan birgalikda ta'sir etish tamoyilida o'z aksini topgan. Maqsadli tashkil qilingan birgalikdagi ta'sir qisqa vaqt oralig'ida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik masalalarini ijobiy hal etishga imkon beradi.

Tayyorgarlikning bu tomonlarining tuzilishi va mazmuni sportchi tomonidan kompleks holda namoyon bo`ladi, sport kurashidagi musobaqa faoliyatining kombinatsiyalashgan xususiyatiga mos keladi.

Yuqori malakali sportchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda birgalikda ta`sir ko`rsatish tamoyili texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish samaradorligini ta`minlashga qodir.

Lekin dinamik muvofiqlik va birgalikda ta`sir qilish tamoyillaridan foydalanish sportchilar tayyorgarligi masalalarining hammasini hal eta olmaydi.

Oliy sport mahorati darajasida malakani barqarorlashtirish muammosi yuzaga keladi. U organizmning ma`lum bir ta`sirga moslashganligida va tayyorgarlikning rivojlantirilayotgan tomonlari o`lishining yo`qligida ifodalanadi. (45) tomonidan oldinga surilgan va riaktivlik tamoyiliga amal qilinganda bu muammo muvaffaqiyat bilan hal etiladi. (14) yuqori malakali sportchilar tomonidan «portlovchan» kuchlanishlarni rivojlantirishda ta`sir etish variativligi muhim ekanligini ta`kidlab o`tadi. Bunday ta`sir kuch sifatlarining alohida tarkiblarining, shuningdek, maxsus kuch va texnik tayyorgarlik darajalari o`rtasidagi o`zaro optimal bog`liqligini ta`minlash imkonini beradi. Maxsus tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish texnik mahoratni takomillashtirishning eng aniq yo`llaridan biri hisoblanadi. Bunda yuklama hajmlari va shiddatini oshirishning an`anaviy yo`llari istiqbolsiz, chunki, birinchidan organizmning funksional imkoniyatlari bilan cheklanadi, ikkinchidan, musobaqalarga tayyorgarlik ko`rish davrining uzoqligi bilan chegaralanadi.

Tezkor-kuch sifatlarini jamlash usullaridan foydalangan holda olingan yuqori natijalar yuqorida aytib o`tilgan muammoni hal etish uchun ko`rib chiqishga imkon yaratadi. Sport kurashida, murakkab koordinatsiyali va tsiklik sport turlaridan farqli ravishda, kurashchilar tayyorlash usuliyatida ushbu yo`nalishlarning imkoniyatlari ilk bor tekshirib ko`rildi. Xususan, maxsus tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish uchun jamlangan yuklama davomiyligi hamda darajasi bilan bog`liq masalalar. Umumiy jismoniy

tayyorgarlik poydevori qurib bo`lingandan keyin tezkor-kuch mashqlari yo`nalishini individual tanlashga kirishish mumkin. Bu shunga garov bo`la oladiki, yuqori malakali kurashchilarda asosiy mushak tizimlarining moslashishida to`xtalishlardan xoli bo`lish va asosiysi, u allaqachon egallab bo`lgan texnik-taktik imkoniyatlarni buzmaslik mumkin bo`ladi.

Bob bo`yicha xulosa

1.Malakali kurashchilarning individual texnik-taktik harakatlari jamg`armasi tahlili shuni ko`rsatdiki, sportchilarning har biri uchun shunday mashqlar yoki mashqlar kompleksini tanlab olish lozimki, bu mashqlar o`zining tashqi ko`rinishiga ko`ra ko`p jihatdan uning sevgan «shoh» usullariga o`xshash bo`lishi zarur.

Shu sababli sportchi uchun usullarni amalga oshirishda ko`prok qatnashadigan mushak guruhlari uchun tezkor-kuch tayyorgarligi bo`yicha mashg`ulot dasturini ishlab chiqish kerak.

2.Mashg`ulot yuklamalarini tahlil qilishning ishlab chiqilgan tizimi ish bajarilishini nazorat qilishning yanada mukammal shakllariga erishishga imkon yaratadi va keyinchalik butun mashg`ulot faoliyatining rejalashtirilishini boshqarishda yanada yuksak sifatga erishishga yordam beradi.

3.Malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo`llaniladigan mashg`ulot vositalarini hisoblayotib, guruhlashning birinchi darajasida mashqlarning ixtisoslashtirilganligini umumlashtiruvchi mezon sifatida ajratish maqsadga muvofiq. Uning yordamida hamma mashg`ulot vositalari UJT va MT mashqlariga ajratilishi mumkin.

Tasniflashning ikkinchi darajasida (mashg`ulot vositalarini yanada yirik guruhlarga ajratishda) mashg`ulot mashqlarining asosiy musobaqa mashqlari bilan tuzilmaviy o`xshashligi mezoni qo`llaniladi. Tasniflashning uchinchi

darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) mashqlarning qandaydir aniq jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganligini hisobga olish zarur.

Bunda mashqlar hajmi va shiddati baholanadi. Uchala mezon bir-biri bilan o'zaro bog'liq va jismoniy mashqlar bajarilishini tashkil qilish xususiyatidan qat'iy nazar izchillikni saqlab qoladi.

4.Maxsus tezkorlik-kuch tayyorgarligining eng katta o'sishi sevimli usulning amalga oshirilishini ta'minlovchi jamlangan uslub yordamida tezlik va kuchni rivojlantirish uchun vositalarning jamlangan rejalashtirilishidan foydalanishda 4 va ko'proq hafta davomida bu sifatlarni testlovchi ko'rsatkichlarda ishonchli o'zgarishlar kuzatilgan. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari jamlangan holda qo'llanilganidan so'ng mashg'ulotning qoldiq samarasi davomiyligi tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalarning jamlanish bosqichi davomiyligidan oshadi.

Xulosa

1. Yuqori malakali kurashchilarning texnik mahorati va tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish usuliyati yo`nalishi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi zarur. Har bir vazn toifasida kurashchilar uchun istiqbolli bo`lgan hujumkor texnik harakatlarni ajratish va muvofiq ravishda ular uchun samarali bo`lgan tezkor-kuch tayyorgarligi dasturlarini aniqlash lozim.

Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari yo`nalishini tanlashning samarali usuliyatini ishlab chiqishda u yoki bu kurashchining individual hujum va himoya harakatlari jamg`armasini hisobga olish kerak.

2. Mashg`ulot yuklamalarini tahlil qilishning ishlab chiqilgan tizimi ish bajarilishini nazorat qilishning yanada mukammal shakllariga erishishga imkon yaratadi va keyinchalik butun mashg`ulot faoliyatining rejalashtirilishini boshqarishda yanada yuksak sifatga erishishga yordam beradi.

Malakali kurashchilarda o`quv mashg`ulot yig`inida (UMY) mashg`ulot faoliyati jarayonini qayd qilish uchun qo`yidagi asosiy tavsiflar tavsiya qilinadi; 1-UMY davomiyligi (kunlari); 2-kuniga bir, ikki, uch marta mashg`ulot bilan kunlari soni; 3-faol dam olish kunlari va UMY joyiga etib borish soni; 4-UMY da mashg`ulotlar soni; 5-UJT, MT, TKT bo`yicha mashg`ulot ishining «sof» vaqti (daqiqqa); 6-ish hajmlarini YUQT bo`yicha aniq taqsimlangan holda mashg`ulot ishining «sof» vaqti; 7-mashg`ulot yuklamasi hajmi (shartli birliklarda), shuningdek, YUQT bo`yicha taqsimlangan holda UJT, MT, TKT bo`yicha mashg`ulot yuklamasi hajmi.

3. Malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo`llaniladigan mashg`ulot vositalarini hisoblayotib, guruhlashning birinchi darajasida mashqlarning ixtisoslashtirilganligini umumlashtiruvchi mezon sifatida ajratish maqsadga muvofiq. Uning yordamida hamma mashg`ulot vositalari UJT va MT mashqlariga ajratilishi mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (mashg`ulot vositalarini yanada yirik guruhlarga ajratishda) mashg`ulot mashqlarining asosiy musobaqa mashqlari bilan tuzilmaviy o`xshashligi mezoni qo`llaniladi. Tasniflashning

uchinchi darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) mashqlarning qandaydir aniq jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganligini hisobga olish zarur. Bunda mashqlar hajmi va shiddati baholanadi. Uchta mezon ham bir-biri bilan o'zaro bog'liq va jismoniy mashqlar bajarilishini tashkil qilish xususiyatidan qat'iy nazar izchillikni saqlab qoladi.

4. Kurashchilarning tezkor-kuch sifatlari darajasini oshirish uchun samarali mashg'ulot vositalarini individual tanlashda turli-tumanlikka intilish zarur. Shu sababli nafaqat tezkor-kuch tayyorgarligi ish hajmlarini tonnajini, balki stantsiyalardagi (mashqlardagi o'rtacha vazn shiddatining foizdagi nomuvofiqligini, shuningdek, nisbatan maksimal natijalarning bajarilish shiddatini sur'atini) hisoblab chiqish zarur. Taklif etilayotgan dastur butun individual texnik-taktik ish mazmunini batafsil tavsiflash bilan mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash uchun malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. O'zbekiston: milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura. 1 jild. T.: O'zbekiston, 1996.
2. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. 2 jild. — T.: O'zbekiston, 1996.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat- engilmas kuch. –T., „Ma'naviyat”, 2008.- 176 bet
4. O'zbekiston respublikasi Prezidentining „Sog'lom avlod uchun ordenini ta'sis qilish to'g'risida”gi Farmoni (1993, 4 mart). Turkiston Toshkent 1993. 6- mart
5. O'zbekiston respublikasining „Ta'lim to'g'risida”gi qonuni (1997, 29 avgust). Turkiston - Toshkent 30 avgust.
6. O'zbekiston respublikasining „Kadrlar tayorlash milliy dasturi” Marifat. - Toshkent, 1998. 1 aprel.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining „O'zbekistonda jismoniy tarbiya sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida”gi Qarori.(1999.27 may) Xalq so'zi.- Toshkent, 1999. 29- may.
8. O'zbekiston respublikasi Preizidentinig „O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”gi Farmoni (2002 y. 24 oktyabr). Sport - Toshkent 2002. yil. 30 oktyabr.
9. O'zbekiston Respublikasining „Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni(2015. 4 sentyabr), Xalq so'zi.- Toshkent, 2015 5 sentyabr.
10. Sog'lom xalq, sog'lom millat buyuk ishlarga qodir bo'ladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning 2016 yil 1 fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi xomiylik kengashining navbatdagi yig'ilishidagi ma'ruzasi. Xalq so'zi. –Toshkent: 2016. 12 fevral.
11. Abdullaev A., Xankel'diev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2005. – 232 s.

12. Bogen M. M. Obuchenie dvigatel'nim deystviyam.-M. :Fizkul'tura i sport, 1985.- 192 s.
13. Barchukov I.S. Fizicheskaya kul'tura: Uchebnik posobie dlya VUZ. – M.: YUNITI-DANA, 2003g.-255s.
14. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov.-M.'.Fizkul'tura i sport, 1988. -330s.
15. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirish: O`quv qo`llanma. – T.: O`zDJTI, 2005. – 172 s., il.
16. Goncharova O.V. Metodika povisheniya effektivnosti skorostno-silovoy podgotovki mladshix shkol'nikov // Pedagogik ta`lim. – T., 2004. – S. 89-91.
17. Goncharova O.V. Parametri razvitiya vzrивnoy sili u mladshix shkol'nikov pri ispol'zovanii udarnogo metoda // Pedagogik ta`lim. – T., 2003. – № 2. – S. 54-57. .
18. Guba V.P. Osnovi raspoznavaniya rannego sportivnogo talanta. Ucheb. posobie dlya VUZov fiz. kul't. – M.: Terra-Sport, 2003. – 208 s.
19. Galkovskiy N.M. .Katulin A.Z., Chionov N.P. Sportivnaya bor'ba. -M.: Fizkul'tura i sport, 1968. - 584 s.
20. Glase Dj., Stenli Dj. Statisticheskie metodi v pedagogike i psixologii:Per. s angl. -M. -.Progress, 1976. - 495 s.
21. Devyatko I.F. Metodi sotsiologicheskogo issledovaniya. – M.: Universitet, 2002. – 296 s.
22. Daxnovskiy V.S., Gerasimov Yu. P., Pashentsev V. G i dr Dinamika strukturi podgotovlennosti yunior dzyudoistov v rezul'tate primeneniya kontsentririrovannoy skorostno-silovoy nagruzki. //Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi, 1991.- №10.- S. 40-43.
23. Dubrovskiy V.I. Gigiena fizicheskogo vospitaniya i sport: Uchebnik dlya studentov VUZ – M: Vlades, 2003g.-512s.

- 24.Zatsiorskiy V. M. Sportivnaya metrologiya: Uchebnoe posobie dlya IFK. - M. : Fizkul'tura i sport, 1982.- 256 s.
- 25.Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovi nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte. Ucheb. posobie dlya stud. vissh. ucheb. zavedeniy. – M.: Akademiya, 2002. – 264 s.
- 26.Izaak S.I. Monitoring fizicheskogo razvitie i fizicheskoy podgotovlennosti: teoriya i praktika: Monografiya./ M.: Sovetskiy sport, 2005g.-196s.
- 27.Ivankov CH.T. Teoreticheskie osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. – M.: Insan, 2000. – 352 s.
- 28.Kerimov F.A.Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.– T.: O`zDJTI, 2001.– 286 s.
- 29.Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: O`zDJTI, 2004. – 263 s.
- 30.Kuris' V.N. Osnovi silovoy podgotovki yunoshey. – M.: Sovetskiy sport, 2004. – 264 s., il.
- 31.Kuptsov A. P. Sportivnaya bor'ba: Uchebnik dlya in-tov fiz kul'turi.- M.: Fizkul'tura i sport, 1978.- S. 40.
- 32.Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turi. Uchebnik dlya in-tov fizicheskoy kul'turi. M.-Fizkul'tura i sport, 1991.- S. 543.
- 33.Naginskaya S.V. Sportivnaya metrologiya: uchebnie posobie dlya studentov VUZ. M.: Akademiya; 2005g.-240s.
- 34.Obuxova N.B. Standartnaya trenirovochnaya programma dlya razvitiya skorostno-silovix kachestv u detey 9-10 let // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – M., 2002. – № 4. – S. 33-35.
- 35.Pushkarev E.D. Trenajerno-izmeritel'niy kompleks dlya opredeleniya skorostno-silovix parametrov v sportivnoy deyatel'nosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi i sporta. – M., 2000. – №4. – S.33.
- 36.Platonov V. N. Podgotovka kvalifitsirovannix sportsmenov. - M.: Fizkul'tura i sport, 1986.- 285 s.

37. Rodionov A.V. Vliyanie psixologicheskix faktorov na sportivniy rezul'tat. - M. : Fizkul'tura i sport, 1983.- 111 s.
38. Skachkov N. G., Makarov A. V., Minoxin A. A., Minoxina T. N. Puti vnedreniya ASU i vichislitel'noy texniki v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi.- 1991.-N7.- S.49-50.
39. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O`quv qo`llanma. – T.: O`zDJTI, 2005. – 238 s.
40. Stebletsov E.A. Analiticheskaya unifikatsiya dinamicheskoy strukturi vzaimodeystviya s oporoy pri vipolnenii ottalkivaniya ne udarnogo xaraktera // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi. – M., 2000. – № 3, – S. 52-56.
41. Stebletsov E.A. Estestvennaya klassifikatsiya ottalkivaniy // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi. – M., 2003. – № 11. – S. 45-48.
42. Tastanov N.A., Goncharova O.V. Metodika skorostno-silovoy podgotovki detey mladshego shkol'nogo vozrasta, sposobstvuyushaya razvitiyu vzrивnoy sili mishts nog // Pedagogik ta`lim. – 2003. – № 5. – S. 55-57.
43. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Uchebnik / Pod red. T.YU. Krutsevich. – v 2-x tomax. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2003. – 424 s.
44. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turi. Uchebnik / Pod red. prof. YU.F. Kuramshina. – 2-e izd., ispr. – M.: Sovetskiy sport, 2004. – 464 s.
45. Tumanyan G. S. Sportivnaya bor'ba: otbor i planirovanie. M. : Fizkul'tura i sport, 1984.- 144 s.
46. Xolodov J.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Ucheb. posobie dlya studentov vuzov fiz. kul'turi. - 2-e izd., ispr. i dop. – M.: ACADEMIA. – 2003. – 479 s.: il.

