

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

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

YOQUBOV SARVARBEK BAHODIROVICH

**14-15 YOSHLI KURASHCHILARNI JISMONIY
TAYYORGARLIKLARINI OSHIRISH USLUBIYATI**

**5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun
yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

Kenjaev J



Urganch – 2016

MUNDARIJA

KIRISH	3
I-BOB. MASALANING ADABIY MANBALARDAGI MA’LU- MOTLARGA KO’RA XOLATI	8
1.1. 14-15 yoshli kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirishning umumiy asoslari	8
1.2. Chidamlilik sifati to’g’risida tushuncha	10
1.3. Kurashchilarning sport tayyorgarligini takomillashtirish	14
1.4. Ta’lim muassasalari o’quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish masalalari	17
1.4.1. Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish	19
II-BOB. TADQIQOTNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILINISHI	24
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	24
2.2. Tadqiqot uslublari.....	24
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini taxlil qilish va umumlashtirish.....	25
2.2.2. Pedagogik kuzatishlar	25
2.2.3. Pedagogik tajriba va nazorat testlari	25
2.2.4. O’quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash	25
2.2.5. Matematik-statistik uslublar	26
2.3. Tadqiqotni tashkil qilish va o’tkazish.....	26
III-BOB. KURASHCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLAN- TIRISHNI ANIQLASH USULINI ISHLAB CHIQISH	27
3.1. Chidamlilik sifatini rivojlantirish	27
3.2. 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanishi	38
3.3. Pedagogik tajriba natijalari	45
Xulosa	55
Amaliy tavsiyalar	56
Foydalanilgan adabiyotlar	57

KIRISH

Prezidentimiz I.A.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Konunchilik palatasi va Senatining 2010 yil 27 yanvar kuni bo'lib o'tgan qo'shma majlisidagi "Mamlakatni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarolik jamiyati barpo etish ustivor maqsadimizdir" hamda Vazirlar Maxkamasining 2010 yil 29 yanvar kuni bo'lib o'tgan majlisida "Asosiy vazifamiz-Vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz faravonligini yanada yuksaltirishdir" mavzularidagi fikr mulohazalar, O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonunida, Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida» gi qarorda va boshqa xujjatlarda biz farzandlarimizning nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, balki ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib, XXI asr talablariga to'liq javob beradigan barkamol avlod bo'lib voyaga etishishi uchun zarur barcha imkoniyat va sharoitlarni yaratishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'yganmiz (1,2,3,4,).

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu borada «Ta'lim to'g'risida» gi Qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» ni qabul qilinishi katta ahamiyatga ega .

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda.

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning 2002 yil 24 oktyabrdagi «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» gi farmoni va uni hayotga tatbiq etish bo'yicha qabul qilingan Hukumat Qarori ushbu masalaning

«bugungi» va «ertangi» istiqbolini belgilab, me'yoriy-huquqiy va moddiy ta'minotiga fundamental asos soldi (8, 9, 10, 11).

Darhaqiqat, so'nggi yillar mobaynida mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish va yosh iste'dodli sport zaxiralarini tayyorlash borasida juda katta islohatlar joriy etildi, ko'pdan-ko'p bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Sport bilan muntazam shug'ullanish va amaldagi rasmiy qoidalar asosida mahalliy hamda Respublika musobaqalari o'tkazish uchun barcha shart-sharoitlar yaratildi.

Navbatdagi masala hozirgi kunda hamda yaqin kelajakda shu farmon va qaror talablari bilan belgilangan pirovard maqsadlarni amalga oshirish lozim. Ma'lumki, ushbu doiradagi asosiy strategik muammo – bu yosh, raqobat bardosh sportchilar tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarini yaratishdan iborat. Ammo mazkur jarayon o'zining tashkiliy-texnologik jihatlaridan o'ta murakkab, keng qamrovli va ko'p qirrali muammolar tarkibiga mansub bo'lib, bosqichma-bosqichlik hamda izchillik tamoyillari asosida tashkil etilishi zarurligi taqozo etadi (9, 10, 11).

Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirildi. Bulardan «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida» gi Qarori, «Sog'lom avlod uchun» nodavlat dasturi, «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» gi Farmoni va boshqa bir qator xukumat qarorlari sport harakatini rivojlantirishga yo'l ochmoqda .

Jismoniy tarbiya va sportga kundan-kunga qiziqish uyg'onib boriladi. Chunki odamlarning sog'lomligini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishining ajralmas qismidir.

Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonunida «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar,

talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi.

Chidamlilikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda o'quvchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikka kam e'tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim (25, 30,). Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Chidamlilik darajasini oshishi;

birinchidan, yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishni;

ikkinchidan, funktsional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab sarflashni;

uchinchidan, funktsional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni ko'zda tutadi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda, trenirovkani bir tekisda va har xil o'zgaruvchan mashqlar uslubi variantlaridan foydalanishni taklif qiladilar. Maxsus chidamlilik kurashning talabiga qarab bajariladi.

Bir tekislik uslubning ijobiy tomoni shundaki, u faoliyat tizimini bir-biriga bog'liqligini ish bajarishda kislorod talabini ta'minlovchi yuklamani oshib borishi bilan bog'liq.

O'quv muassasalarida kurash musobaqalar dasturiga kiritilgan. O'smirlar bu musobaqada ishtirok etishlari uchun umumiy tayyorgarlikni amalga oshirish zarur. Bu esa bolaning organizmini ushbu musobaqaga tayyorlangan bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Lekin, o'quvchi yoshlarni ko'pchiligi berilgan mezonlarni bajara olishmaydi. Shu sababli, yuqoridagi ma'lumotlarni inobatga olgan holda, o'smirlarda chidamlilikni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb muammosidir.

Yuqorida qayd etilgan muammoning hal qilinishi chidamlilik talab etiladigan kurash turlaridagi natijalarni yaxshilaydi. Shunga asoslanib aytish mumkinki, dissertatsiya ishining tanlangan mavzusi dolzarb masalalaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi

Hozirga qadar kurash sport turi nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ularda kurash sporti texnikasiga o'rgatish masalalari yoritib berilgan Джапаралиев В.Т., Керимов Ф.А., Ибрагимов У.М. Тактика волной борби ИФК. - Т.1988г -24 с. bundan tashqari boshqa ilmiy manbalarda kurash texnikasiga o'rgatish uslublari bayon qilingan. Mazkur muammo qator olimlar tomonidan ishlab chiqilib o'rganilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Kurashchi sportchilarni tayyorlash jarayonida chidamlilikni nazorat qilish. Kurashchilarning chidamlilik mahoratini rivojlantirish orqali sportchilarni musobaqaga tayyorlash.

Tadqiqot ob'ekti: Kurashchi o'quvchilarni chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan, jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari kurash bo'yicha mashg'ulotlar.

Tadqiqot predmeti:

Kurashchi o'quvchilar chidamlilik sifatlarini rivojlantirishni ilmiy-metodik shakllari va vositalari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- Ishda chidamlilik o'quv yili davomida turli hajmlarda sport mashg'ulotlari bilan shug'ullangan o'quvchilarning o'zlashtirishlariga ta'sirini o'rganish;

Tadqiqotning nazariy ahamiyati

Suzish mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlik darajasi har-xil bo'lgan talaba qizlarni xarakat qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati

- O'quvchilarning o'qish davrida sport hamda aqliy bilimlarini o'zlashtirish darajasini oshirish;
- Kurashchi o'quvchilar tayyorgarligi bo'yicha yanada samarali uslublarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning farazi

Kurashchilarning sport tayyorgarligini oshirishda umumiy chidamlilik vositalardan foydalanish, ularda chidamlilik samaradorligini oshiradi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi.

Kirish, uchta bob, xulosa, adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ish 60-betdan iborat matnda bayon qilingan va 10 -ta jadval va ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati 43-ta manbani o'z ichiga oladi shulardan 10-tasi internet saytlari.

Ishning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi, muammoni o'rganilganlik darajasi, ishning maqsadi, tadqiqot vazifalari, tadqiqot ob'ekti va predmeti, ilmiy yangiligi, nazariy va amaliy ahamiyati, tadqiqotning farazi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

I BOB. MASALANING ADABIY MANBALARDAGI MA'LUMOTLARGA KO'RA XOLATI

1.1. 14-15 yoshli kurashchilarda chidamlilikni tarbiyalashning umumiy asoslari

Trenirovka yuklamalari tuzilmasi sportchilar tayyorlash uslubiylatining markaziy bilimlari qatoriga kiradi. M. Ya. Nabatnikova fikricha, yuklamaning umumiy xajmi dinamikasi uchun xos bo'lgan yo'nalishlarni bilish bilan cheklanish yaramaydi. Yuklamalarning umumiy tavsiflaridan turli partsial xajmlarni aniq va batafsil ochib berishga o'tish zarur. Trenirovka yuklamalari tizimi muayyan ixtisoslik uchun xos bo'lgan maxsus sifatlarning rivojlanishini ta'minlashi lozim (12, 13, 20, 24).

M. A. Godik (27, 28) o'z ishlarida nagruzkaning umumiy tavsiflari - ixtisoslashganligi, yo'nalishi, xajmi va koordinatsion murakkabligini asoslab bergan xamda yuklamani nazorat qilish uslublarini ishlab chiqqan. Biroq yillik tayyorgarlik tsikli bosqichlarida yuklamalarning umumiy va partsial xajmlarini rejalashtirish uslubiylatini tavsiflarga bo'lib keltirmagan.

L. R. Ayrapetyantsning ma'lumotiga ko'ra, turli sport o'yinlarida yuklamalarni me'yorlash mezonlari turli xilligi sababli yuklamalarning yillik va ko'p yillik dinamikasini, ayniqsa, ixtisoslashganligi xamda koordinatsion murakkabligi bo'yicha aniqlash va shuning asosida dinamikaning optimal variantini tanlash imkoniyati yo'q.

Yu. M. Portnov shunday xulosaga keladiki, sport xolati rivojlanishini boshqarish uchun, birinchi navbatda, yuklamaning turli omillari (xajmi, shiddati, maksimal kuchlanishi, startlar soni va h. k.) va sport yuklamalari o'rtasida qanday bog'liqlik bo'lishini bilish lozim.

Afsuski, muallif yuklamalarni xisobga olish uslublari va tartibini keltirmagan.

V. N. Platonov yuklamalarni rejalashtirish davomida sportchilarning uch xildagi xolatini ajratishni tavsiya etadi: bosqichdagi xolat - nisbatan uzoq vaqt - hafta va oylar davomida saqlanib turadi; kundalik xolat - bitta yoki bir nechta mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradi; tezkor xolat - ayrim mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradi va tez o'tib ketadi.

Bu xolatlarni baxolash trenirovka mashg'ulotlari, mikrotsikllari va bosqichlarining yo'nalishini, tuzilish xususiyatini to'g'ri aniqlashga imkon yaratadi.

Musobaqa faoliyati (MF) tuzilmalarini sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlari bilan, MF ko'rsatkichlari bilan birga sportchilar mashqlanganligi tuzilmasining aniq son ifodasi bilan bog'langanda trenirovka jarayonini oqilona tuzish mumkin bo'ladi (9, 13, 14).

Bu ishlarda MF birlamchi xisoblanadi. U trenirovka vositalari va tuzilmalarini tanlashni xamda yuklamalarni rejalashtirishni aniqlab beradi. Biroq yuklamalarni me'yorlash zarurligi to'g'risidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda.

L. P. Matveev ta'kidlaydiki, darsda yuklamani boshqarish uning optimal xajmi va shiddatini ta'minlash demakdir. Yuklamani

optimallashtirish muammosi ko'p jixatdan uning jismoniy mashqlarda me'yorlanishiga bog'liq. Jismoniy mashqlar shiddatini me'yorlash xarakatlarni bevosita va bilvosita boshqarish uslubiyati orqali amalga oshiriladi. Bevosita boshqarish usullariga takrorlashlar soni, tezlik, qo'llaniladigan tashqi og'irliklar o'lchamlari va boshqa parametrlar to'g'risidagi ko'rsatmalarni so'z orqali tushuntirish kiradi. Bilvosita boshqarish uslublariga tashqi sharoitlarni o'zgartirish kiradi, masalan, kul yoki yog'och undasi to'shalgan yo'lkadan yugurish, toqqa yoki tekis yo'lkadan yugurish, musobaqa uslubiyatini kiritish va h. k.).

1. 2. Chidamlilik sifati to'g'risida tushuncha

O'quvchilarda chidamlilikni tarbiyalash muammosi mamlakatimizda ilmiy tadqiqotlar predmeti sifatida mualliflar tomonidan ilgari surilgan edi. Ular mazkur harakat sifatiga «Organizimni charchash vaqtini orqaga suruvchi yoki charchash jarayonini keltirib chiqaradigan omillarning paydo bo'lishiga zid ravishda ish faoliyatini davom ettirish» xususiyatiga ta'rif berishgan.

Keyinroq chidamlilik tushunchasi birmuncha kengaydi. Bunga sabab unga tashqi va ichki salbiy omillar harakatidagi barqarorlik ham kelib qo'shildi.

Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamlilik va uning turlarini yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmoqda. Masalan: kuch

chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va h. k. (8, 10, 11, 12, 22, 23).

Adabiyotlarda shunday fikrlarni ham uchratish mumkin: xatto maxsus chidamlilik ham polimorf (ko'p shaklli) sifat hisoblanadi. Uning rivojlanishi o'zaro har xil alohida hamda asosiy sifatga qandaydir munosabatda bo'lgan qator tarkibiy qismlar: umumiy chidamlilik, tezlik, maxsus, kuch kabilarning yig'indisiga bog'liqdir. Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat - tezlik va chidamlilikni sintezi hisoblanadi (36, 38, 39).

Bu ikki sifat sport maxorati o'sgan sari olib boriladigan maxsus kuch bilan mustaxkam aloqadadir (37). Maxsus chidamlilikka ham mualliflar taxminan shunday nuqtai nazardan yondoshadilar. Ularning fikricha, tezlikni musobaqaning eng mas'uliyatli davrida, sportchi eng charchagan paytida, chidamlilikni esa butun musobaqa davomida namoyish qilish kerak.

Hozirgi zamonda chidamlilikning sifat jixatidan har xil turlari va darajalarini aks ettiruvchi etakchi funktsiyalar organizmning energetik imkoniyatlari demakdir, degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan. Chidamlilik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, kurashchilarning sparingga tayyorlash uslubiyotini aniqlash va detallashtirish (batafsil o'rganish) imkonini berdi. Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish, qo'llanadigan mashg'ulot vositalarini ularning organizmga ta'sir qilish xususiyati va darajasiga ko'ra aniq hamda tabaqalab ro'yxatga olish uchun yo'l ochadi.

So'nggi yillarda chidamlilik haqida gap ketganda, pedagogik va fiziologik tushunchalarning birikib ketganligini kuzatish mumkin. Kundalik nutqimizga aerob va anaerob chidamlilik degan tushunchalar kirib keldi. Chidamlilik turlariga talab qiladigan sport mashg'ulotlar

ta'siroti yo'nalishini aniq ochib bera olmayapti, shuning uchun endi chidamlilik kichik turlarga ham tasniflanadigan bo'ldi. Shu tariqa aerob chidamlilik qisqa muddatli, aerob, o'rta va uzoq aerob chidamlilikka bo'linadi. Anaerob chidamlilik ham xuddi shunday: qisqa muddatli, o'rta va uzoq davom etuvchi turlarga bo'linadi.

Yuklamalar yo'nalishi va shiddatini yurak-qon tomir urish tezligi nuhtai nazaridan asoslash to'g'risidagi taklif ham mavjud. Bunda yurak faoliyatining asosiy mezon sifatida yurak qisqarishi tezligi (YuQT) qabul qilingan. Muallif fikriga ko'ra (63), kurashda shiddatning I darajada shug'ullanish umumiy chidamliligini oshirmaydi, faqatgina «sarflangan» kuchlarni tiklaydi (YuQT 114-132 martaG'daqiqa), II darajada shug'ullanish umumiy chidamlilikni oshiradi (YuQT 174 martaG'daqiqa), III darajada umumiy chidamliligini shiddatli mashg'ulotga moslashtiradi (YuQT 150-174 martaG'daqiqa).

Yuqorida ko'rsatilgan shiddat darajalari asosida chidamlilik sifati kichik sinflarga bo'linadi. Muallif (63) umumiy, sur'at va kuch chidamliligini ko'rsatadi. Buning ustiga, sur'at chidamliligi, kurash olib borish xususiyatlariga qarab yana 3 turga bo'linadi: a) qisqa chidamlilik; b) o'rtacha; v) uzoq muddatli chidamlilik. Aniq mashg'ulotlar chidamlilikning barcha turlari orasida o'zaro aloqada bo'ladi.

Masalan, razryadlilar guruhida umumiy va maxsus chidamlilik orasidagi o'zaro bog'liqlik korrelyatsiya koeffitsienti 0,48-0,70 ga teng bo'ladi. Umumiy va tezlik, chidamlilik orasidagi aloqadorlik eng kam (R_q 0,31-0,62) deb topildi. Mashg'ulotlar jarayonida muayyan yo'nalish asosida, bajarilgan ish umumiy, muhim ahamiyatga ega. Yangi shug'ullanuvchilar ustida tajriba o'tkazilganda, aerob ish umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish va keskin mashg'ulot olib borishga ixtisoslashganlar uchun eng maqbul ekanligi namoyon bo'ldi.

Sportning hozirgi zamon nazariyasi va uslubiya-tida rivojlantirilayotgan jismoniy sifatlar darajasini baholash haqidagi masala katta ahamiyat kasb eta boshladi. Ayniqsa chidamlilikka ko'proh tayanadigan sport turlarida bu yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Muallif fikricha aerob va anaerob qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini baholash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, ya'ni maxsus sharoitda bajarilayotgan ishni tashqi jihatdan o'zgartirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Tashqi ko'rsatkichlar murrabiy va sportchi birgalikda ish ko'rayotgani uchun ham muhim sanaladi.

Fiziologik nuqtai nazardan, aerob imkoniyatlar rivojlanishining eng ko'p ma'lumot beruvchi miqdoriy ko'rsatkichi maksimal kislorod iste'moli (MKI), u inson qila oladigan eng ko'p kislorod miqdori hisoblanadi. MKI to'g'ridan-to'g'ri aniqlash hamda «masofa–vaqt» aloqadorligining tahliliga asoslanib kritik tezlik to'g'risidagi tushuncha kiritilgan (8, 15, 18, 31).

Razryadli sportchilarning maxsus chidamliligini nafasni tutib turishga ko'ra baholash to'g'risidagi taklif ham bor, chunki chidamlilik bilan nafasni tutib turishi kattaligi orasida etarlicha yaqin bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Yuqori malakali sportchilarda bu bog'liqlik ancha kuchsizlanib qoladi .

Chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sport bilan shug'ullanuvchilar organizmining funktsional holatida fiziologik, biokimyoviy va boshqa o'zgarishlarni keltirib chiqaradi; o'pkada almashinuv hamda kislorod iste'moli ko'payadi, qonning tomir urishi vaqtidagi va daqiqadagi hajmi, undagi sut kislotasi miqdori oshadi va h. k (19, 48).

Hozirgi zamon tasavvuriga ko'ra (28) sportchilarda tinch holatda laktat darajasi 20 mg % gacha ko'payadi. Aralash zonada mashg'ulot o'tkazilganda, ya'ni shiddat bilan nisbatan bir tekis ta'minlanuvchi zonada

aerob va anaerob manbalardan sut kislotasi kontsentratsiyasi yuzaga keladi. Musobaqa vaqti eng yuqori bo'lgan hollarda laktat darajasi ham shu sportchi uchun eng yuqori ko'rsatkichlarga etadi. Qonda sut kislotasi kontsentratsiyasi 20 mg % dan oshganda o'tkaziladigan mashg'ulotlar anaerob zonadagi faoliyat hisoblanadi. Bajarilayotgan ishni energiya bilan ta'minlanishining umumiy kuchida anaerob oksidlanish ulushi ko'payib ketadi (8, 15, 16, 17).

Razryadli sportchilarda barcha o'zgarishlar kamroq ko'zga tashlanadi. Muallif ma'lumotlariga ko'ra, razryadlilaridan sut kislotasi miqdori taxminan 13 mg % ni, yuklamadan so'ng 19 mg % ni, yuklama berilganidan 2 soat o'tgach 16,5 mg % ni, 4 soat o'tgach 10 mg % ni, yuklama berilganidan so'ng oradan 24 soat o'tgach esa 11 mg % ni tashkil etadi. Mushak faoliyatidan keyin qondagi sut kislotasi miqdori taxminan 45 mg % ga etganda, kislorod qarzi laktat funksiyasi hosil bo'lishi boshlanadi. (O_2 -qarz).

Demak, qonda yig'iladigan sut kislotasi maksimal miqdori bilan O_2 - qarzning laktat fraktsiyasi kattaligi orasida to'g'ridan-to'g'ri aloqa bor.

Boshqa mualliflar tomonidan «Tegirmon» usulida otishda maxsus chidamlilik hamda kuch sifatleri xususiyatlari orasida tik turishdan «ko'prik» holatiga o'tishga nisbatan ko'proq jihatlari ko'rsatib berilgan.

Mazkur mualliflar ushbu mashqlarni mashg'ulot jarayonini qurish masalasiga umumiy yondashuvdan alohida-alohida yondashuvga o'tishni taklif qiladilar. Ushbu va yuqorida aytib o'tilgan mashqlar sport mahorati o'sib borgan sayin tezlik sifatlaridan foydalanish darajasini tahlil qilib, xuddi shunday xulosaga kelish mumkin. «Tegirmon» usulida otishda tezlik sifatlaridan foydalanish darajasi 81-83 % ga, tik turishdan «ko'prik» holatiga o'tishda esa 73-78 % ga teng bo'ladi .

Kurashchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashning usuliy yo'naltirilganligini belgilashda quyidagilarni hisobga olmoq lozim: maxsus jismoniy tayyorgarlikning omillar asosidagi «surati» o'z tarkibiga tezlik imkoniyatlari yig'indisini, umumiy chidamlilikni, maxsus chidamlilikni oladi. Bu sifatlarni manekenni 15 marta tashlash mashqida qo'shgan ulushi 70 % ni, manekenni 8 marta tashlash mashqida qo'shgan ulushi esa 77 % ga teng. Eng muhimi maxsus chidamlilik omili sanaladi. (manekenni 15 marta tashlashda – 31 %, manekenni 8 marta tashlashda esa – 26,3 %).

1.3. Kurashchilarning sport tayyorgarligini takomillashtirish

Kurashchilarning sport tayyorgarligini takomillashtirishda omillar o'rtasida maxsus chidamlilik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bellashuv qoidasi o'zgarishi bilan kurashni yuqori sifatda o'tkazish charchashga qaramasdan texnik harakatni bajarish kerak.

Kurashchining chidamliligi musobaqa jarayonida ma'lum muddatda samarali ishlash qobiliyatidir.

Ishning ko'p davom etishi toliqish bilan chegaralanadi. Shuning uchun ham chidamlilik organizmni charchashga qarshi turish qobiliyati va yuklanishdan keyin ish qobiliyatini yana qaytib tiklash bilan xarakterlanadi (26, 27.).

Chidamlilikda barcha jismoniy sifatlari va sport tayyorgarligining hamma tomoni (texnik, taktik va g'oyaviy-irodaviy) o'z ifodasini topadi.

Organizmning funktsional chidamliligi barcha a'zolarining barobar tayyorlanganligiga bog'liq, asab hujayralarining ish qobiliyati nafas olish, qon aylanish va boshqalar bilan belgilanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda yurak-tomir va nafas olish tizimlarida katta o'zgarishlar ro'y beradi. Misol uchun nafas olish

tezlashib chuqurligi ortib yurak-tomir urishi sur'ati daqiqada 220 zarbgacha etadi. Maksimal AB ancha oshib, minimal AB pasayadi (16, 23,).

Qonning tsirkulyar aylanish miqdori uning zaxiradan chiqishi hisobiga ancha ortadi. Tayyorlov tizimi va ichki sekretiya azolari ham katta yuklanish bilan ishlaydi.

Kurashchi bunday o'zgarishlar sharoitida mashg'ulotni davom ettirib ortib borayotgan charchashga qarshi turadi, ayni vaqtida barcha azolar va tizimlarni shu sharoitda yanada ko'p harakatga va muddatli ishlatishga o'tadi. Mashg'ulot jarayonida quyidagi belgilar bo'yicha chidamlilik belgilanadi.

1. Tomir urish sur'atini sekinlashtirish;
2. Maksimal AB ma'lum darajada pasayishi;
3. Dam olishda nafas olish suratini bir oz kamayishi;
4. Nafas olishda uni ushlab turish vaqtini oshishi;
5. O'pka hayotiy hajmini ortishi.
6. Organizmning yuklanishdan keyin kuchni qayta tiklash jarayonida normatonik reaksiya tipini ko'tarilishi.

Mashq bilan tayyorlanganlik ko'rsatkichini quyidagicha aniqlash mumkin: ertalab ko'zni ochish bilan yotgan holda bir daqiqada necha marta tomir urayotganligini hisoblashni takrorlash. Yotgan holda hamda turgan holdagi tomir urishining farqi, mashg'ulot to'g'ri tashkil qilingan bo'lsa muayyan barqaror bo'ladi. Bu farqning oshishi organizmdagi funktsiyalarni noto'g'ri o'zgarishini, kamayishi esa chidamlilikni to'g'ri tashkil qilinganligidan dalolat beradi .

Ko'pchilik murabbiylarning anketalarga bergan javoblari quyidagilarni ko'rsatadi: 82 foiz kishi kurashda umumiy chidamlilikni ahamiyati katta deb o'ylasa, 100 foiz murabbiylar kurashda maxsus chidamlilik muhim deb hisoblaydi.

Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Sport amaliyotida umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatda uzoq, davom etadigan ishlardagi chidamlilik bo'lib barcha mushak guruhlarini ishga soladi.

U maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun imkoniyat yaratadi. Quyidagilar umumiy chidamlilikni manbai bo'lib hisoblanadi.

Kurashchi o'zining butun mashq davomida umumiy chidamlilikni tarbiyalash va uni saqlab turish bilan shug'ullanadi.

Maxsus bardoshlik kurashchilarning doimo o'zgarib turuvchi bellashuv sur'ati raqib tomonidan muntazam tahdid sharoitida uzoq vaqt davom etgan faoliyatga nisbatan chidamlilik bilan harakatlanadi.

Kurashchining musobaqalarga tayyorgarligi maxsus chidamlilikni rivojlantirish bilan qo'shib olib boriladi. Uning ish qobiliyati mashg'ulot yuklanishi ta'sirida sezilarli darajada toliqquncha ayrim vaqtlarda eng yuqori nuqtaga etgan bo'lishi orqali ta'minlanadi. Ko'pincha bellashuvda kurashchilarga 510 soniya taklif qilinadi .

Chidamlilikni tarbiyalash metodlari

Chidamlilikni tarbiyalash uchun quyidagi metodlardan foydalaniladi.

Bir tekis bajariladigan mashq metodi umumiy chidamlilikni tarbiyalashda qo'llaniladi.

Bu metod kurashchining tomir urishi bir daqiqada 130 dan ko'p bo'lmagan holda muntazam muddatda bajariladigan maksimal tinimsiz mashg'ulotning tayyorgarlik davrida o'quv bellashuvlarida qo'llaniladi.

Ko'pchilik holatda bir tekis bajariladigan mashq metodida bajariladigan yuklanishni kam deb hisoblash mumkin .

O'zgaruvchan mashq metodlari umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. U maksimal tomir urishi daqiqada 180 marta bo'lganda o'zgaruvchan shiddat bilan bajarilgan uzluksiz ish bilan

xarakterlanadi. Mashq sifati kurash turlari vaqti-vaqti bilan tezlikni o'zgartirgan holda yugurish, sport o'yinlari turlaridan foydalaniladi.

Tayyorgarlik davrida ayrim uch daqiqali bellashuvlarda qo'llaniladi keyin ular birlashtiriladi.

Bellashuvlarni to'liq o'tkazishdan yuklanishlarni takrorlash hosil bo'lib buning yakunida kurashchining ish qobiliyati yanada oshadi. Intervalli mashqlar metodi kurashchining maxsus chidamliligini bir yo'nalishda oshirish maqsadida qo'llaniladi.

U ham takroriy mashq metodi kabi bir xil mashqlarni takrorlash bilan xarakterlanib, ma'lum dam olish oralig'i bilan bajariladi. Musobaqa metodi kurashchilarni bevosita musobaqaga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Bu metoddan mashg'ulot jarayonida ko'p foydalanish shart emas.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi jarayonida o'yin metodi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladi. Kurashchilar bellashuvda o'z vaqtida tegishli himoya va qarshi hujum bilan javob berishga majbur qiluvchi o'yin xarakatlaridan foydalaniladi. Mashqning hajmi va mazmuni pedagogni topshirig'i bilan belgilanadi. Misol uchun besh nafar kurashchi uchun beshta gimnastika snaryadidan iborat bekatlar tuziladi, ularda kuch va kuch-chidamliligini tarbiyalash vazifasini hal qilish mumkin.

Aylanma trenirovka metodida musobaqa metodining metodik xususiyatlari mavjud. Uni shuningdek takroriy va dam olish oralig'i bilan bajariladigan metodlar bilan aralashtirib qo'llansa ham bo'ladi.

1.4. Talim muassasalari o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish masalalari

Organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari mashqni bajarish shiddati va davom etish vaqti, takrorlash soni va dam olish oraliqlariga bog'liq.

Shu bilan bir qatorda tekshiruvchilarning diqqati sportchilar uchun eng kerakli jismoniy sifat, chidamlilik va uni tarbiyalash uslublari to'g'risida hamda uni takomillashtirishga kam e'tibor berilgan. Ayniqsa bolalar va o'smirlarda chidamlilikni o'rganish muammosi sust o'rganilgan. Ko'pchilik ishlar yosh xususiyatlari bo'yicha yosh sportchilarda emas, balki sport bilan doimiy ravishda shug'ullanmagan o'quv muassasasi bolalarida olib borilgan.

Yosh sportchilarda chidamlilikni tarbiyalash bo'yicha tekshirish ishlari olib borilgan. Bu ishlarni ilmiy va metodik tomondan yoshlarni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega bo'lsada, umuman chidamlilik muammosini echish uchun to'liq javob bera olmaydi.

Muallif tomonidan o'tkazilgan tekshiruv ishlarini ko'rsatishcha, aylanma trenirovka uslubini engil atletikaga, yugurish, o'yin va musobaqa shaklida qo'shib o'tkazish 14-15 yoshli o'smirlarni chidamliligini oshirish, shuningdek boshqa jismoniy sifatlarni ham rivojlanganligini ko'rsatishgan.

Yosh o'smirlarni o'rta masofaga yugurish bo'yicha bo'lg'usi mutaxassislikga kirish uchun, chidamlilik, kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarga yo'naltirilgan trenirovka vositalaridan har tomonlama foydalangan holda ularni jismoniy tayyorgarligini oshirganligi aniqlangan. Bunda boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida mashg'ulotning umumiy vaqtidan 50 foizini chidamlilikni tarbiyalashga, 25 foizini tezkorlik va 25 foizini kuchni tarbiyalashga qaratish kerakligi uqtirilgan.

Boshqa bir hancha tadqiqotlarda umumiy chidamlilikni samarali oshirish uchun qisqa vaqt ichida takrorlangan, uncha katta bo'lmagan

interval dam olish oralig'ida ham ijobiy natijaga erishish mumkinligi ko'rsatilgan.

Bolalar va o'smirlarda chidamlilikni tarbiyalashda, organizmning funktsional tayyorgarligi sustligini e'tiborga olgan holda sekin va ilmiy yondoshish kerak hamda bu yosh davrida ko'proq tezkorlik sifatlarini tarbiyalash kerakligini ko'rsatishgan.

Ayrim olimlarning fikricha, chidamlilikni rivojlantirishda juda ehtiyot bo'lish, maktab yoshidagi bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni to'liq berilmaganligini tasdiqlaydi (38, 42).

Har bir o'qituvchi mashqlar shiddatini individual va o'quvchining tayyorgarligiga bog'liq ekanligini unutmasligi kerak. Yangi shug'ullanayotgan bolalarda maksimal shiddatdan 75-80 % bir chegarani tashkil qilsa, yaxshi tayyorlangan sportchilarda esa boshqachadir.

Maktab o'quvchilarida hosil bo'lgan charchashni asab tizimining katta qo'zg'atuvchilariga kichik turg'unlikda bo'lishi sababli qisqa vaqt ichidagina engi oladi.

Chidamlilikni rivojlantirishda umumiy chidamlilik mashqlarini asta-sekin 15-20 daqiqagacha bajarib borganda rivojlanadi. O'smirlarda umumiy chidamlilikning asosiy natijasi bo'lib, kislorodni maksimal qabul qilish ish qobiliyatining asosiy ko'rsatkichidir.

1.4.1. Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish

Muallif (34) trenirovkada umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llanadigan usullar va uslublari, shuningdek bir guruh murabbiylar tomonidan o'tkazilgan tajriba hamda uning natijalarini ta'riflab bergan.

Muallif ta'kidlashicha, aerob xususiyatdagi ishga bo'lgan chidamlilik darajasi orqali, masofali va o'zgaruvchan uslublarning tegishli

rejimlarini qo'llash yordamida oshirish mumkin. Oraliqli asosiy uslub shu narsani tashkil qiladiki, nisbatan yuklamali ish bajarilgandan so'ng dam olish oraliqlari vaqtida yurak urish hajmi eng katta ko'rsatkichlarga etadi.

Yosh sportchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish uchun muvaffaqiyatli qo'llaniladigan trenirovka usullaridan biri – bu masofali usuldir. Masofali uslubda yurak qisqarish tezligi 140 martaG'daqiqa dan 170 martaG'daqiqa gacha bo'lib, yurakning funktsional imkoniyatlarini oshirish, kapilyarlar sig'imini kengaytirish, hamda kislorod iste'mol qilish bilan bog'liq bo'lgan jarayonlar imkoniyatlarini oshirish uchun samarali hisoblanadi.

Aerob xususiyatdagi ishda o'zgaruvchan tezlik bilan ishlash keng qo'llaniladi. Bunda nisbatan yuqori va nisbatan past tezlik bilan yugurib o'tiladigan bo'laklarni o'zgartirib turish, bo'laklar shiddatini yurak-qon tomir urishini 160-170 gacha oshirishni hamda oxirida, «kam shiddatli bo'lakda YuQT 140-145 gacha kamaytirishini nazarda tutadi» .

Mashqlar davomida YuQT 130-150 martaG'daqiqa atrofida bo'ladi. Ish kislorod rejimi bo'yicha shiddatli turg'un sharoitlarda kechadi va samaradorlikni pasaytirmasdan bajarilishi mumkin.

Asosan past sur'atda to'liq koordinatsiyali harakatlar bilan suzish qo'llaniladi. Muallif (50) ta'kidlashicha umumiy chidamlilik quyidagi uslublar bilan rivojlantiriladi: ravon yoki masofali uslub. Sportchi 20 daqiqa ichida bir tekis (ravn) rejimda tomir urushi 150-160 martaG'daqiqa atrofida bo'ladi. Quruqlikda 20 daqiqadan 70 daqiqagacha davom etadigan kross yugurishi, yugurish yoki eshkak eshish (3 soatgacha) qo'llanilganda ish shiddatiga ko'ra tomir urish tezligi 165-180 martaG'daqiqa gacha oshadi. Bunday ish rejimi umumiy chidamlilikni oshirish uchun samarali hisoblanadi. Ish davomiyligi 45-90 soniya atrofida, ya'ni 50-100 m belgilanadi. Dam olish oralig'i shunday belgilanadiki, pauza oxirida tomir urishi 100-120 martaG'daqiqa gacha

pasayishi lozim. Masofalar o'rtasida dam olish sust (masofali uslub) yoki faol (o'zgaruvchan uslub) bo'lishi mumkin.

Mualliflar (50, 56) tayyorgarlik davrida umumiy chidamlilikni oshirishga katta e'tibor berganlar. Yosh sportchilar trenirovkasining tayyorgarlik davrida past va o'rtacha shiddatli mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Ularning hajmi suzish yoki yugurishdan umumiy hajmidagi 65% ni tashkil etishi lozim. Bu umumiy chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda shu orqali turli masofalarda sport natijalarining yaxshilanishiga qulay sharoit yaratib beradi. Bu davrda uzoq masofalarga turli usullarda yugurish uchun alohida o'rin ajratiladi. Nisbatan katta bo'lmagan shiddatda uzoq ishlash umumiy chidamlilikni rivojlanishini yuqori darajaga ko'taradi va keyinchalik yuqori shiddatda bajariladigan yugurishlarni og'riqsiz engil o'tishga imkon beradi.

14-15 yoshdagi sportchilar trenirovkasida stayerlik mashqlarining umumiy hajmdan 65 % gacha oshirilishi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatmaydi, funktsional imkoniyatlarni oshirishga yordam beradi, asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga ijobiy ta'sir etadi (41).

Yosh sportchilar umumiy chidamlilikni tarbiyalashda suzish tayyorgarligini asosiy uslublarining (ravon, o'zgaruvchan, oraliqli, takroriy) salbiy nisbati muhim ahamiyatga ega.

Muallif hisoblashicha, umumiy chidamlilikni oshirishning asosiy sharti - bu past va katta shiddatdagi ishga muvofiq keladigan rejimda trenirovka yuklamalarini uzoq vaqt bajarishdir. Trenirovka yuklamasini hajmi katta bo'lishi kerak, chunki umumiy chidamlilikning asosiy tarkibi uzoq vaqt ko'rsatishni taqozo etadi. Buning ma'nosi shundaki, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovka qilishda shiddat qisqa muddatga kritik chegaradan chiqishi zarur, biroq har bir trenirovka seriyasi yoki mashg'uloti katta kislorod qarzini chiqarmasligi lozim.

Ushbu asosiy tamoyillariga muvofiq umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkada ravon va o'zgaruvchan uslublar qo'llanishi mumkin.

Muallif umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkalarda ravon va o'zgaruvchan uslublarni qo'llashni tavsiya etadi. Ravon (bir tekis) trenirovka uslubi 1500 m va undan katta masofalarga tomir urishi 140 dan 150 gacha bo'lganda uzoq davom etadigan uzluksiz suzishni nazarda tutadi (masalan, 1 marta 500 m, 2-3 marta 300 m).

Tayyorgarlik davrining birinchi boshichida «Fartlek» ancha katta bo'laklarni o'tishni o'z ichiga oladi (YuQTO'- 150 dan 170 gacha). Musobaqa davriga yaqin o'tiladigan bo'laklar ancha qisqaradi, tezlik oshadi, tomir urishi 170-180 martaG'da 15 soniyadan 45 soniyagacha, takrorlash soni –10 dan 30 marta bo'ladi.

Shiddatli trenirovka quyidagicha tavsiflanadi: ish «partsiyalarining» shiddati tomir urishini 160-180gacha olib kelishi lozim. Dam olish faol yoki sust bo'ladi. Ularning davomiyligi 15 soniyadan 45 soniyagacha, takrorlash soni –10 dan 30 marta bo'ladi.

Muallif ta'kidlashishicha, trenirovkasida aerob imkoniyatlarni oshirish uchun oraliqni va masofali uslublar keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish maqsadida oraliqli uslubni qo'llay turib, fiziologik yondoshishga asoslangan tamoyillarga amal qilish zarur.

1. «Tegirmon» mashqini o'tish davomiyligi 1-2 daqiqadan oshmasligi lozim.

2. Trenirovka jarayoni uzunligiga qarab dam olish oraliqlari davomiyligi 40-90 soniya atrofida bo'ladi.

3. Mashqlarni bajarishda ish shiddatini aniqlayotib yurak-tomirini yurishi tezligini hisobga olish lozim.(170-180 martaG'da 15 soniyadan 45 soniyagacha, takrorlash soni –10 dan 30 marta bo'ladi)

Masofalar trenirovkada qo'yidagi asosiy holatlarni hisobga olish zarur. Ish shiddati urish hajmining va kislorod qabul qilish darajasining yuqori o'lchamini ta'minlashi lozim.

10 daqiqadan 90 daqiqagacha bo'lgan ish bunday sharoitlarga javob beradi. Kurashda bu tez yakunlanadigan sapring bo'lib, u tomir urishi 145-175 martaG'daqiqa atrofida bo'ladi.

Ushbu uslublardan tashqari, aerob hususiyatdagi ishda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan tezlikdagi masofali yugurish keng qo'llaniladi. Bunda nisbatan yuqori va nisbatan past tezlikda yugurib o'tiladigan bo'laklarning almashinuvi «shiddatli» bo'lak oxirida yurak qisqarishi tezligini 140 martaG'daqiqa gacha oshirishni talab etadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkinki hamma mualliflar bir fikrga kelib, umumiy chidamlilikni ravon va oraliqni uslublar yordamida rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar. Biroq mazkur uslublarning makrotsiklda qay tarzda uyg'unlashishiga befarq qarab bo'lmaydi. Ularning quyidagicha uyg'unlashuvi samarali hisoblanadi, ya'ni bunda turli uslublar doirasida bajariladigan mashqlar nisbati o'lchanadi: avval (tayyorgarlik davrining birinchi qismida) ishning umumiy hajmi bir tekis (ravon) asosida, keyinchalik esa tayyorgarlik davrining oxirida va musobaqa davrining boshida oraliqli uslubida bajariladi. Bunday nisbat aerob imkoniyatlarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi, boshqa sifatlari va qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonida qo'yidagi asosiy uslublar: ravon, o'zgaruvchan, oraliqli, takroriy musobaqa uslublari qo'llaniladi. Ular bir-biridan sparringni tez va uzoq davom etishi, tezlik bilan mashqlarni bajarish, mashqni bajarishlar soni va dam olish hususiyatiga qarab ajralib turadi. Yuklama o'lchamlari o'zgartirilganda trenirovka asosan tezlik,

umumiy chidamlilik yoki maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan yo'nalishga ega bo'ladi .

O'zgaruvchan uslub turli shiddatdagi yuklamalarning almashib turishidan iborat. Sportchi yuqori tezlikda mashq bo'lagini (masalan, 1 minut tashlab otishlar) ancha past davom ettiradi. Yuqori tezlikda va hotirjam bajariladigan mashqlar nisbati sportchi tayyorgarligiga bog'liq. Yuqori shiddat bilan bajariladigan mashqlar o'rtacha tezlikda bajariladigan mashqlar nisbatiga umumiy chidamlilikni oshirishiga, ancha tez-maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

Oraliqli trenirovkada ikkita yo'nalishga ajratiladi – umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Shunday qilib yuqorida bayon qilinganlarga xulosa tariqasida aytish mumkinki, umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun sport trenirovkasining kompleks uslublaridan foydalanish hamda chidamlilikni rivojlantirish maqsadida sparring va mashqlar bajarish tezligi tayyorgarlik darajasiga muvofiq holda vositalarni tanlash zarur.

II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

Kurashchi sportchilarni tayyorlash jarayonida chidamlilikni nazorat qilish. Kurashchilarning chidamlilik mahoratini rivojlantirish orqali sportchilarni musobaqaga tayyorlash.

Ishchi taxminga muvofiq va qo'yilgan maqsadni amalga oshirish uchun ushbu tadqiqot oldiga quyidagi vazifalar qo'yilgan:

1. Kurashchi o'quvchilarining umumiy chidamliligini aniqlash;
2. Jismoniy ish qobiliyati va chidamlilik o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarni o'rganish yo'llarini aniqlash;
3. Chidamlilikni yoshiga qarab tarbiyalash vositalari va uslublari.
4. O'quv yili davomida o'quvchilarning akademik o'zlashtirishlari va sport mahoratini rivojlantirishni o'rganish.

2.2. Tadqiqot uslublari:

-Adabiyotlar manbalari, ilg'or pedagogik tajribalarni taxlili qilish va umumlashtirish

-Nazorat sinovlari

-Pedagogik kuzatuv

-Pedagogik tajriba

-Matematik-statistika metodi

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida dars va darsdan tashqarida o'tkaziladigan to'garaklardagi mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, maxsus funktsional xususiyatlarining uslublari o'rganildi.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini taxlil qilish va umumlashtirish.

Ilmiy tadqiqotlar hamda jismoniy sifatlarni rivojlanish muammolariga oid adabiy ma'lumotlarni umumlashtirish davomida quyidagi masalalar bo'yicha e'lon qilingan ishlar tahlil etildi: maktabda jismoniy tarbiyani chegaralovchi me'yoriy bazaning (zahirani) ahvoli; maktab yoshdagi bugungi kun bolalarining jismoniy rivojlanishini va salomatligi to'g'risida ma'lumotlar; jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammosi, bizning bitiruv ishimizda o'z aksni topgan.

2.2.2. Pedagogik kuzatishlar

Pedagogik kuzatishlar kurashchi o'quvchilarning umumiy chidamliligini tayyorgarlik dinamikasining yoshiga qarab tahlil qilish, maxsus funktsional xususiyatlarini amalga oshirish uchun foydalanildi.

2.2.3. Pedagogik tajriba va nazorat testlari

Tadqiqotlar jarayonida tekshiriluvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi.

Jismoniy rivojlanishi, umumiy va maxsus chidamlilik darajasini baholash hamda aniqlash uchun testlardan foydalanildi.

Tajriba o'tkazish mobaynida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, har kungi mashqlarni o'zlashtirishiga qarab yondashildi.

Pedagogik tajribalar natijalarining samaradorligi quyidagi mezonlar bilan baholandi:

1. O'quvchilarning yoshi bo'yicha jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami;
2. O'quvchilarning chidamlilik sifatlarini baholovchi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami;
3. O'quvchilarning jismoniy charchashi o'zgarishidagi o'zgarishlar o'lchami;

4. O'quvchilarning submaksimal, jumladan kurashchining chidamlilik ko'rsatkichlarining o'lchami.

2.2.4. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash

Tadqiqotlar jarayonida kurashchi o'quvchilarning umumiy chidamlilik darajasini baholash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi. Bularga:

1. Arg'imchoq aylantirish;
2. Gavdani poldan ko'tarish;
3. Yuqori turnikda tortilish;
4. 3000 metrga yugurish;

2.2.5. Matematik statistik uslublari

Tadqiqot natijalari statistik usul bilan ishlab chiqildi, unda o'quvchilarning yoshi va submaksimal zona bo'yicha ko'rsatgan ko'rsatkichlari hisoblandi, shuningdek statistik farazlar (styudent t-mezon bo'yicha), o'rta arifmetik qiymat tekshirildi.

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish.

Tadqiqotni jami 28 nafar o'quvchida Urganch shahar 1 -sonli umumta'lim maktabidagi 14-15 yoshli o'quvchilar mashg'ulotlar jarayonida tashkil etildi va o'tkazdik. 20 nafar tajriba guruhi va 20 nafar nazorat guruhi. Birinchi bosqich 2015 yil oyida o'zimiz ishlab chiqqan mashg'ulot rejasi asosida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini olib bordik va yakuniy bosqich 2016 yil may oyida barcha ma'lumotlarni jamlab, jadval va rasmlarni tahlil qildik.

III BOB. KURASHCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNI ANIQLASH USULINI ISHLAB CHIQISH

3.1. Chidamlilik sifatini rivojlantirish

Chidamlilikni keng ma'nosi ostida organizmning noxush ta'sirlarini bartaraf eta olish qobiliyati tushiniladi. Chidamlilik bu sportchi organizmining turli yuqori darajadagi jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati.

Kurashchining kurash vaqtida berilgan yuklamalarga bardosh bera olishi, organizmning bardosh bera olmaslik ko'rsatkichi ish qobiliyatining pasayishi bilan tushuntiriladi. Kurashchining chidamliligi kurashning yuqori maromda davom etgan vaqti va butun musobaqa davomida saqlangan xolati bilan o'lchanadi.

Kurash jarayonida sportchiga quyidagi talablar qo'yiladi: katta hajmdagi ishni bajarish va ish faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqtgacha ushlab turish, bu talablarning bajarilishi kurashchining mushak, yurak qon tomir tizimi, asab tizimi faoliyati va alohida ish bajarayotganda qiladigan mashqlarini, butun musobaqada bajara olish qobiliyatiga bog'liq.

Shunday qilib, chidamlilikni rivojlantirishga o'tishdan oldin kurashchi mashqlardan shunday foydalanishi kerakki, butunlay mashqlar yurak qon-tomir tizimi, nafas olish tizimi, asab tizimi, mushak tizimlariga yuqori funktsional ta'sir ko'rsatsin.

Nafas olish tizimining funktsional o'sishi, nafas olish tizimi bo'lgan talablarning yuqoriligi bilan, o'pkaning tiriklik sig'imining kattaligi bilan, nafas mushaklarining ishlash kuchi bilan, chuqur va energiyali nafas olishda o'pka ventilyatsiyasining amalga oshishi bilan xarakterlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida bu katta ahamiyatga ega. Kurash jarayonida kurashchilar bunday nafas harakatlarini amalga oshirmaydi. Kurashchilarning kurash vaqtida nafas olishi noritmik bo'ladi. Ko'p hollarda nafas olish qiyinlashadigan holatlar keladi. Sport turlarining boshqa usullarida (suzish, engil atletika, chang'i va boshqalar) kurashchilar o'pkasining tiriklik sig'imi pastroq

bo'ladi. Havodagi O_2 ga bo'lgan maksimal talab kurashchilarda atigi 3, 5-4 lG'daqiqaga teng bo'ladi.

Zamonaviy kurashchining talabi bo'yicha O_2 ni havoda iste'mol qilish maksimal holatda 5 lG'daqiqaga bo'lishi kerak.

Kurashchi o'z nafasini iloji boricha ixtisoslashtirish kerak. Bunda maksimal ravishda havoda O_2 ni qabul qilishni, bu darajani uzoq vaqt ushlab turishni va maksimal ravishda nafas jarayonlarining tez tiklanishini o'zida tarbiyalash lozim. Shu maqsadda quyidagi usullardan foydalaniladi:

1. Mashq bajarish vaqtini oshirish;
2. Mashq bajarish maromini oshirish;
3. Yuklamalarni oshirish;

Mashqlar bajarishda vaqtni oshirish usuli mashg'ulotlarda asta-sekinlik bilan ko'p marta mashq qilish vaqtining uzayib borishini taxminan qiladi. Bunda mashqlarning intensivligi o'zgarmaydi.

Bu usul nafas tizimi ishini yaxshi yo'lga qo'yishi maqsadida ma'lum bir ishni bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta'minlaydi. Shu sababli ishdagi intensivlik kurashchiga kerakli miqdorda bajarilishi shart.

Vaqt asta-sekinlik bilan kerakli kattalikgacha oshiriladi. Juda yuqori bo'lgan intensivlik kurashchining dam olish vaqti - 10 daqiqagacha davom etadi.

Kurashchining bir kun davomidagi 4-6 ta kurashni hisobga olgan holda, to'liq bo'lmagan tiklanishlarda ham unga o'zini ma'lum tempda ushlab turishni o'rgatish kerak.

Demak, vaqtni oshirish usuli mashg'ulotda bir kurashdan so'ng ikkinchi kurashda vaqt davomiyligini oshib borishini ta'minlaydi. Bunda bajarilayotgan mashq iloji boricha ko'p vaqtni o'z ichiga oladi.

Shuni kuzatish kerakki, mashqlarni bajarish jarayonida nafas olish bir darajada bo'lishi kerak. Me'yoriy kattaliklarga javob berish kerak (60-80 %) kerakli bo'lgan kattalikda, puls 160-180 martaG'daqiqa.

Buning lozimligi shundan iboratki, mushaklar o'zining kuchiga yaqin bo'lgan maksimal yuklamalarda o'sish, rivojlanish qobiliyatiga ega.

Mashqlarni bajarishda intensivlik (maromni) oshirish usuli. Intensivlik bir xil vaqt birligida qaytarilishlar miqdori bilan aniqlanadi. Mashq bajarishda tempni oshirish yuklamani oshiradi va nafas jarayonlarini tez tiklanishiga olib keladi. Mashqlarni bajarishdagi maromni mashg'ulotdan mashg'ulotgacha bo'lgan vaqtda asta-sekinlik bilan oshirib borilsa nafas olish imkoniyatlari ko'payadi. Bu usulning turli-tumanligi shundan iboratki, u o'z ichiga intervalli va takror usullarini o'z ichiga oladi.

Intervalli usulning asosi shundan iboratki, chidamlilik vaqt qisqarishi hisobiga (dam olish) oshib boradi. Kurashdagi mashqlar yuqori intensivlik bilan bajariladi. Bunda dam olish tanaffuslari qisqa bo'ladi. Asta-sekinlik bilan mashg'ulotdan mashg'ulotgacha dam olish intervali qisqarib boradi va oxiri yo'q qilinadi. Hamma kurash ma'lum tempda bajariladi. Bu usul musobaqa uchun zarur bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Kurashchi musobaqalardagi yuklamani bajarish uchun, oldin katta intervalli dam olish vaqti bo'lgan kurashga tushiladi, so'ngra bora-bora interval kichraytiriladi.

Takrorlash usulining intervalli usuldan farqi shundan iboratki, bunda mashqlar jarayonidagi dam olish ish intensivligining pasayishi hisobiga bosqichma-bosqich yuzaga chiqadi.

Asta-sekinlik bilan kichik intensivlikka ega bo'lgan ish qisqarib boradi. Musobaqalardagi bir xil mashqlar har xil vaqt chegaralarida (6-10 daqiqa) bajariladi, lekin uning intensivligi o'zgaradi.

«Faol dam olish» vaqtini qisqarishi hisobiga oshib boradi. Shu bilan birga yuklama oshadi, natijada nafas jarayonlaridagi O_2 ni qabul qilish darajasiga bo'lgan talab oshib boradi.

Yuklamani mashqlarni bajarganda oshirish usuli doimiy vaqtni va mashqlar darajasini bir me'yorida ushlab, katta kuchlanishdagi yuklamalardan foydalanishni talab qiladi. Kurashchilarning yuklamalari oshib borishi bilan bog'liq bo'lgan

mashqlarni bajaradi. Raqibning katta kuchlanishga qarshi qarshilik ko'rsata oladigan bo'ladi. Yuklamani oshirish katta energiyani talab qiladi va nafas olish tizimining faoliyatiga katta talablar qo'yadi.

Nafas olish tizimining ixtisoslashuvchi boshqa vositalar yordamida ham amalga oshiriladi - eshkak eshish, suzish, yugurish eng samaradorlisi uzoq masofaga yugurish. Tayyorlov bosqichi mashg'ulotlarning haftalik tsiklida 15-20 km (umumiy holda) dan kam bo'lmagan, o'rtacha tezlik 2 min. 10 sek. 400 metrga yugurishni tavsiya etadi.

Yurak, qon-tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini oshirish uchun yurakning qisqarish kuchini ko'paytiruvchi va sistolik hajmini oshiruvchi mashqlar qilinadi.

Yurak mushagi o'z kuchini xuddi ko'ndalang-tangil mushaklarga o'xshab turli ta'sirotchilar ta'sirida oshiradi. Demak, yurakni me'yorida, ya'ni maksimal holatda ishlashi yurak mushaklari kuchini oshirishga olib keladi. Yurakka shunday kuchlanish berish kerakki, bunda yurak me'yoriy va me'yorga yaqin kuchlanish bilan qisqa qisqarishi kerak. Ammo bunday mashqlarni bajarganda extiyotkorlikka rioya qilish kerak. Bulardan so'ng ma'lum bir tiklanish bosqichi kerak bo'ladi.

Sistolik hajmining oshishi ko'p miqdordagi mushak guruhlarining birgalikda ish faoliyati natijasida yuzaga keladi. «Mushak nasosi» natijasida yurakga ko'p miqdorda qon keladi. Bunday holatda yurak me'yorida ishlashi kerak.

Mushak tizimining funktsional imkoniyatlari tiklanishi jarayonlarining kechishiga, mushakning tiklanishgacha bo'lgan vaqtda ishlash rejimiga va mushakning kuchiga bog'liq.

Tiklanish jarayonlarining kechish tezligi mushaklarning kerakli vositalari va fosfokreatin mexanizmining funktsional imkoniyatlari, hamda glikolitik mexanizmining funktsional imkoniyatlari bilan ta'minlanganligiga bog'liq.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar

Oyoqlar	Tana	Qo'llar
1. Ikkala oyoqda sakrash - 100-200 marta, arqonchada sakrash ham mumkin.	2. Qo'lni boshdan baland ko'tarib, yon tomonga egilish (40-60 marta).	3. «Imkoniyat boricha» erga etib turish.
4. Elkada shtanga bilan o'tirib turish «imkoniyati boricha»	5. Gavdaning orqa mushaklari uchun egilish.	6. Arqondan tirmashib chiqish (oyoq yordamisiz 2 marta).
7. To'siqlardan sakrab o'tish (joyidan 15 marta va ko'proq).	8. Qorin mushaklari uchun: ot ustiga o'tirib, 2-la oyoq bilan qattiq qisib olib, oldinga engashish boricha.	9. Toshni erdan yuqoriga ko'tarish (24 kg) imkoniyati.
10. Zal atrofidan bitta oyoqda uzunlikka sakrab o'tish (100 ta sakrash).	11. 16,24, kg. li toshni o'ynatish - 15 marta o'ng 15 marta chap qo'lda.	12. Perekladinada «imkoniyati boricha» ortilish

Ilova: Mashqlarni yuqori tempda bajarishni tavsiya etiladi. Qaytarilish miqdori sportchining tayyorgarligiga qarab individual ravishda aniqlanadi.

Ishlayotgan mushakda aerob jarayonlarining rivojlanish uning chidamliligini ixtisoslashtirishga yordam beradi. Aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi.

1. Ish intensivligining oshishi (intervalli, takror tanaffusli usullar). Bunday holatda ko'p miqdordagi mushaklar dinamik rejimi ostida katta ish bilan ta'minlandi.

2. Intensivlikni saqlangan holda ish hajmini oshirish. Anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun quyidagilardan foydalaniladi.

3. Me'yoriy va me'yoriga qarab yaqin bo'lgan intensivlikdagi ish. Bu tiklanish jarayonlari o'z o'rniga qaytarishga ulgurmasdan yoki ishining to'liq tiklanib ulgurmasdan yuzaga keladi.

4. Statik rejimdagi ish tiklanish jarayoni qiyinlashgan bo'ladi. Katta bo'lmagan mushak guruhlarining statik hajmida katta yuklama bilan ishlashi anaerob sharoitlarda yuzaga keladi.

Funksional imkoniyatlarning oshishi asab tizimini charchashga qarshi turishni ta'minlaydi. Asab tizimining charchashi quyidagilar natijasida yuzaga chiqadi:

1. Aqliy faoliyatning uzoq jarayonlari natijasida (aqliy).
2. Analizatorlarning tarang faoliyati natijasida (sensor).
3. Intensiv hayajonlanishning uzoq ta'siri natijasida (emotsional).
4. Katta yarim sharlar po'stlog'ining harakat zonasiga uzoq ta'sir natijasida (jismoniy).

Charchashning yuqorida ko'rib o'tilgan turlari kurashda o'z o'rnini egallaydi.

Musobaqalardagi aqliy charchash asosan quyidagi holatda yuzaga keladi, qachonki kurashchi navbatdagi bo'lishi kerak bo'lgan kurash rejasini kuchli o'ylab tursa, murakkab masalani echsa, bellashuvlar orasida dam olish vaqti ko'p o'ylasa, hamda navbatdagi bo'ladigan kurashga turli taktik ta'sir variantlarini ishlab chiqsa. Ko'pincha dam olish va uyqu bosqichlariga to'g'ri keladi. Natijada charchash yuzaga chiqadi. Bu natijasiga musobaqalardagi kurashchilarni kuzatib, kurashchi «muxlisga» aylanadi. Ayniqsa, kurashga qiziqish bilan birga kurashchi ko'p miqdorda asabiy va jismoniy kuchni yo'qotadi. Ko'p miqdordagi kurashlarni tomosha qilish aqliy charchashga olib keladi, chunki kurashni kuzatish bilan bir vaqtda kurashchi mashq usullarni ishlab chiqa boshlaydi.

Bu shunga olib keladiki, kurashchi o'zining kurashga asabiy charchoq bilan yondoshadi. Natijada uning odamligini pasayadi.

Mashg'ulotlarda kurashchi mashqlarni o'zlashtirib katta aqliy yuklama oladi. Bu ko'pgina aqliy kuchni talab etadi. Masalan, bu holat jismoniy kuchlanishni talab etmaydigan, koordinatsiyasi bo'yicha murakkab bo'lgan usullarni bajarish kerak bo'lgan vazifalardan kuzatiladi. Bu vaqtda yuzaga keladigan aqliy charchash mashg'ulot vazifasining samaradorligini tushirishi mumkin. Sensor charchash shunday holatlarda yuzaga keladiki, qachonki kurashchining e'tibori ma'lum bir ob'ektni uzoq vaqt kuzatishga qaratilgan bo'ladi. Shu bilan birgalikda charchash kuzatuv birligi va ta'sirotini kuchiga to'g'ri proporsional bo'ladi, kuchli yorug'lik, tikilib kuzatish, ma'lum bir narsaga uzoq vaqt qarab turish tezda charchashni yuzaga keltiradi.

Charchash analizatorining uzoq faoliyati natijasida yuzaga keladi. Kurashchining kuzatuv jarayonini va raqibning kabul qilish faoliyatini ko'zdatishni tez-tez o'zgartirib turilsa analizatorning charchashi kabi charchashni oldini olinadi.

Ma'lumki yangi kurashchilar rakibning taktik ta'siri xakida ma'lumotni ko'rish analizatori orkali oladi. Ustalarda boshqa analizatorlar ham katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlar turli mashqlardan foydalanish kerak. Sababi kurashchi raqibining turli ta'sirlarini analizatorlar yordamida qabul qilishni o'rganish kerak.

Sensor charchashda bo'lgan turg'unlikni tarbiyalash uchun mashg'ulotlarga turli o'yinlarni kiritish tavsiya etiladi: «Harakatni qaytar», «Qotib qol», «Raqib oyog'ini bosish», «Darvozabon» va boshqalar.

Bir tomonlama qarshilik bilan bo'lgan kurashlar natijasida ko'rish analizatorlariga katta yuklama tushadi. Ko'zni bog'lagan holda qorong'ida kurashish harakat analizatorini yuklamasini oshishiga yordam beradi. Emotsional charchash shunday holatda yuz beradiki, qachonki kurashchi ijobiy va salbiy shartli qo'zg'atuvchilar ta'siri natijasida yuqori qo'zg'aluvchanlik yoki susayish holatiga kelsa haddan tashqari xursand bo'lish yoki kayfiyatning buzilishi ko'p holatlarda asabning charchashiga olib keladi.

Emotsional holat qo'zg'aluvchi yoki tormozlanish ta'sirotlarining pasayishi orqali boshqariladi. Agar kurashchi o'zidan kuchli bo'lgan raqibni ustidan g'alaba qozonib haddan tashqari xursand bo'lsa, bunda turli mashqlarni bajartirib his-hayajon maromini pasaytirish kerak.

Agar kurashchi o'zi uchun asosiy bo'lgan kurashni yutqazsa, qattiq xafa bo'lib, tushkunlikka tushadi. Bunday xolatda kurashchini chalg'itgan holda shartli qo'zg'aluvchilarni ta'sirini pasaytirish kerak.

His-hayajon yuklamalari taqdirlash va rag'batlantirish yo'llari orqali boshqariladi. Mashg'ulotlarda kurashlarni turli hayajonlanish yuklamalari ostida bajarish kerak. Qo'zg'atuvchi va tormozlovchi shartli ta'sirotni yuklamasini o'zgartirib yoki kattaytirib ahamiyatini oshirish mumkin. Agar mashg'ulotdagi kurashlarni «baho berish» orqali, ya'ni har bir kurashchini ta'siriga baho berish orqali o'tkazsa u holda turli usullar ishlatishni salbiy tomoni pasayib, o'zini himoya qilish, hamda ijobiy tomoni oshib boradi.

Musobaqalarda ta'sirlarning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyat-sizligi shartli qo'zg'atuvchilar kabi yuqoridir. Murabbiy sharoitga qarab taqdirlash yoki rag'batlantirishni qo'llangan holda qo'zg'atuvchilarning ta'sirini kamaytirish yoki ko'paytirishi kerak.

Agar musobaqada kurashchi qo'yilgan maqsadga erisha olmasdan g'alaba qozonishni o'rniga yutqazsa, murabbiy uni rag'batlantirish natijasida his-hayajon yuklamasi oshadi. Kurashchi uchun engilish ahamiyati oshib boradi. Shu bilan birgalikda shartli qo'zg'atuvchining ahamiyati oshadi, qachonki kurashchi yutqazish natijasida jamoasini uyaltirib uni a'zolaridan dakki eshitsa, bunday holatda hayajonlanish yuklamasi yuqori bo'ladi. Hayajonlanish yuklamasi nafaqat kurash bilan, balki kurashchi har kun oladigan hamma tormozlanishning shartli qo'zg'atuvchilari bilan bog'liq.

Murabbiy hayajonlanish yuklamasi maromini boshqargan holda, kurashchining asab tizimi funktsional imkoniyatlarini oshirish uchun sharoit yaratadi. Bu charchoqni bosishga qaratilgan holat hisoblanadi.

Asab tizimining jismoniy charchashi katta yarimsharlar po'stlog'ini harakat xonasini uzoq vaqt qo'zg'alish natijasida vujudga keladi. Ayniqsa, bunday charchash holati mashqlarning kuchli va uzoq statistik taranglashuvi natijasida vujudga keladi.

Bir tomonlama kurashchi organizmining funktsional imkoniyatlarini oshishi yuqori ishchanlikni ta'minlaydi.

Ikkinchi asosiy tomon - bu faoliyatni tejash, ya'ni kerakli ishga yaroqlilik darajasini saqlangan holda charchashni yuqori darajada pasaytirish.

Himoya usullarini va boshqa ta'sirlarini bajarganda kurashchi raqibiga nisbatan kam kuch sarflaydi. Kurashchi bellashuvda qo'yilgan yuklamani uzoq muddat davomida saqlashi va uzoq vaqt charchashga qarshi turishi mumkin.

Ish bajarish unumini tejamkorlik bilan ixtisoslashtirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

1. O'rta yoki kichik, o'rta maromdagi davomiy bo'lgan kurashlar usuli. Musobaqalarda bo'ladigan kurashlardan vaqti bo'yicha 2-6 marta yuqori kurashlar beriladi. Kurashchi bu muddatga etadigan kuchini o'zi taqsimlaydi. Uzoq davom qiladigan kurashlar shunga olib keladiki, kurashchi ko'p energiyani sarflab, o'zining e'tiborini berilgan muddatning oxirigacha kuchini saqlab qolishga, ta'sirotlarni qo'llamaslikka qaratadi.

Mashg'ulotlardagi kurashda kurashchi kuchini tejashga harakat qilmasa, ma'lum bir muddatdan so'ng u charchaydi va katta kuchini rivojlantirishga imkoniyat qolmaganidan so'ng usullarni qo'llashda tejamkorlikni qidirib qoladi.

2. Charchagan kurashchining charchamagan kurashchi bilan kurashga tushish usuli o'tgan usulning turli-tumanligi hisoblanadi. Faqat shunday holatda kurashchi qoida bo'yicha bir nechta raqib bilan bir vaqtda kurashishi kerak. Raqibni har bir daqiqada o'zgartirish mumkin.

Kurashchining oldida raqibini «gangitish» vazifasi turadi.

3. Raqibni charchatish vazifasi bilan bog'liq kurash. Bunday kurashlarda murabbiy kurashchi oldida kurash olib borish vazifasini shunday qo'yadiki, bunda

kurashchi raqibini shu darajada charchatsinki, u kurashni davom ettira olmay qolsin.

Bu vazifa bitta kurashda echilishi mumkin yoki bir necha raqiblar bilan olib boriladigan kurashchi o'z ichiga olishi mumkin. Oxirigi holatda kurashchi o'tkazish vazifasini shunday qo'yiladiki, buning natijasida bir nechta raqiblar orqama-orqa charchab kurash tushishdan bosh tortadilar.

4. Sof g'alabaga bo'lgan qisqa vaqt mobaynida kurashish. Bu kurashlarda chin g'alabaga bo'lgan qisqa vaqt mobaynida g'alaba qozonishga yordam beradi, kurashchi uchun zarur bo'lgan energiya saqlanib qoladi. Bu keyingi bo'ladigan musobaqalarda ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Asosan bunday vazifalar kam tajribali kurashchilarning ko'p tajribali kurashchilar bilan bo'lgan kurashlarda beriladi. Kam tajribali kurashchi o'zini shunday tutishi kerakki, bunda kichik vaqt mobaynida o'zidan kuchliroq, tajribaliroq raqibiga yo'l bermasligi kerak.

Ya'ni sof g'alaba qozonish vaqti yuzaga chiqquncha o'zini bitta holatda ushlab turishi kerak.

Tajribali kurashchilar orasida turli-tuman musobaqalar o'tkazilishi mumkin. «Tajribali bo'lmagan kurashchi bilan kurashda kim qisqaroq vaqt ichida g'alaba qozonadi».

Shu yo'l bilan kurash usuli ishlab chiqariladi. Bu kam tajribali sportchini kurashda energiya kuchini saqlab qolishda va ko'p tajribali kurashchi bilan bo'lgan javob kurashlarida «tejamkorlik» hisobiga g'alaba qozonish, ya'ni bunda katta energiya zaxiralarini sarflashga va kam charchash yuzaga keladi.

Murabbiy kurashchining chidamlilikdan kamchiliklarini va ularning turli-tumanligini aniqlay olishni bilish kerak.

Umumiy chidamlilikning kamchiligini aniqlash uchun murabbiy kurashchining pulsi va nafas olishini kuzatib boradi, qachonki puls ko'rsatkichi va nafas olish chastotasining maromi yuqori bo'lsa, ishchanlik va ish qobiliyati

organizmining bu funktsiyasi etishmovchiligi natijasida pasayadi. Bunday holatda umumiy chidamlilikni rivojlantiriladi.

Agar kurashchi katta maromga ega bo'lgan ishni bajarsa, lekin kuchini tejamasdan ishlatsa, u holda maxsus chidamlilikni rivojlantirish yoki tejamkorlik bilan ishlash kerak. Kurashchi musobaqalarda imkoni boricha aqliy, sensor, his-hayajon va bir xil harakat yuklamalarini pasaygan holda bajarishi kerak.

Buning uchun kurashchi musobaqalar davomida quyidagi talablarga javob berishi kerak.

1. Sutkasiga 8-9 soatdan kam uxlamasligi kerak. Musobaqalar orasida tanaffusda kurash haqida kam o'ylashi fikrini bo'lmasligi kerak. Bunda fikr bo'linishi katta bo'lmagan aqliy va jismoniy yuklamalar bilan bog'liq bo'lishi kerak. Kurashlar orasida tanaffuslar kam fikrni bo'luvchi mashqlar bajarish bilan o'tishi kerak.

2. Musobaqalarda asosan raqiblar kurashi kuzatiladi. Bu yaqin vaqtlarda ko'rish imkoni tug'iladi. Boshqa kurashchilarni kuzatish kerak emas. Kurashlar orasida vaqtni shunday erlarda o'tkazish kerakki, bunda turli sezgi a'zolariga nisbatan, asosan ko'rish analizatorlariga nisbatan kuchli ta'sirlar bo'lmasin. Yorug'lik ko'zni qamashtiradigan bo'lmasligi, shovqin kam bo'lishi kerak.

3. Organizmga etarlicha miqdorda oziq-ovqat va suyuqliklarni iste'mol qilish. Bunda organizmga ko'p narsa yuklamaslik kerak. Oziq-ovqat sifatiga e'tibor berish kerak.

4. Hamma narsadan qochish kasallik yoki shikastlanishlarning sababi bo'lishi mumkin. Kichik holdan toyish va chidamlilikni pasaytirishga olib keladi.

5. His-hayajon yuklamalari iloji boricha past bo'lishi kerak. Musobaqa boshida asosan ijobiy hayajonlanish yuzaga keladi, buni saqlab qolishga harakat qilish kerak.

Asosan buni kuzatish faoliyatini zarur bo'lmagan hayajonlanishga o'tkazish orqali amalga oshiriladi.

6. Kurashlardagi ta'sir usulini xilma-xilligi, kurashni o'zgartirish, usullarni o'zgartirish sababi charchagan mushaklarga dam berish, asosan agar ular statik mashq kilib charchagan bo'lsa.

Kurashchi shuni yaxshi bilish kerakki, u musobaqa vaqtida va mashg'ulotlar mobaynida tanaffuslarda energiya saqlanishiga katta e'tibor berishi kerak. Natijada kurashchi raqibiga nisbatan katta chidamlilik darajasini ko'rsatishi mumkin.

Energiya kerakli vaqtda kerakli holatda miqdor va sifatda sarflanishi lozim. Ba'zida kam miqdorda energiya sarflansa ham katta samaradorlikka erishiladi va bu oxir oqibatda energiyani kam-kam ishlatganda ham katta tejamkorlikka olib keladi.

3.2. 15-16 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi

15-16 yoshli o'g'il bolalarda jismoniy rivojlanishi har xil ko'rsatkichlar bo'yicha, bir tekislikda o'smaydi. O'quvchilarning gavda uzunligi, og'irligi, o'pkaning tiriklik sig'imi, jinsiy etilish davri o'rganilgan davr ichida o'sishi aniqlandi.

2-jadval

15-16 yoshli kurashchilarning funktsional rivojlanganlik darajasining dastlabki ko'rsatkichlari

(Nazorat guruhi)

№	F.I.	Bo'yi (sm)	Og'irligi (kg)	Stanovo y dynamo metr	Spirometr
1.	Abdullaev J.	165	70	130	2,6
2.	Allanazarov B.	165	65	100	3,1
3.	Allayarov S.	160	58	80	2,7
4.	Atamurodov A.	179	65	100	2,8
5.	Abdullaev D.	171	54	80	2,9
6.	Avezov A.	165	52	70	2,8
7.	Allanazarov Sh.	164	50	73	2,6

8.	Abdirimov B.	155	50	70	2,5
9.	Bekchanov R.	165	64	80	2,9
10.	Baxtiyorov N.	162	50	50	2,8
11.	Boltaev O.	165	55	70	2,9
12.	Bekchanov I.	162	52	100	3,4
13.	Boyjonov S.	170	56	70	3,1
14.	Bazarbaev S.	195	80	100	4,1
15.	Bog'ibekov A.	190	75	85	3,2
16.	Yoqubov T.	158	46	60	3,0
17.	Jumaniyozov Ya.	178	63	80	3,3
18.	Zokirov M.	159	51	10	3,2
19.	Ibragimov S.	169	55	60	4,3
20.	Ibraximov I.	150	48	60	2,8
$\bar{X}$		167,4	57,95	76,4	3,05
δ		11,0	9,4	24,4	0,5

Muallifning aytishicha hamda 2-jadvaldan ko'rinib turibdiki 15-16 yoshdagi o'quvchi kurashchilarining funktsional rivojlanganligi nazorat guruhining dastlabki natijalariga qaraganda talabalarning o'rta arifmetik qiymati bo'yida 167,4 ga teng bo'lsa, og'irligida esa bu ko'rsatkich 57,95 ga teng bo'ladi. Stanovoy dinamometr tortgandagi o'rta arifmetik qiymat 76,4 ga teng bo'lsa, spirometr puflaganda o'rta arifmetik qiymat 3,05 ga teng bo'ldi.

Ushbu ko'rsatkichlarning o'rta kvadratik qiymati bo'yida 11,0 teng bo'lsa, og'irligi 9,4 ga teng bo'ladi. Stanovoy dinamometr tortganda 24,4 ga teng bo'lsa, spirometr puflaganda esa bu ko'rsatkich 0,5 ga teng bo'ldi.

**14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarning funktsional rivojlanganlik
darajasining dastlabki ko'rsatkichlari**
(Tajriba guruhi)

№	F.I.	Bo'yi (sm)	Og'irligi (kg)	Stanov oy dinamo metr	Spirom etr
1.	Iskandarov U.	168	53	80	4,1
2.	Yo'ldashov O.	156	48	72	3,5
3.	Yo'ldoshov B.	158	50	80	3,0
4.	Matyoqubov B.	157	47	52	2,6
5.	Matkarimov A.	166	52	80	2,9
6.	Madaminov S.	163	49	98	3,1
7.	Matyoqubov U.	170	64	123	4,1
8.	Masharipov A.	178	76	90	3,1
9.	Madaminov S.	165	53	42	2,3
10.	Matchonov J.	178	76	150	5,3
11.	Otajonov T.	162	50	84	3,2
12.	Polvonov S.	163	51	80	2,6
13.	Rajabov S.	164	54	71	2,7
14.	Rustamov B.	170	65	130	2,8
15.	Raximov F.	165	56	130	3,4
16.	Rajabov Sh.	160	43	60	2,5
17.	Raximov M.	171	58	116	4,0
18.	Saparboev S.	168	50	79	2,5
19.	Sobirov E.	157	47	44	5,1
20.	Salaev X.	182	68	80	5,2
$\bar{X}$		166,1	55,5	87,05	3,4
δ		7,3	9,5	29,5	0,9

3-jadvaldan ko'rinib turibdiki 14-15 yoshdagi o'quvchi kurashchilarining funktsional rivojlanganlik tajriba guruhining dastlabki natijalari nazorat guruhiga deyarli yaqin bo'lib, bular o'rta arifmetik qiymat bo'yida 166,1 ga teng bo'lsa, og'irligi esa 55,5 ga tengdir. Xuddi shuningdek stanovoy dinamometr tortganda ularning o'rta arifmetik qiymati 87,05 ga teng bo'lsa, spirometr puflaganda 3,4 ga teng bo'ladi.

Ushbu guruhning o'rta kvadratik qiymati bo'yida 7,3 ni tashkil qilsa, og'irligi esa 9,5 ni tashkil qiladi. Hamda stanovoy dinamometr tortganda o'rta kvadratik qiymat 29,5 ga teng bo'lsa, spirometr 0,9 ga teng bo'ladi.

Ushbu ko'rsatkichlarni solishtirgan taqdirda ikkala guruhning funktsional tayyorgarligi darajasi bir xil ekanligiga amin bo'lamiz. Quyida ushbu guruhlarining test natijalarini keltirilgan bo'lib, bu natijalar yuqorida aytilgan fikrimizning yaqqol dalili bo'lib qoladi.

4-jadval

14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarning jismoniy rivojlanganlik

darajasining dastlabki ko'rsatkichlari

(Nazorat guruhi)

№	F.I.	Kross 3000 m (daqqa.soniya)	Baland turnikda tortilish (marta)	Gavdani ko'tarib tushirish (marta)	Arg'imchoq aylantirish (2 daqiqa ichida)
1.	Abduraxmonov J.	13,50	8	45	53
2.	Allanazarov B.	14,40	7	42	52
3.	Allayarov S.	14,44	9	48	46
4.	Atamuradov A.	14,46	7	42	48
5.	Abdullaev D.	14,43	2	35	49
6.	Avezov A.	14,38	11	45	45
7.	Allanazarov Sh.	14,43	14	41	45
8.	Abdirimov B.	14,39	7	39	51
9.	Bekchanov R.	14,44	9	38	51
10.	Baxtiyorov N.	14,57	12	35	53
11.	Boltaev O.	14,41	7	29	59
12.	Bekchanov I.	14,36	10	39	22
13.	Boyjonov S.	14,37	7	35	23
14.	Bazarbaev S.	13,51	9	28	26
15.	Bog'ibekov A.	14,20	6	31	46
16.	Yoqubov T.	14,18	7	32	48
17.	Jumaniyozov Ya.	14,35	9	33	47
18.	Zokirov M.	14,15	11	36	49
19.	Ibragimov I.	14,16	10	35	45

20.	Ibraximov I.	14,10	16	42	44
	$\bar{X}$	14,3	8,9	37,5	45,1
	δ	0,3	3,0	5,5	9,9

4-jadvaldan ko'rinib turganidek 14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi nazorat guruhining dastlabki natijalari o'quvchilarning 3000 m.ga yugurishining o'rta arifmetik qiymati 14,3 ga teng bo'lsa, baland turnikda tortilish esa 8,9 ga tengdir. Ushbu qiymatlar gavdani ko'tarib tushirish testida 37,5 ga va arg'imchoq aylantirishda 45,1 ga teng.

Ushbu ko'rsatkichlarning o'rta kvadratik qiymati 3000 m.ga yugurishda 0,3 ga va baland turnikda tortilish testida 3,0 ga to'g'ri keladi. Shuningdek o'rta kvadratik qiymat gavdani ko'tarib tushirish testida 5,5 ga teng bo'lsa, arg'imchoq aylantirishda 9,9 ga tengdir.

Yuqorida qayd etilgan kurash sport turining chidamlilikni aniqlash va uni ko'tarish uchun qabul qilingan eng oddiy testlardan biri bo'lib, ular asosan maktab sharoitida o'tkaziladigan barcha tadqiqotlarni engillashtiradi. Ushbu testlar barcha o'quv muassasalarida ishlatish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Quyida ushbu testlar orqali biz tajriba guruhini ko'rib chiqamiz.

5-jadval

**14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarning jismoniy rivojlanganlik
darajasining dastlabki ko'rsatkichlari**

(Tajriba guruhi)

No	F.I.	Kross 3000 m (daqqa.soniya)	Baland turnik-da tortilish (marta)	Gavdani ko'ta-rib tushirish (marta)	Arg'imchoq aylantirish (2 daqiqa ichida)
1.	Iskandarov U.	14,05	5	42	41
2.	Yo'ldashov O.	14,28	12	32	45
3.	Yo'ldoshov B.	14,40	7	35	46

4.	Matyoqubov B.	14,50	13	36	49
5.	Matkarimov A.	14,41	7	39	48
6.	Madaminov S.	14,18	9	35	47
7.	Matyoqubov U.	13,40	15	36	42
8.	Masharipov A.	14,26	8	32	43
9.	Madaminov S.	14,30	9	34	51
10.	Matchonov J.	13,50	12	29	52
11.	Otajonov T.	13,40	7	28	56
12.	Polvanov S.	14,30	6	29	59
13.	Rajabov S.	15,02	13	26	58
14.	Rustamov B.	13,45	13	32	42
15.	Raximov F.	13,40	5	35	43
16.	Rajabov Sh.	15,18	8	34	48
17.	Raximov M.	13,46	16	41	47
18.	Soporbaev S.	14,21	9	42	49
19.	Sobirov E.	13,31	11	42	50
20.	Salaev X	13,34	10	40	52
$\bar{X}$		14,0	9,75	34,95	48,4
δ		0,6	3,2	4,9	5,2

5-jadvalda 14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarining jismoniy rivojlanganligi tajriba guruhining dastlabki natijalari berilgan bo'lib, bu tajribaning ko'rsatkichlari 4-jadval bilan deyarli bir xil. Ya'ni o'quvchilarning 3000 m.ga yugurishining o'rta arifmetik qiymati 14,0 ga teng bo'lsa, baland turnikda tortilish esa 9,75 ga tengdir. Ushbu qiymatlar gavdani ko'tarib tushirish testida 34,95 ga va arg'imchoq aylantirishda 48,4 ga teng.

Tajriba guruhning dastlabki jismoniy rivojlanganlik natijalari ko'rsatkichlarining o'rta kvadratik qiymati 0,6 ga 3000 m.ga yugurishda va 3,2 ga baland turnikda tortilish testida teng keladi

Shuningdek o'rta kvadratik qiymat gavdani ko'tarib tushirish testida 4,9 ga teng bo'lsa, arg'imchoq aylantirishda 5,2 ga tengdir.

14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarining ustida o'tkazilgan dastlabki test natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, nazorat va tajriba guruhi sinaluvchilari funktsional hamda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha deyarli bir xil ko'rsatkichga egadir.

Bu bizning tekshiriluvchilarimizning bitta maktabda, bir xil sharoitda va bir xil kontingent bilan tajriba o'tkazayotganimizdan dalolat bermoqda. O'tkazilgan chidamlilikning rivojlanish dinamikasini kuzatish va ularning jismoniy rivojlanish, hamda harakat sifatlari bilan bog'liqligini kuzatish bizga shunday imkoniyat berdiki, chidamlilikning turli quvvatdagi ish zonalarida va statik kuzatuvlarda o'ziga xos qonuniyatlarni belgilaydi.

Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarda chidamlilikning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar bo'lib yosh va pubertat davrida organizimda sodir bo'luvchi biologik o'zgarishlar hisoblanadi.

Submaksimal va yuqori quvvatdagi ishni bajarishda chidamlilik ko'rsatkichlari oshadi, o'rtacha quvvatdagi (baland turnikda tortilish) ishda esa chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli o'zgarmaydi.

Statik ishlarda va maksimal quvvatli ishlarda chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli yaxshilanmaydi. Kurashchi o'quvchilarning 16 yoshidagi o'zgarishlarining yig'indi ko'rsatkichlari 28% ni, 15 yoshdagi o'quvchilarda 21% ni tashkil etadi. Kuchning yig'indi ko'rsatkichlari esa shu vaqtning o'zida bog'liq holda 117 va 107% larga oshadi.

Jismoniy rivojlanish va harakat sifatlarining taxlili shuni ko'rsatdiki, ko'p o'quvchilarda chidamlilikning namoyon bo'lishi tananing uzunlik ko'rsatkichlari bilan ko'p hollarda bog'liq emas va tana vazni, spirometri va jismoniy etilganlik darajasiga bog'liq holda manfiyga moyillikka ega.

Yoshlar va o'smirlar sportidagi ko'p sonli izlanishlarni ko'rsatishicha, iqtidorli kurashchilarni yo'qotish, ularni vaqtidan oldin sportdan ketib qolish sabablaridan biri natijalariga erishish uchun isbotsiz, vaqtli tayyorlashni chamalashdan, umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaramay maxsus tayyorgarlikka berilib ketishidan yoki trenirovka yuklamasini qo'pol ravishda ko'paytirib, tezlashtirib borishi bilan bog'liq.

Shu sababli asosiy diqqatimizni submaksimal quvvat zonasida kurashda chidamlilikni tabiiy ravishda rivojlanishiga qaratdik. Chunki bu zona ish quvvatiga

qarab o'rta masofaga tegishli organizimni kislorod bilan ta'minlash tizimi faoliyati ham shu zona bilan bog'liqligidadir.

14-15 yoshli o'quvchilarda chidamlilik susayadi, bu jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini unchalik o'smaganligi, jinsiy etilishini to'xtashi va boshqalarga bog'liq. 16 yoshli bolalarda chidamlilikni o'sishi, o'smirlarni asta-sekin umumiy rivojlanishiga va sifatlarini rivojlanishi (shu bilan bir qatorda chidamlilikni) kattalarni rivojlanish darajasiga yaqinlashadi.

Shunday hilib, chidamlilik bo'yicha submaksimal quvvatda ishlaganda uni rivojlanishi bir teksda bo'lmasligi aniqlandi. Chidamlilikni shiddatli ravishda o'sishi maktab o'quvchilarida 2 faol davr 14-15 va 15-16 yoshlarda belgilanadi. Aerob imkoniyatlarini shiddatli rivojlanish davrlari kurashda chidamlilikni tarbiyalashda biologik zamini bo'lib xisoblanadi.

3.3.Pedagogik tajriba natijalari

O'quvchilarnin chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali usullar qo'llanilib, unda mashqlar bir maromda yoki shiddatda o'zgartirilgan holda bajariladi. Biz tajriba guruhlarida deb 14-15 yoshdagi o'quvchilarni hisobladik.

Umumiy chidamlilik mashhlari asta-sekin 15-20 daqiqagacha bajarib borilganda rivojlanadi. Kislorodning maksimal iste'moli (KMI) ish qobiliyatining yuqori rivojlanganligi, umumiy chidamlilikning asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi.

Turli shiddatlarda yugurishda chidamlilikni rivojlantirish:

A. Maksimaldan 90-95% 4-5marta takrorlash, 10-20 soniya davom etadi, takrorlash oralig'ida 80-130 soniya dam olinadi;

B. Maksimaldan 90% 3-4 marta takrorlash, 60-85 soniya davom etadi, takrorlash oralig'ida 130-150 soniya dam olinadi;

V. Maksimaldan 75% 3-4 marta takrorlash 100-140 soniya davom etadi, 130-160 dam olinadi;

G. Maksimaldan 60% 2-3 martta takrorlash, 160-210 soniya davom etadi, 160-190 dam olinishini ko'rsatgan.

Chidamlilik mashqlarini shu tariqada o'quvchilarga berish ijobiy natijalar berdi, hamda o'quvchilarning aerob – anaerob imkoniyatlarini oshirdi.

Aerob rejimda mashqlar bajarilganda organizm kislorod bilan ta'minlanadi. Shuning uchun sog'liqni mustahkamlashda aerob rejimdagi mashg'ulotlar birinchi darajali hisoblanadi. Aerob vositalar sifatida tsiklik mashqlar qo'llanildi, bunda eng samarali vosita yugurishdir. Aerob quvvatni oshirish uchun maksimaldan 60-50% shiddatdagi yugurish mashqlari yaxshi samara berdi.

6-jadval

**14-15 yoshdagi kurashchilarining jismoniy rivojlanganlik darajasining
yakuniy ko'rsatkichlari**
(Nazorat guruhi)

№	F.I.	Kross 3000 m (daqqa.ssoniya)	Baland turnik-da tortilish (marta)	Gavdani ko'ta-rib tushirish (marta)	Arg'imchoq aylantirish (2 daqiqa ichida)
1.	Abduraxmonov J.	13,42	9	47	55
2.	Allanazarov B.	14,35	9	45	56
3.	Allayarov S.	14,40	12	52	52
4.	Atamurodov A.	14,35	9	44	54
5.	Abdullaev D.	14,05	4	38	55
6.	Avezov A.	14,30	12	49	56
7.	Allanazarov Sh.	14,40	15	44	55
8.	Abdirimov B.	14,22	9	42	60
9.	Bekchanov R.	14,28	12	43	64
10.	Baxtiyorov N.	14,45	15	38	65
11.	Boltaev O.	14,36	9	32	65
12.	Bekchanov I.	14,20	13	41	35
13.	Boyjonov S.	14,20	9	38	30
14.	Bazarbaev S.	13,30	12	32	34
15.	Bog'ibekov A.	13,55	9	40	52
16.	Yoqubov T.	13,53	10	36	54

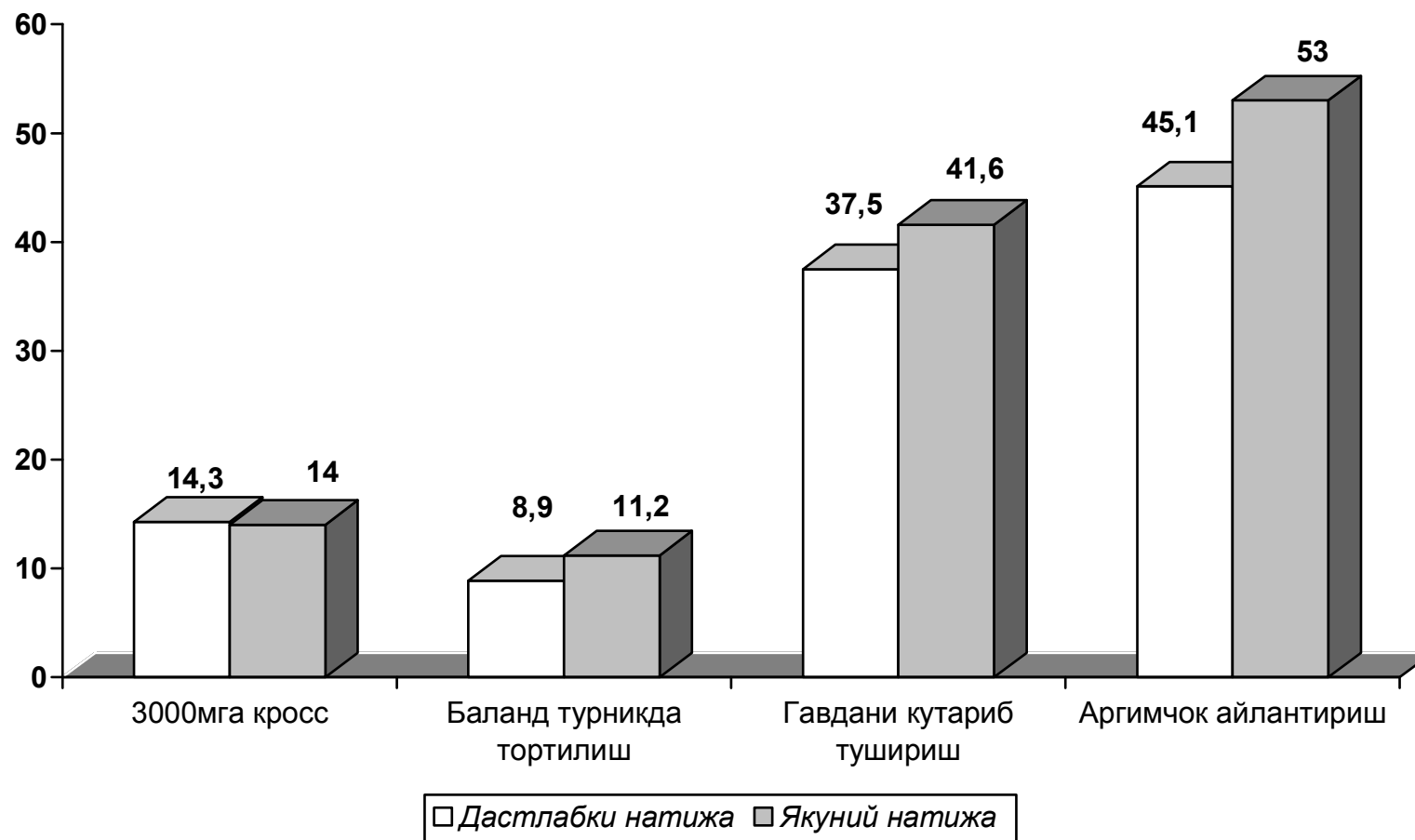
17.	Jumaniyozov Ya.	14,25	12	39	54
18.	Zokirov M.	13,45	14	42	52
19.	Ibragimov S.	14,0	12	40	54
20.	Ibroximov I	13,5	18	50	58
$\bar{X}$		14,0	11,2	41,6	53,0
δ		0,4	3,1	5,4	9,6

6-jadvalda ko'rinib turganidek 14-15 yoshdagi kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik nazorat guruhining yakuniy natijalari tadqiqot o'tkazilgan vaqt ichida oshganini ko'rishimiz mumkin. Ya'ni o'quvchi kurashchilarning 3000 m.ga yugurishining o'rta arifmetik qiymati 14,0 (14,3 dastlabki natija) ga teng bo'lsa, baland turnikda tortilish esa 11,2 (8,9 dastlabki natija) ga tengdir. Ushbu qiymatlar gavdani ko'tarib tushirish testida 41,6 (37,5 dastlabki natija) ga va arg'imchoq aylantirishda 53,0 (45,1 dastlabki natija) ga teng.

Xuddi shuningdek nazorat guruhining yakuniy jismoniy rivojlanganlik natijalarining ko'rsatkichlarining o'rta kvadratik qiymati 0,4 (0,3 dastlabki natija)ga 3000 m.ga yugurishda va 3,1 (3,0 dastlabki natija) ga baland turnikda tortilish testida teng keladi

Shuningdek o'rta kvadratik qiymat gavdani ko'tarib tushirish testida 5,4 (5,5 dastlabki natija) ga teng bo'lsa, arg'imchoq aylantirishda 9,6 (9,9 dastlabki natija) ga tengdir.

1-rasmda 14-15 yoshdagi kurashchilarning nazorat guruhining jismoniy rivojlanganlik darajasining solishtirma ko'rsatkichlari ko'rsatilib o'tilgan. Ushbu rasmda barcha natijalar o'rta arifmetik qiymat bo'yicha olingan.



1-*рasm.* 14-15 yoshdagi kurashchilar nazorat guruhining jismoniy rivojlanganlik darajasining ko'rsatkichlari

Mashqlar yuqori shiddatlarda bajarilganda ish anaerob rejimda sodir bo'ladi, mashq bajarayotgan mushaklarga kislorod talabi darajasida etib bormaydi. Yuklama shiddati yuqori bo'lgan anaerob jarayonlarida mashqlar bir necha soniya davom etadi.

Shiddati maksimaldan 95-100 % bo'lgan yuklama 10-20 soniya davom etib, ish anaerob rejimda sodir bo'ladi.

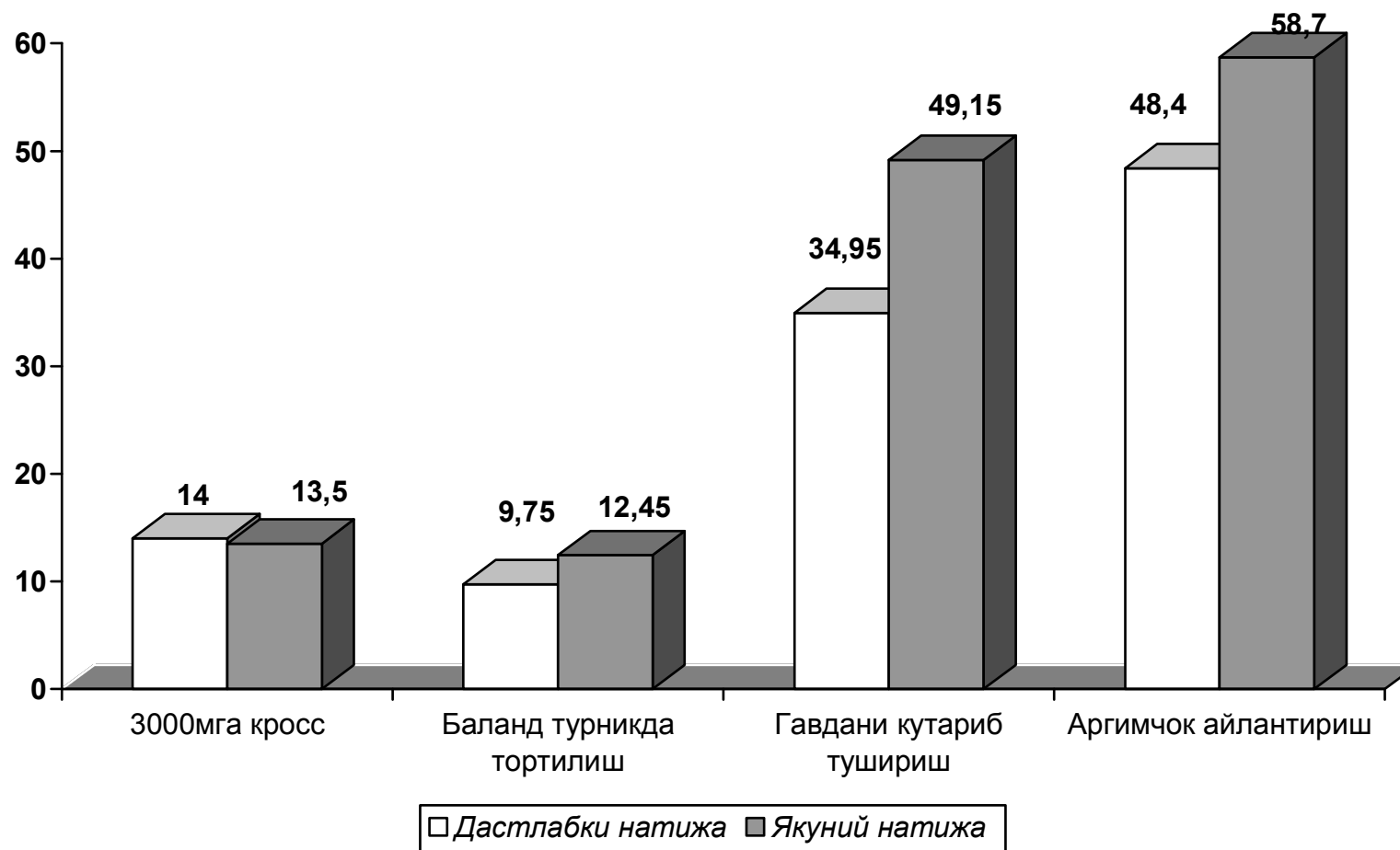
7-jadval.

**14-15 yoshdagi kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasining
yakuniy ko'rsatkichlari
(Tajriba guruhi)**

No	F.I.	kross 3000 m (daqqa.soniya)	Baland turnik-da tortilish (marta)	Gavdani ko'ta-rib tushirish (marta)	Arg'imchoq aylantirish (2 daqiqa ichida)
1.	Iskandarov U.	13,42	7	52	46
2.	Yo'ldashov O.	14,05	15	48	49
3.	Yo'ldoshov B.	14,10	9	48	48
4.	Matyoqubov B.	14,22	16	50	52
5.	Matkarimov A.	14,20	10	42	53
6.	Madaminov S.	13,52	12	48	54
7.	Matyaqubov U.	13,20	18	45	52
8.	Masharipov A.	13,50	10	49	61
9.	Madaminov S.	13,50	12	54	60
10.	Matchonov J.	13,20	15	42	64
11.	Otajonov T.	13,10	10	44	66
12.	Polvanov S.	13,50	8	40	74
13.	Rajabov S.	14,40	16	42	72
14.	Rustamov B.	12,40	16	54	54
15.	Raximov F.	13,10	8	50	56
16.	Rajabov Sh.	14,40	12	52	62
17.	Raximov F.	13,20	18	58	65
18.	Soporbaev S.	13,40	12	56	58
19.	Sobirov E.	13,0	13	55	63
20.	Salaev X.	13,0	12	54	65
$\bar{X}$		13,5	12,45	49,15	58,7
δ		0,5	3,3	5,3	7,8

7-jadvalda 14-15 yoshdagi kurashchilarining jismoniy rivojlanganlik tajriba guruhining yakuniy natijalari ko'rsatilgan. Ushbu natijalar kurashchilarning 3000 m.ga yugurishining o'rta arifmetik qiymati 13,5 (14,0 dastlabki natijalar – 14,0 nazorat guruhning yakuniy natijasi) ga teng bo'lsa, baland turnikda tortilish esa 12,45 (9,75 dastlabki natijalar – 11,2 nazorat guruhning yakuniy natijasi) ga tengdir. Ushbu qiymatlar gavdani ko'tarib tushirish testida 49,15 (34,95 dastlabki natijalar – 41,6 nazorat guruhning yakuniy natijasi) ga va arg'imchoq aylantirishda 58,7 (48,4 dastlabki natijalar – 53,0 nazorat guruhning yakuniy natijasi) ga teng.

Xuddi shuningdek tajriba guruhining yakuniy jismoniy rivojlanganlik natijalarining ko'rsatkichlarining o'rta kvadratik qiymati 0,5 (0,6 dastlabki natijalar – 0,4 nazorat guruhning yakuniy natijasi)ga 3000 m.ga yugurishda va 3,3 (3,2 dastlabki natijalar – 3,1 nazorat guruhning yakuniy natijasi) ga baland turnikda tortilish testida teng keladi



2-rasm. 14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarning tajriba guruhida jismoniy rivojlanganlik darajasining ko'rsatkichlari

Shuningdek o'rta kvadratik qiymat gavgani ko'tarib tushirish testida 5,3 (4,9 dastlabki natijalar – 5,4 nazorat guruhning yakuniy natijasi) ga teng bo'lsa, arg'imchoq aylantirishda 7,8 (5,2 dastlabki natijalar – 9,6 nazorat guruhning yakuniy natijasi) ga tengdir.

2-rasmda 14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarining tajriba guruhining jismoniy rivojlanganlik darajasining solishtirma ko'rsatkichlari ko'rsatilib o'tilgan. Ushbu rasmda barcha natijalar o'rta arifmetik qiymat bo'yicha olingan.

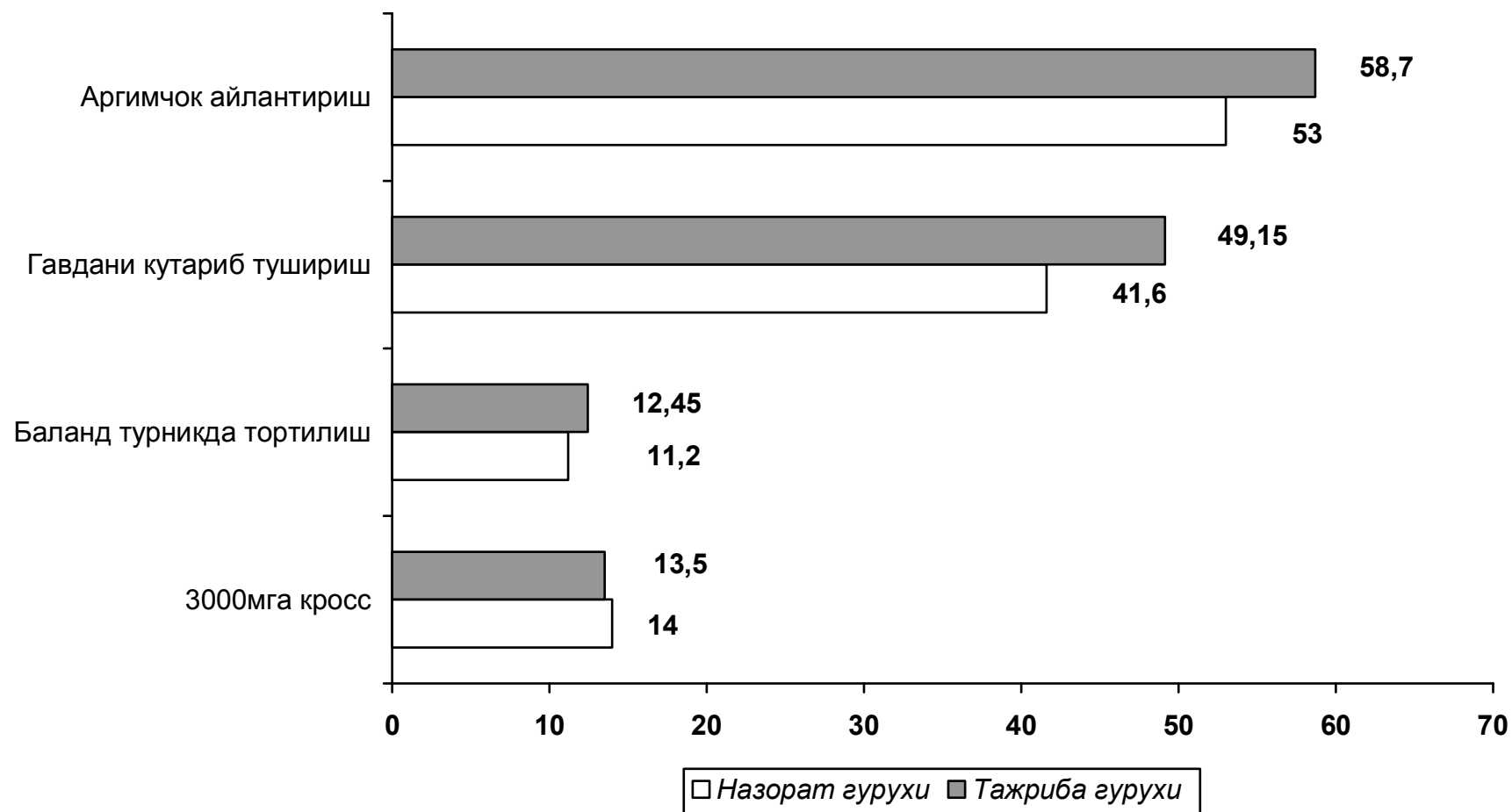
Submaksimal yuklamada mashhlarni bajarish funktsional imkoniyatlarning rivojlanishiga muhim ta'sir etadi. Ish bajarish aerob-anaerob rejimida sodir bo'ladi. Umumiy chidamlilikning eng asosiy vositasi hisoblanadi.

14-15 yoshli o'g'il bolalarda yugurish mashqlarining uzoq davom etishi maksimal shiddatdan 50 % yuklamada kuzatildi. Bunday yuklama 2 daqiqadan 15 daqiqagacha yoki undan ham ko'proq davom etadi.

Bizning maslahatimiz bo'yicha (68 soat) o'tkazilgan darslardan keyin o'quvchilarning umumiy chidamliligi oshdi.

Yuqoridagi fikrlarning yorqin dalili sifatida 3-rasmni e'tiboringizga havola etamiz.

Bu rasmda 14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarining tajriba va nazorat guruhining jismoniy rivojlanganlik darajasining yakuniy solishtirma ko'rsatkichlari o'rta arifmetik qiymat bo'yicha ko'rsatilib o'tilgan.



3-rasm. 14-15 yoshdagi kurashchi o'quvchilarining nazorat va tajriba guruhining jismoniy rivojlanganlik darajasining ko'rsatkichlari

Chidamlilik mashhlarini me'yorlashda YuQTO' nafas olish tezligi, mashqlarning bajarish texnikasi, charchashning tashqi belgilari va o'zini his etishi hisobga olinadi.

Olingan ma'lumotlar 14-15 yoshli kurashchi o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga va turli shiddatlarda kurash mashqlarini to'g'ri bajarishga yordam beradi.

Barcha o'quvchilarda chidamlilik tajribadan keyin ham ko'rinarli darajada oshganligini ko'rsatdi va ma'lumotlar 16 yoshdan o'tgandan so'ng maqsadga muvofiq yo'naltirilmsa ularni natijalari pasayib ketishi mumkin.

Tajriba guruhi kurashchi o'quvchilari barcha test natijalarida g'olib chiqdilar. Bu jismoniy tarbiyadan qo'shimcha mashqlardan foydaliligini va unumliligini ko'rsatadi. Ko'rinib turibdiki, maktblarda 6 soat hajmida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazish zarurdir va uning mohiyati asoslidir.

XULOSA

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish natijasida shu narsa aniqlandiki, 14-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida beriladigan yuklamalarining tarkibiy qismi va o'lchamlaridan foydalanishda mashqlarning me'yorlab berishning aniq ko'rsatmalari va tavsifnomalari deyarli mavjud emas.

2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri me'yorgangan mashqlardan foydalanishdir.

-me'yorgangan mashqlarni bajarish shiddati o'quvchi organizmini ma'lum darajada charchashiga olib keladi;

-mashq o'zining shiddatli bajarilishi bilan organizmning funktsional holatini ko'tarishi, mushak guruhlarini ishini boshqaruvchi asab markazlarini kuzatish zarur.

3. Chidamlilik imkoniyatlarini rivojlantirishda somatik tiplarga ajratish va kurashchi o'quvchilar chidamliligini baholash ko'rsatkichlariga asoslangan funktsional yondoshishlarga tayangan holda bolalar guruhini tashkil etish maqsadga muvofiq. Yoshga asoslangan holda bolalar guruhini tashkil etish hozirda zamonaviy pedagogika va sport talablariga javob bera olmaydi.

4. Harakat imkoniyatlari chidamlilik qobiliyatlarini unumli takomillashtirishda haftasiga 8 soat mobaynida jismoniy tarbiya mashg'ulot o'tkazish kerakligi aniqlandi.

5. Kurash elementlarini dastlabki o'rgatish yuklama me'yori 2 seriyada 4-6 marta takrorlash tashkil etdi, seriya va takrorlash oralig'ida dam olish o'zini his qilish va charchashning tashqi belgilariga bog'liq.

6. 14-15 yoshda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal imkoniyatdan 75% shiddatda bir marta ikki daqiqadan ortiq yugurish eng optimal me'yoriga aniqlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari malakasini oshirish dasturiga somatometriya va somatik tiplarga ajratish hamda bolalarga kuch tipini baholash usullarini o'rgatish bo'limini kiritish kerak. Somatik tiplarga ajratish usuli juda ham foydali bo'lib, bu orqali ta'lim tarbiya sohasida ijobiy natijalarga erishildi va ilmiy izlanish ishlariga asos tayyorlay oladi.

2. Ilmiy adabiyotlarda hozir mavjud bo'lgan yog' va muskul massasi ko'rsatkichlarini baholash jadvallari eskirib qolgan. Ularni qayta ishlash, yangi natijalar bilan qo'shimcha qilib turish kerak. Bolalarni somatik ko'rsatkichlari va kuch imkoniyatlari bo'yicha meyorlar tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

3. Umumiy o'rta talim maktablarida chidamlilik sifati 15 yoshgacha juda yuqori bo'lmagan darajada bir tekisda o'sib boradi, lekin maqsadga muvofiq vositalar tanlansa va ularni amalga oshirsa tabiiy holdagidan ko'ra ko'proq rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A.Karimov «Asosiy vazifamiz - vatanimiz taraqqiyotimiz va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir» Vazirlar Maxkamasining majlisidagi ma’ruzasi. Turkiston gazetasi 30.01.2010 y. № 7.
2. O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida”, Toshkent, 24. X. 02 y.
3. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasi faoliyatini tashkil etish to’g’risida”, Toshkent, 30.X.02y.
4. O’zbekiston Respublikasi “Konstitutsiyasi”.- T.: O’zbekiston., 1992y.
5. I.A.Karimov O’zbekistonning o’z istiqloli va taraqqiyoti yo’li.- T. “O’zbekiston”, 1992y.
6. Karimov I.A. «Barkamol avlod — O’zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent 1997 y.
7. O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonuni (1992y. 14 - yanvar) “Halq so’zi” gazetasi, 1992y. 19 – fevral.
8. O’zbekiston Respublikasi “Ta’lim to’g’risida” gi qonuni (1997y. 2 avgust) “Turkiston” gazetasi, 1997y. 1 oktyabr.
9. O’zbekiston Respublikasi “Bolalar va o’quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash kontseptsiyasi” (1992). Uchitel Uzbekistana gazetasi. 1992. (43.44.48)
10. O’zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning “Sog’lom avlod uchun” ordenini ta’ sis qilish to’g’risidagi farmoni (1993 yil 4 mart) “Turkiston” gazetasi, 1993. 6 marta.
11. O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport” to’g’risidagi qonun (yangi tahrir) - T, 2000, 26 may.

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni (1993y 4 mart) «O'zbekiston ovozi» gazetasi, 1993 yil 5 mart.

13. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси» (1992 йил). Маърифат газетаси, 1992 йил, 43-44-48 б.

14. Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябр) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябр 2 б.

15. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат.- Т: Ўзбекистон, 1992 йил, 62 б.

16. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пой девори – Т: Ўзбекистон – 1991 йил, 26 б.

17. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараққиёт йўли- Т: Ўзбекистон – 1992 йил, 78 б.

18. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дисс. канд пед. наук. -Т, 1994 г. 24 с.

19. Абдиев А.Н. Борба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. -Монография, -Т, 1997г.138 с.

20. Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши. Т.,“Ўқитувчи”, 1998 г. 104 б.

21. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. п.ф.н. -М., 1992 г 40 с.

22. Алиханов И.И. Техника-тактика волной борбу. Изд. 2-е перераб. - М., “ФиС” , 1986, 304 с

23. Арацилов М.С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов: Автореф. дисс. канд. пед.наук -М., 1991 г, 42 с.

24. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М. "ФиС", 1978 г. 223 с.

25. Анамамедов О. Совершенствование физической подготовленности студентов на основе учёта особенностей их морфофункционального состояния (на примере Туркменистана). Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.; 1980 г. 15б.

26. Бутенко Б.И. О развитии выносливости – теория и практика физической культуры. 1973 г. №12, с.59-61.

27. Вейцеховский С.М. Книга тренера - М: Физкультура и спорт, 1971 - 312 с.

28. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М, "ФиС", 1985 г. 176 с.

29. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., "ФиС", 1988 г. 311 с.

30. Верхошанский Ю.В. Горизонт научной теории и методологии спортивной тренировки Теория и практика физкультуры. №2, 1998, С.41-54.

31. Волков Н.И. Физиологические основы современных методов развития выносливости (на материале бега). - М.: Физкультура и спорт, 1986 г. - 13 с.

32. Волков Н.И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой – теория и практика физической культуры, 1986 г. №2, с.32-34.

33. Волков Н.И. Максимум анаэробной производительности у спортсменов. – В кн.: материалы В научной конференции по вопросам морфологии, физиологии, биохимии мышечной деятельности. М., 1969 г. с. 42-43.

34. Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях мышечной деятельности: Автореф. дис. канд. биол. наук. - М., 1969 г. - 22 с.

35. Волков Н.И. Черемисинов В.Н. Кислородный долг в упражнениях различной мощности и продолжительности. - Теория и практика физической культуры, 1970 г. №10, с. 17-23.

36. Волков Н.И. Биохимия (учебник для ИФК). Ч. . М. Фис. 1986 г. 38 с

37. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... п.ф.н., - М., 1982г. 48с.
38. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов ФВ кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995г. с 136-165.
39. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов Теория и практика физкультуры.-М, 1987 г. №4, С.4-43
40. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки Теория и практика физкультуры. -М, 1991г. №10, С.40-43
41. Джапаралиев В.Т., Керимов Ф.А., Ибрагимов У.М. Тактика волновой борьбы (Методические рекомендации для студентов ИФК. - Т.1988г -24 с.
42. Жалей А.А. Развитие силовой выносливости в зависимости от режима интенсивности. - Теория и практика физической культуры, 1985г. №3, с. 57-59.
43. Жалей А.А. Факторы, повышающие работоспособность в упражнениях силового характера при тренировке на выносливость.- Теория и практика физической культуры., 1985г. №8, с. 30-31.

Internet saytlari

1. <http://G'G'sfp.uz>
2. <http://G'G'go.mail.ru>
3. <http://G'G'www.uzmu2al.uz>
4. <http://G'G'www.ziyonet.uzG'ruG'>
5. <http://G'G'go.mail.ru>
6. <http://G'G'mt.uzG'ruG'>
7. http://G'G'milliy_kurash.uzG'ru
8. <http://G'G'www.karsu.uzG'>
9. <http://G'G'www.knyazev-dojou.ruG'kurash>
10. <http://G'G'www.uzmu2al.uz> <http://G'G'sport.zn.uzG'>