

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

To‘laganov Javoxir Baxtiyor o‘g‘li

DZYUDO KURASHI BO‘YICHA YILLIK SIKLNING O‘TISH
DAVRIDA TIKLANISH VOSITALARINI QO‘LLASH
USLUBIYATI

Ta’lim yo‘nalishi: 5810200 «Sport» (sport turlari bo‘yicha)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish kafedrada ko‘rib chiqildi va

himoyaga qo‘yildi

Ilmiy rahbar:

Milliy va xalqaro kurash nazariyasi va usuliyoti

kafedrası mudiri: dotsent Tastanov N. _____

“ ____ ” _____ 2015 y.

Toshkent 2015

MUNDARIJA

KIRISH

- 1.BOB. Mavzuning adabiyotlardagi ilmiy-nazariy axvoli
- 1.1. Erkin kurashchilarning mashg'ulotlarida turli tiklanish vositalarini qo'llash
- 1.2 Erkin kurashchilarda farmakologik vositalar
- 1.3. Erkin kurashchilarning uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash
- 1.4. Erkin kurashchilarning bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj
- 1.5. Erkin kurashchilarning funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida

- 1.6 Erkin kurashchilarda tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari

- 2.BOB. Tadqiqotning maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish tartibi

- 2.2. Tadqiqot uslublari

- 2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish

- 2.2.2. Pedagogik kuzatishlar

- 2.2.3. Pedagogik nazorat

- 2.2.4. Pedagogik tajriba

- 2.2.5. Matematik-statistika uslubi

- 2.3. Tadqiqotni tashkillashtirish

- 3.BOB. TADQIQOT NATIJALARI

- 3.1. Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarini qo'llash tajribasi natijalari

- 3.2 Olingan natijalarning muhokamasi

Xulosalar

Amaliy tavsiyalar

Adabiyotlar ro'yxati

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi va g'amxurligi tufayli sport faoliyatining yuqori darajada o'sganligi kuzatilmoqda.

Agar trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massaj, farmakologik tiklanishning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar yillik siklning o'tish davrida ish qobiliyatini oshirish muammosi etarlicha o'rganilmagan. Bu yillik siklning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarning ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Dzyudo kurashda natijalarning o'sishi, dzyudo kurashchilarga massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini yaxshilanishi ko'pgina olimlarga bog'liq, albatta muxim o'rinni egallaydi. SHuning uchun xam massajga bag'ishlangan nazariya va uslubiyatga katta e'tibor qaratilishi lozim. Biroq ilmiy – amaliy pedagogik yo'nalishdagi taxlil shuni ko'rsatdiki, dzyudo kurashchilarga massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanishning ta'siriga ko'proq e'tibor berilgan xolda massajni o'rganishga bag'ishlangan ilmiy ishlar juda ozchilikni tashkil etadi. Dzyudo kurash hozirgi kunda rivojlangan sport turidir va shu bilan birga juda ko'p ilmiy izlanishlar olib borilgan. Olimlarimiz tomonidan tadqiqotlar o'tkazilib ilmiy-nazariy baza boyitilgan. Lekin bu amalga oshirilgan ishlar ayrim ob'ektlardagi muammolar bo'yicha talab darajasida emasligi ko'zga tashlanib qolmoqda. Hozirgi kunda raqobat kuchayib kurashchilarga yuqori talablar qo'ylmoqda. Bu esa yangi va yangi talablarni kurashchilar oldiga qo'yadi. YA'ni, bellashuvni yuqori sur'atda, texnik xarakatlarni tezkorlik bilan bajarishda kurashchining sport tayyorgarligiga zamonaviy talablarni vujudga keltiradi. Musobaqalarning ko'pligi sportchining organizmiga katta yuklama berilishi va unga nisbatan o'z vaqtida tiklanish vositalarini aniqlash hozirgi kundagi dolzarb xisoblanmoqda.

Bu muammolarni murabbiylar kurashchilarning tayyorgarligida hal qilishining yangi uslublarini qidirish zarur.

Bizning bitiruv malakaviy ishimning mavzusi – Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarini qo'llash samarali uslublarini qidirishdir. Sababi hozirgi sportchilarning tayyorgarlik faoliyatini tahlillaridan ma'lumki, asosiy kamchiliklardan biri – yuqori sport natijasi bilan o'sib kelayotgan yoshlar mashg'ulotlarda noto'g'ri yuklamalarni qabul qilganligi sababli sport natijalari susayib o'z vaqtida tiklanish sodir etilmayapti (3,4,5).

Mavzuni yoritish uchun jismoniy tarbiya va sport trenerovkasi sohasidagi etakchi mutaxassislar (7,11,18,25,26,28,33,35,39,43) va boshqalarning ilmiy maqolalar va adabiyotlaridan foydalanildi.

Tadqiqot maqsadi: Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarini qo'llash uslubiyatini ishlab chiqish.

Ish jarayonida quyidagi vazifalar xal qilinadi:

1. Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash borasida chop etilgan adabiyotlar va o'quv qo'llamamlarni taxlil qilish.
2. Dzyudo kurashchilarga massaj, ruxiy pedagogik tiklanish, farmakalogik tiklanishlarni qo'llash orqali keyingi yillik sikl mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini aniqlashni rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish.
3. Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarini qo'llash uslubini tajriba orqali samaradorligini aniqlash va asoslab berish.

Ishning yangiligi: Respublika Olimpiya zaxiralari kolleji dzyudo kurashchilarga massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini aniqlashning yoshiga qarab aniqlanadi; Sport maktablarida o'tkaziladigan darslarda massajni qo'llash uchun vosita, uslublar tanlandi va vositalarni nisbati aniqlandi; maksimal zonada keyingi mashg'ulot ta'siri ostida rivojlanishi aniqlandi.

Tadqiqot predmeti: Respublika olimpiya zaxiralari kolleji dzyudo kurashchilarga tiklanishda massaj qo‘llashni rivojlantirishni ilmiy – metodik shakllari va vositalari.

Tadqiqotning farazi: faraz qilinadiki, Respublika Olimpiya zaxiralari kolleji dzyudo kurashi bo‘yicha yillik siklning o‘tish davrida tiklanish vositalarini qo‘llash takomillashtirish va samaradorligini aniqlash edi.

Tadqiqot ob’ekti: Respublika Olimpiya zaxiralari kolleji Dzyudo kurashi bo‘yicha yillik siklning o‘tish davrida tiklanish vositalari, massajni qo‘llash orqali keyingi mashg‘ulotlarga qaratilgan tiklanishning ta’sirini aniqlaydigan mashg‘ulotlar.

I.BOB MAVZUNING ADABIYOTLARDAGI ILMIY-NAZARIY AXVOLI

1.1. Dzyudo kurashchilarning mashg'ulotlarida turli tiklanish vositalarini qo'llash

Trenirovka va tiklanish - o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish - bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A.Geselevich ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi etakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzka og'irligiga qarab, glikogen va ATF ning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kungacha).

Sog'liqqa zarar etkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, etakchi hisoblanadi, chunki aynan ular xar bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

1.2. Dzyudo kurashchilarda tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro, mezo va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqinsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanishi mikrotsikllarini kiritish, o'rtaga tog' sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish;
- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

Kurashchilarda tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan foydalanish va h.k.

Dzyudo kurashchilarda farmakologik vositalar ta'sirini aniqlash

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, pa-nangin, glyutamin kislotasi, kalsiy - glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);
- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, polli-tabas);
- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rini-shidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqazo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechene, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

Dori-darmonlarni trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash.

Trenirovka mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi.

O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

Nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish.

Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

YUqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarini (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

Kurashchilarning uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

YUqori malakali erkin kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uykusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida - 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga halaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak trenirovkasi va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana - gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi engil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin - yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshq. qo'llaniladi.

Kurashchilarning bellashuvdan keyingi tanaffusdagi massaj

Agar trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi etarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarining ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A.Geselevich, G.K.Bakushev, I.E.Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stolga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Trener, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, elkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontal holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyasiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori elka kamaridan massaj qilishni boshlash

lozim. Asosiy usullari - yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). SHu usul ikki va uchboshli elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Elkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) engil massaj qo'llaniladi. YUzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt etarli bo'lsa, elka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Elkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt etarli bo'lgan taqdirda) buyinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini elka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, xar tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o‘zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant ikkinchi massajchi bo‘lishi mumkin. U bir vaqtning o‘zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to‘g‘risida ko‘rsatmalar beradi va h.k.

Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta’sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo‘llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, etakchi, tinchlashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (YU.G.Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, kushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg‘irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo‘llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo‘riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg‘itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo‘shashish va turli xil nafas olish mashqlarini o‘tkazish mumkin. SHaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio - tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqliklar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashg‘ulotlari o‘rtasida sportchilar o‘rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo‘shib olib borish ham mumkin.

Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari

Har bir trener etarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, trener, vrach, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

So'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan hatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RTB) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) ko'rinishidagi autogen trenirovka (AT) o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen trenirovkaning eng

oddiy va samarali varianti - bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi - tetiklik darajasini pasaytirish - bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash xar xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMT ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish trenirovka nagruzkalari dinamikasi xamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

RMT ning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va trener rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. SHuningdek bevosita trenirovka tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu - dam olish qo'llanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish - uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan trenirovkalarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMT ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va vrach suhbat jarayonida “ruhiy kuzatuvchanlik” dan foydalangan holda o‘z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to‘g‘risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning hatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba’zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o‘z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo‘lgan ishonch sababli paydo buladi.

Trener va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to‘qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me’yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta’sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo‘rligida kompleks holda qo‘llanilganda, ularning tiklash ta’siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Bevosita mas’uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo‘yish, ko‘rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig‘ilishlarni o‘tkazish o‘zini oqlamaydi. Ko‘rsatma berish maqsadida o‘tkaziladigan bunday yig‘ilishlar o‘quv-trenirovka yig‘ini boshida o‘tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo‘lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to‘planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo‘riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o‘zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a’zolarining o‘z-o‘zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli etakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo‘riqishni oldini olish bilan bog‘liq. Tinch trenirovka vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo‘zg‘aluvchanlikni yo‘qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jixatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

YUqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheeriklar o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. CHunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Trenerlar bu ballarni kurashchi foydasiga xal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu

tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga etib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. SHuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur terenerga moslashmaslik va unga ishonqirmaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi - kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga anik va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

SHuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

So'nggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportchining jismoniy harakatini boshqarish jarayoni sifatida qarash mumkinligi ko'p bora ta'kidlangan. Bunda boshqarish jarayoni boshqarish ob'ekti (sportchi)

bilan boshqaruvchi ob'ekti (trener, uslubchi) orasida aloqa mavjud bo'lgan holdagina ta'minlanishi mumkin. Sport-pedagogika amaliyotida teskari aloqaning o'xshashi sifatida pedagogik nazoratni ko'rsatish mumkinki, bunda testlardan keng foydalanish nazarda tutiladi.

Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor, joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi.

Sport kurashi sohasida mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga va, birinchi navbatda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) eng ko'p ahamiyat beradilar.

MJT deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarning izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda MJT darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordamidagina baholanishi mumkinligi barchaga ma'lum. Bu vazifaning echimi uchun maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi. Kurashchilarning MJTni baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulot tulumu yoki sherikni yiqitishlar (yiqitishlarga miqdoriy va sifatiiy baho beriladi) hamda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganish tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida MJTni baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek, testlarning bajarilishi natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiqdilar.

Ammo, MJT ni baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori etarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini ta'kidlaganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan

kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.

To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda qo'llashni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olganda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr etarlicha faktik ma'lumotlar bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining eng muhim, lekin eng kam o'rganilgan jihatlaridan biri harakat faolligining o'zgarishi-dinamikasi (bellashuv vaqtidagi texnik harakatlar miqdori) hisoblanadi. Mumtoz uslubdagi kurashchilarning musobaqa faoliyatini keng o'rganish ularning harakat faolligi o'zgarishidagi sezilarli alohida farqli jihatlarni aniqlash imkonini berdi. Haqiqatan, ayrim sportchilarning musobaqa bellashuvlaridagi harakat faolligi kurash paytidagi yaqqol notekislik bilan, ya'ni bellashuvning muayyan vaqt kesmalarida u bajargan texnik harakatlar miqdoridagi tafovutlar bilan ajralib turadi. Boshqa sportchilarda esa harakat faolligi bellashuv davomida nisbatan bir xil deb tavsiflanishi mumkin. Uchinchi xil kurashchilar oraliq vaziyatni egallaydilar. SHu narsa aniqlandiki, har bir kurashchiga xos harakat faolligi o'sishining turi bellashuvdan bellashuvga muayyan chegaralar orasida o'zgarib turadigan barqaror xususiyat bo'lib (sheriklar tayyorgarligidagi farqlar hamda sportchining ayni paytdagi holatiga ko'ra), lekin har doim o'zining asosiy tuzilishini saqlab qolar ekan.

Kurashchi mag'lub bo'lgan olishuvlarga bundan mustasno, chunki, bu holatda odatdagi harakat faolligining o'sishi raqibning kuchli hujumlari tufayli izdan chiqadi.

Harakat faolligi o‘shidagi farqlardan kelib chiqib, biz sportchilarni uch guruhga taqsimladik:

-«bir me’yordagi», olishuv davom etgan vaqt mobaynida harakat faolligi nisbatan bir xil bo‘lgan kurashchilar;

-«ikki cho‘qqili», olishuvning har bir davrida bir martadan harakat faolligi sezilarli oshadigan kurashchilar;

-«uch cho‘qqili», olishuv davom etgan vaqt mobaynida harakat faolligi uch marta - bir bor birinchi davrda va ikkinchi bor ikkinchi davrda ortadigan kurashchilar.

Kurashchini mazkur uch guruhdan birortasiga mansub deb bilish uchun uning musobaqalarda kamida 6 daqiqa davom etib, g‘alaba bilan yakunlangan 10 ta yangi haqida ma’lumotga ega bo‘lish zarur (muddatidan ilgari tugatilgan olishuvlar bizni qiziqtirgan ma’lumotni to‘laligicha bera olmaydi.) Musobaqa faoliyatini qayd etish uchun maxsus bayonnomadan foydalanish lozim bo‘ladi. Bunday bayonnoma kurashchining harakat faolligini 20 sekundlik vaqt oraliqlari bo‘yicha qayd qilib borish imkonini beradiki, shunisi bilan u boshqa bayonnomalardan afzalroqdir. Tekshirilayotgan sportchining musobaqalarda o‘tkazgan 10 ta yangi haqida zarur ma’lumotlar to‘plangach, uning 20 sekundlik vaqt oraliqlarida amalga oshirilgan barcha texnik harakatlari yig‘indisi olinadi, ya’ni avval dastlabki 20 sekund ichidagi texnik harakatlar sanab chiqiladi, keyin ikkinchi 20 sekund ichidagilari va h.k. Texnik harakatlar miqdori hisoblab chiqilgach, kurashchining musobaqa faoliyatidagi harakat rejimi turini aniqlash algoritmidan foydalanish zarur.

O‘quv-mashq jarayonida maxsus ishlab chiqilgan testdan foydalanish sportchining jismoniy ahvolini boshqarishni yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi. MJT darajasini ifodalaydigan testdagi alohida ko‘rsatkichlarni model ko‘rsatkichlar bilan taqqoslash mashg‘ulot jarayonini sportchining MJT darajasi hamda sport malakasidan kelib chiqib samarali tashkil etish imkonini beradi

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi (M.A.Godik, 1980):

- boshqarish ob'ekti va ob'ekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;

- olingan ma'lumotlarni tahlil qilish

- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash treneri mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. SHu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi etarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi (YU.M.Arestov, M.A.Godik, 1980).

M.A.Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;

- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta'sir etish yo'nalishi;

- mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;

- mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

YUklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg'ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va engil atletika, akrobatika va gimnastika,

kross tayyorgarligi) bo‘linadi. Mashg‘ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko‘p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o‘smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko‘p yillik mashg‘ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

YUklama yo‘nalishi. Ma’lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo‘yishi bilan tavsiflanadi. SHuning uchun mashg‘ulot yuklamalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg‘ulotlarda yuklamani to‘rtta guruhga bo‘lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg‘ulot jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov mashg‘ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so‘ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

- avval alaktat-anaerob, so‘ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so‘ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg‘unlashtirilsa, ijobiy o‘zaro ta’sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener amaliy faoliyatda mashg‘ulot jarayoni yo‘nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o‘rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo‘yicha o‘zi baholay olishi lozim.

Trener, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur.

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish sur'ati (YU+S) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, oddatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YU+S 160-190 zarb/daq. gacha etadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi, YU+S- 130-160 zarb/daq.

M.A.Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YU+S bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YU+S ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

YUklamaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatalari kiradi (HH, ya'ni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MHH, ya'ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalashlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, ya'ni ikki usul birikmasidan (birinchisi tik turishda- parterda boshlanadi, ikkinchisi parterda yakunalanadi) iborat usullar kiradi.

Sport kurashi bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MHH ni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg'ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

YUklama hajmi. YUklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta'sir etish darajasi (maksimal, katta, o'rta, kichik) tushuniladi. YUklama hajmi, odatda, hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi.

Kurashchilar mashg'ulotida yuklama hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etish zarur: mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg'ulotlar soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

Sport kurashida V.A.Sorvanov (1978) tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining tasnifi qo'llaniladi.

Mashg'ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YU+S ning o'rtacha hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi. YUklama hajmini mashg'ulotning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot dasturini tuzuvchi trener sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'g'risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, trener uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

Mashg'ulot yuklamasining kattaligini aniqlash uchun mashqdan keyin o'rtacha YU+S o'lchanadi, so'ngra jadvaldan shiddatning qiymati topilib, u mazkur mashqni bajarish uchun sarflangan vaqtga ko'paytiriladi. YUklama kattaligini, imkon bo'lsa, mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi bo'yicha qayd etish kerak.

Misol tariqasida kurashchilarning mashg'ulotlaridan birining yuklamasi kattaligini aniqlaymiz. SHunday qilib, bizning mashg'ulotimizda umumiy ish

muddati 60 daqiqani tashkil etadi. Har bir mashq uchun biz YU+S ning oʻrtacha koʻrsatkichini va sarflanadigan vaqtni aniqlaymiz. V.A.Sarvanov jadvali asosida biz mashgʻulot shiddati ballini bilib olamiz. Masalan, badan qizdirish mashqlari YU+S 132 zarbagʻdaq boʻlgani holda 15 daq.davom etgan, bunga koʻra 4 ballga teng. Endi, formulaga asosan, yuklama kattaligini aniqlaymiz, bunda mashqni bajarish uchun sarflangan vaqt uning shiddati balliga koʻpaytiriladi.

Mazkur mashgʻulot yuklamasini sportchi organizmiga taʼsirning yoʻnalishiga qarab ham aniqlash mumkin. Odatda, ishning shiddati vaqtini uch zonada hisoblash mumkin:

I-asosan aerob YU+S –140-150: II-zona-aralash-aerob –anaerob YU+S – 156-180 va III-zona – anaerob YU+S-186 va undan baland

SHunday qilib, birinchi zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 39 daq. yoki umumiy vaqtning 65%ini, yuklama kattaligi esa 182 shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daq ga yoki umumiy vaqtning 25% ga, yuklama kattaligi esa 150 shartli birlikka teng boʻldi. Uchinchi zonada sportchi 6 daq. yoki umumiy vaqtning 10% icha ish bajardi, yuklama kattaligi esa 126 shartli birlikni tashkil qildi.

Mashgʻulot yuklamasini bunday tahlil qilish mikro-mezo-, makrotsiklda bajarilgan ish kattaligini aniqlashga imkon beradi.

II.BOB. TADQIQOTNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH TARTIBI

2.1.Tadqiqot maksadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi: Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarini qo'llash uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba yo'li bilan aniqlash.

Quyidagi	vazifalar	xal	qilindi:
1.	Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida ta'sirini aniqlash borasida chop etilgan adabiyotlar qo'llanmalar materiallarini taxlil qilish.		tiklanishning va o'quv
2.	Dzyudo kurashchilarga massaj, ruxiy pedagogik tiklanish, farmakalogik tiklanishlarni qo'llash orqali keyingi yillik sikl mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish.		
3.	Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarini qo'llash uslubini samaradorligini tajriba orqali aniqlash va asoslab berish.		

2.2.Tadqiqot uslublari

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni xal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish

Pedagogik kuzatishlar;

Pedagogik nazorat testlari;

Pedagogik tajriba;

Matematik - statistik uslublari;

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish

Ushbu uslub ishining xamma vazifalarini xal etish uchun foydalanildi va tadqiqot vazifalarini tanlashda xamda olingan natijalarni muxokama etishda asosiy uslub bo'lib xizmat kildi.

O'smir yoshidagi dzyudo kurashchilarga massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanish ta'sirini aniqlash uslublari bo'yicha adabiyotlarda qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma'lumotlar qiyosiy tarzda tahlil qilindi hamda masalaning bugungi axvoliga baho berildi.

Mazkur uslub tadqiqotning ishchi farazini oldinga surishga imkon tug'dirdi va ba'zi nazariy xulosalarni chiqarishga yordam berdi.

2.2.2. Pedagogik kuzatishlar

Pedagogik kuzatishlar o'smir yoshidagi dzyudo kurashchilarning mashg'ulot faoliyatini kuzatib, tiklanish vositalari dinamikasini nazorat qilish xususiyatlarini amalga oshirish uchun foydalanildi.

2.2.3. Pedagogik nazorat testlari

Tadqiqotlar jarayonida dzyudo kurashchilarda qo'llaniladigan asosiy xar xil tiklanish usullarini aniqlab, tiklanish darajasini baxolash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi.

2.2.4. Pedagogik tajriba

Tadqiqot vazifalarini xal etish uchun pedagogik tajribalar o'tqazildi.

Asosiy pedagogik tajriba dzyudo kurashchilarda o'quv-mashg'ulot jarayonida massaj va boshqa uslublarni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini aniqlashdan iborat bo'lib, shu uslubning samarasini mashg'ulot yuklamalarini tezkor, kundalik va boskichli amalga oshirildi.

2.2.5. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqot natijalari matematik – statistik uslubi va Microsoft Office “EXSELL” dasturidan foydalanildi, unda kurashchilarning ko‘rsatgan ko‘rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini hisoblandi:

1. Ko‘rsatkichning o‘rtacha arifmetik qiymati $\bar{X}$ hisoblandi.

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i$$

2. Standart og‘ish σ ning qiymati hisoblandi.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

4. SHuningdek, Styudent taqsimoti qonuni bo‘yicha belgilangan $R < 0,05$ yoki $R > 0,05$ ahamiyatlilik darajasida ko‘rsatkichlar o‘zgarishining statistik ishonchliligi tahlil qilindi.

$$t_{cm} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$$

2.3. Tadqiqotni tashkillashtirish

Respublika Olimpiya zaxiralari kolleji dzyudo kurashchilarga massaj va boshqa tiklanish vositalarni qo‘llash orqali keyingi mashg‘ulotlarga tiklanishning ta‘sirini aniqlash uslubiyatini rivojlantirish va takomillashtirish samaradorligini aniqlash maqsadida qiyosiy tajriba o‘tkazildi, nazorat va tajriba guruxi tarkibida 15-16 yoshli dzyudo kurashchilar ishtirok etdi. Asosiy pedagogik tadqiqot 2014– yilning yanvar oyidan, 2015 – yilning yanvar oyigacha o‘tkazilgan tadqiqotlar davomida 20 ta kurashchilar qatnashdi. Ushbu pedagogik tadqiqotda nazorat guruxida 10 ta kurashchi va tajriba gyuruxida 10 ta kurashchi ishtirok etdi. Asosiy pedagogik tajriba Respublika Olimpiya zaxiralari kollejida (ROZKda) bo‘lib o‘tdi.

Tajriba guruxi kurashchilari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan uslubiyat bo'yicha shug'ullandi.

Nazorat guruxi ROZK dasturlarida belgilangan an'anaviy uslubiyat bo'yicha shug'ullandi. Tajriba davomida jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi dinamikasi baxolandi.

Pedagogik tajriba davomida tajriba va nazorat guruhlarida yillik siklning o'tish davrida tiklanishning turli vositalarini tiklanish samaradorligiga ta'siri tadqiq qilindi. Ilmiy - uslubiy adabiyot materiallari asosida bunday tiklanish vositalari sifatida quyidagilar tanlab olindi:

- 1) saunaga borish orqali tiklanish;
- 2) farmokologik tiklanish;
- 3) ruhiy-pedagogik tiklanish;
- 4) massaj yo'li bilan tiklanish;
- 5) funksional musiqiy yo'l bilan tiklanish.

3-BOB.TADQIQOT NATIJALARI

3.1. Dzyudo kurashi bo'yicha yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarini qo'llash tajribasi natijalari.

Ma'lumki, sport faoliyati davomida ko'p uchraydigan trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massaj, pedagogik, psixologik, musiqiy va farmakologik usullardan keng foydalanish mumkin. Biroq, bevosita dzyudo kurashchilarga **yillik siklning o'tish davrida** bu tiklanish vositalarini qo'llash orqali ta'sirni aniqlash muammosi etarlicha o'rganilmagan.

Musobaqa jarayonidagi qisqa dam olish davomida - murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, shuningdek ko'pincha toliqa boshlagan sportchiga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etishi lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan **yillik siklning o'tish davrida** tiklanishning quyidagi tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi.

1) kurashchi gavdasining turli biologik nuqtalarini va biozvenolarini massaj yo'li bilan tiklanish. Buning uchun kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Murabbiy, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, elkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontal holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori elka kamaridan boshlab yarim aylanali va navbatma-navbat uqalash usullaridan foydalanib massaj qilishni boshlash lozim. Usullar ikki qo'llab bajarilsa (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joydashtirilsa va qarama-qarshi tomonga harakatlantirilsa) maqsadga muvofiq bo'ladi. SHu usul ikki va uchboshli elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Elkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun ham ushbu uqalash usuli qoʻllaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qoʻl kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zoʻriqish darajasiga qarab, koʻndalangiga bitta yoki ikkita qoʻl bilan toʻxtovsiz uqalash qoʻllaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan yuklamani koʻtaradigan oyoq-qoʻllarga (mushaklar guruhiga) engil massaj qoʻllaniladi. YUzaki silashdan soʻng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qoʻllar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zoʻriqqan paytda hamda vaqt etarli boʻlsa, elka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan soʻng siltash bajariladi.

Elkani bukuvchilar va yozuvchilar koʻproq shishadi. Bu koʻpincha keskin ogʻriqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan birga kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan soʻng, ayniqsa, koʻproq vaznni yoʻqotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qoʻllarni massaj qilishdan soʻng (vaqt etarli boʻlgan taqdirda) boʻyinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi oʻtirgan stul orqasida turib, qoʻllarini olmasdan ensa va boʻyin yuzasini elka usti tomon shoshilmay silaydi.

Keyin oʻpkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi boʻshashtirilgan ikkala qoʻllarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga (sportchiga “nafas ol” deb) koʻtaradi va pastga (“nafas chiqar” deb) tushiradi.

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi va bunda alohida hollarda uqalash va siltash usullari qoʻllaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdur. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, xar tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining oʻzaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Murabbiy-sekundant ikkinchi

massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k.

Murabbiy va massajchi mashg'ulotlardan keyin organizmning tez tiklanishini ta'minlash maqsadida, sportchini keyingi trenirovka samaradorligini oshirish va ularni massaj qilish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Mashg'ulotdan chiqqan sportchini, massajchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, elkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontal holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

2) farmakologik tiklanish. Bunda turli vitaminlar va tibbiy muolajalar qo'llanadi.

3) ruhiy - pedagogik tiklanish. Sportchining ruhiy - psixologik holatiga ijobiy ta'sir etadigan vositalardan foydalaniladi.

4) funksional musiqiy tiklanish. Sportchining kayfiyatini ko'taradigan musiqalar eshitish tashkil etiladi.

5) saunaga borish orqali tiklanish. Sportchi charchog'ini bartaraf etish uchun chauna tashkil etiladi.

Nazorat va tajriba guruhlari dzyudo kurashchilari gavdasining turli zveno va nuqtalarini masaj qilish orqali tiklanishning tadqiqot boshidagi va oxiridagi ta'siri natijalarining qiyosiy jadvali 1- va 2-jadvallarda keltirilgan.

3.2. Olingan natijalarning muhokamasi.

Pedagogik tajriba boshida yillik siklning o'tish davrida tiklanish vositalarining shug'ullanuvchilarga ta'siri o'rganilganda tajriba va nazorat guruhi natijalari o'rtasida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'zgarishlar statistik ishonchsiz ($R > 0,05$ axamiyatli darajada) ekanligi aniqlandi. jumladan eng kichik o'zgarish yuz mushaklarini (peshana, ko'z atrofi, yuqori va pastki jag' soxalarini) massaj qilishda kuzatildi (1 - jadval). Bunda Student kritik mezonining eng katta qiymati ($t_{st} = 0,27$) yuz mushaklarini (peshana, ko'z

atrofi, yuqori va pastki jagʻ soxalari bilan) massaj qilishda, eng kichik qiymati esa ($t_{st} = 0,15$) boʻyin mushaklarini massaj qilishda kuzatildi.

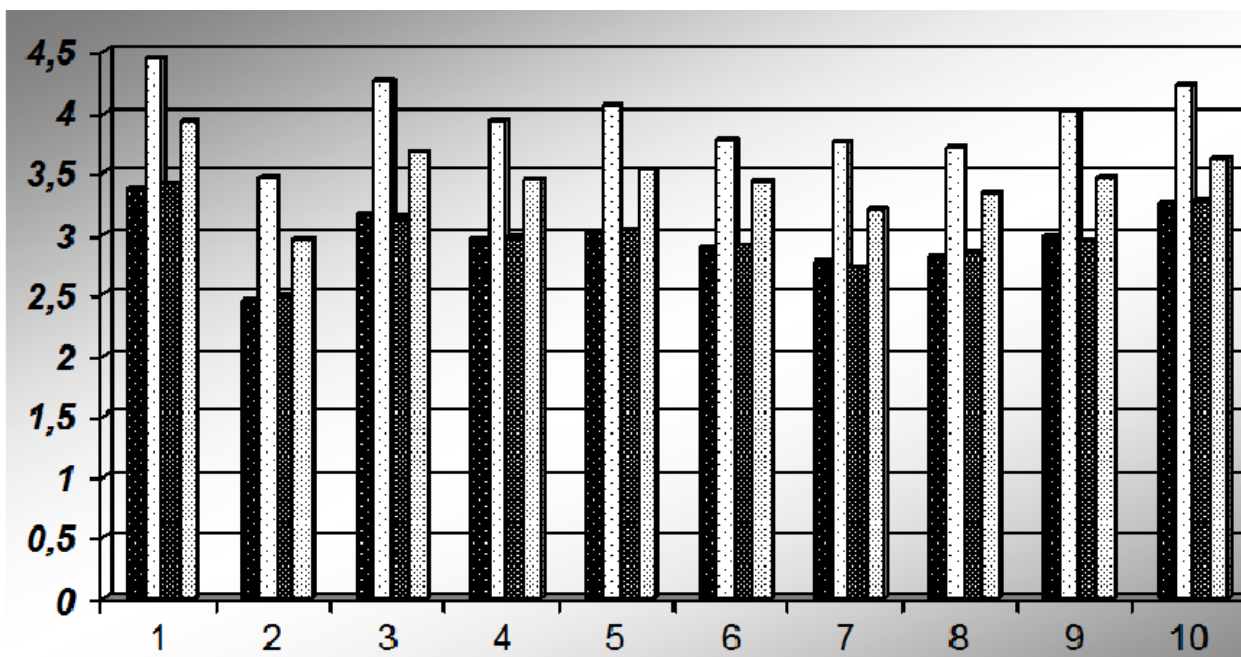
Dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash bo'yicha tadqiqot boshidagi natijalarining qiyosiy taxlili

Muolaja nomi	Muolajalarning o‘lchov birligi							
	Tajriba guruxi			Nazorat guruxi				
	$\bar{X}$	σ	V,%	$\bar{X}$	σ	V,%	t _{st}	P
Boshni (peshana va chakka bilan) massaj qilish (1)	3,38	0,26	7,6923	3,41	0,28	8,2111	0,25	> 0,05
YUz mushaklarini (peshana, ko‘z atrofi, yuqori va pastki jag‘ soxalari bilan) massaj qilish (2)	2,45	0,23	9,3878	2,48	0,26	10,484	0,27	> 0,05
Bo‘yin mushaklarini massaj qilish (3)	3,14	0,3	9,5541	3,12	0,31	9,9359	0,15	> 0,05
YOqa sohasini, bo‘yinning orqa yuzasini, ko‘krak qafasining oldingi yuzasini massaj qilish (4)	2,95	0,29	9,8305	2,98	0,31	10,403	0,22	> 0,05
Qo‘llar, elka, qo‘l bo‘g‘imlarini massaj qilish (5)	3,01	0,29	9,6346	3,04	0,31	10,197	0,23	> 0,05
Elka bo‘g‘imini (bo‘g‘im sohasi va elka usti bilan) massaj qilish (6)	2,89	0,29	10,035	2,91	0,3	10,309	0,15	> 0,05
Tirsak bo‘g‘imini (bilakning yuqorigi 1/3 qismini, bo‘g‘im sohasi va elkaning pastki 1/3 qismini) massaj qilish (7)	2,76	0,28	10,145	2,73	0,29	10,623	0,24	> 0,05
Bilak-kaft bo‘g‘imini (kaftning yuqori qismi, bilak sohasi bilan birga) massaj qilish (8)	2,81	0,3	10,676	2,84	0,31	10,915	0,22	> 0,05
Bilak va kaftni massaj qilish (9)	2,97	0,32	10,774	2,94	0,32	10,884	0,21	> 0,05
Ko‘krak qafasi sohasini (oldingi va orqa yuzasini) massaj qilish (10)	3,25	0,34	10,462	3,28	0,36	10,976	0,19	> 0,05

Pedagogik tajriba oxiriga kelib nazorat guruhidagi ko'rsatkichlar ham, tajriba guruhidagilar ham ortgan, lekin nazorat guruhidagi o'zgarish tajriba guruhidagiga nisbatan ancha pastligicha qolganligi aniqlandi. SHuning bilan birga, kurashchilarning tajriba oxiridagi tajriba va nazorat guruhlaridagi ko'rsatkichlarida ("Bilak-kaft bo'g'imini (kaftning yuqori qismi, bilak sohasi bilan birga) massaj qilish" hamda "Elka bo'g'imini (bo'g'im sohasi va elka usti bilan) massaj qilish"dan tashqari $R < 0,05$ ahamiyatlilik darajasi bilan) statistik ishonchli o'zgarish sodir bo'lganligi aniqlandi. Bu ikki massajlar bo'yicha o'zgarishlarning ishonchlilik darajasi taxminan 0,1 ga yaqin bo'lgan. "YUz mushaklarini (peshana, ko'z atrofi, yuqori va pastki jag' soxalari bilan) massaj qilish" ($t_{st} = 3,63$) va "Bilak va kaftni massaj qilish" ($t_{st} = 2,94$) bo'yicha esa ahamiyatlilikning $R < 0,01$ darajasi statistik ishonchli o'zgarishlar bo'lganligi kuzatildi (2 – jadval va 1 – diagrammaga qarang).

Dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash bo'yicha tadqiqot oxiridagi natijalarining qiyosiy taxlili

Muolaja nomi	Muolajalarning oʻlchov birligi							
	Tajriba guruxi			Nazorat guruxi				
	$\bar{X}$	σ	V,%	$\bar{X}$	σ	V,%	t _{st}	P
Boshni (peshana va chakka bilan) massaj qilish (1)	4,42	0,41	9,276	3,92	0,43	10,969	2,66	<0,05
YUz mushaklarini (peshana, koʻz atrofi, yuqori va pastki jagʻ soxalari bilan) massaj qilish (2)	3,47	0,33	9,5101	2,95	0,31	10,508	3,63	<0,05
Boʻyin mushaklarini massaj qilish (3)	4,25	0,48	11,294	3,67	0,49	13,351	2,67	<0,05
YOqa sohasini, boʻyinning orqa yuzasini, koʻkrak qafasining oldingi yuzasini massaj qilish (4)	3,92	0,44	11,224	3,44	0,43	12,5	2,47	<0,05
Qoʻllar, elka, qoʻl boʻgʻimlarini massaj qilish (5)	4,05	0,49	12,099	3,52	0,52	14,773	2,35	<0,05
Elka boʻgʻimini (boʻgʻim sohasi va elka usti bilan) massaj qilish (6)	3,76	0,42	11,17	3,43	0,44	12,828	1,72	> 0,05
Tirsak boʻgʻimini (bilakning yuqorigi 1/3 qismini, boʻgʻim sohasi va elkaning pastki 1/3 qismini) massaj qilish (7)	3,75	0,51	13,6	3,21	0,47	14,642	2,46	<0,05
Bilak-kaft boʻgʻimini (kaftning yuqori qismi, bilak sohasi bilan birga) massaj qilish (8)	3,72	0,5	13,441	3,33	0,52	15,616	1,71	> 0,05
Bilak va kaftni massaj qilish (9)	4,01	0,39	9,7257	3,47	0,43	12,392	2,94	<0,05
Koʻkrak qafasi sohasini (oldingi va orqa yuzasini) massaj qilish (10)	4,22	0,44	10,427	3,61	0,53	14,681	2,80	<0,05



■ -tajriba guruhi tajriba boshida; □ -tajriba guruhi tajriba oxirida;

▤ -nazorat guruhi tajriba boshida; ▥ -nazorat guruhi tajriba oxirida.

1-diagramma. Pedagogik tajriba davomida dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash bo'yicha natijalarining qiyosiy taxlili (massajlarning tartib raqami 1 - va 2 - jadvallar bilan mos tushadi).

Pedagogik tajriba boshlanishida turli tiklanish vositalarini qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini o'rganish bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarida dzyudo kurashchilarida olingan ko'rsatkichlar statistik ahamiyatli ($R > 0,05$) farq qilmasligini ko'rsatdi (3-jadval).

3-jadval

Dzyudo kurashchilarga turli tiklanish vositalarini qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash bo'yicha tadqiqot boshidagi natijalarining qiyosiy taxlili

Muolaja nomi	Muolajaning o'lchov birligi		t_{st}	P
	Tajriba guruxi $\bar{X} \pm \sigma$	Nazorat guruxi $\bar{Y} \pm \sigma$		
vitaminlar bilan tiklanish	2,32 $\pm$ 0,22	2,30 $\pm$ 0,24	0,19	> 0,05
tibbiy – biologik vositalar	2,51 $\pm$ 0,27	2,49 $\pm$ 0,26	0,17	> 0,05
uyquni me'yorlash	2,65 $\pm$ 0,30	2,68 $\pm$ 0,31	0,22	> 0,05
saunaga borish orqali tiklanish	2,77 $\pm$ 0,31	2,80 $\pm$ 0,32	0,21	> 0,05

Pedagogik tajriba oxiriga kelib yillik siklning o'tish davrida barcha tiklanish vositalarini qo'llash orqali olingan natijalarning, nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham, ortganligi aniqlandi. SHuning bilan bir vaqtda, qo'llangan vositalarning ko'pchiligida (vitaminlar bilan tiklanishdan tashqari; bunda $t_{st} = 1,98$ bo'lib, bu hisoblangan qiymat ham Styudent kritik mezonining $R = 0,05$ ahamiyatlilik darajasidagi jadval $t_{st} = 2,10$ qiymatiga juda yaqin) tajriba va nazorat guruhlari dzyudo kurashchilari ko'rsatkichlarining statistik ishonchli o'zgarishi kuzatildi. Jumladan, uyquni me'yorlashni ta'sirida ($t_{st} = 3,18$), saunaga borish orqali tiklanishda ($t_{st} = 3,00$) o'zgarishlar $R < 0,01$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli sodir bo'lgan. Faqat tibbiy – biologik vositalar bilan tiklanishda va ($t_{st} = 2,85$) $R < 0,05$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o'zgarishlar kuzatildi.

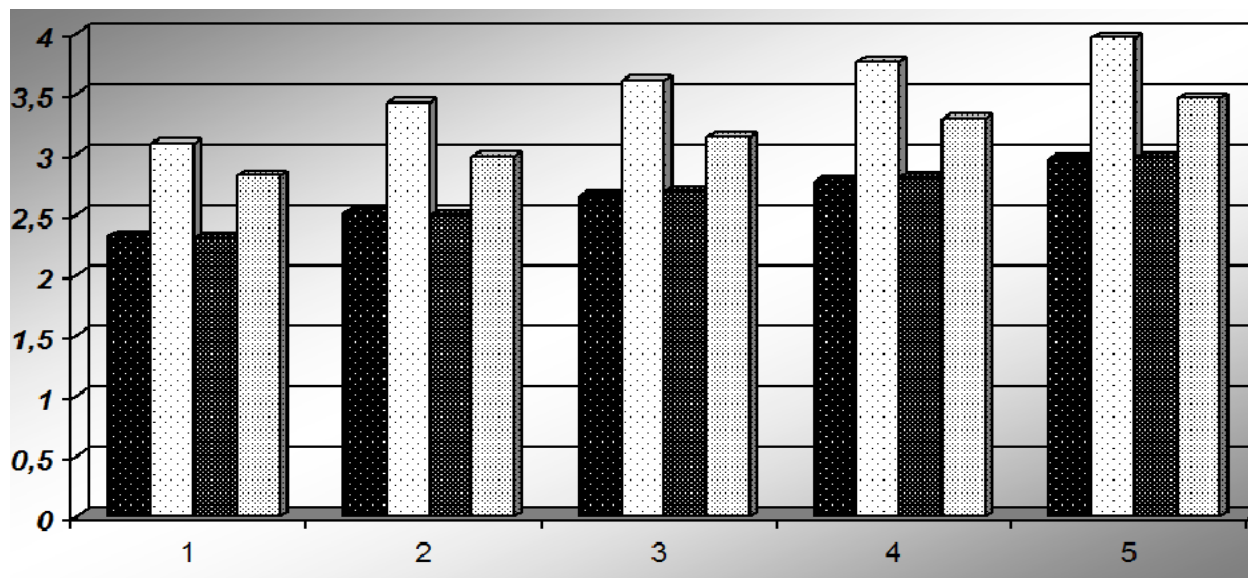
Dzyudo kurashchilarga turli tiklanish vositalarini qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash bo'yicha tadqiqot oxiridagi natijalarining qiyosiy taxlili

Muolajalarning nomi	Muolajalarning o'lchov birligi		t_{st}	P
	Tajriba guruxi $\bar{X} \pm \sigma$	Nazorat guruxi $\bar{Y} \pm \sigma$		
vitaminlar bilan tiklanish	3,09 $\pm$ 0,32	2,82 $\pm$ 0,29	1,98	> 0,05
tibbiy – biologik vositalar	3,42 $\pm$ 0,36	2,98 $\pm$ 0,33	2,85	< 0,05
uyquni me'yorlash	3,61 $\pm$ 0,34	3,14 $\pm$ 0,32	3,18	< 0,05
saunaga borish orqali tiklanish	3,76 $\pm$ 0,35	3,29 $\pm$ 0,35	3,00	< 0,05

Peagogik tajriba oxirida nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruxida biz ishlab chiqqan uslubiyat bo'yicha shug'ullanganligi sababli ularning yillik siklning o'tish davridagi ko'rsatkichlarining ustunligi va farqlarni statistik ishonchliligi va samarali ekanligi olingan materiallar asosida aniqlandi.

SHuning bilan birga, sportchi gvardiasining turli biozvenolari va bionuqtalariga qilingan massaj ko'rsatkichlarining umumiy ta'siri (o'rtacha arifmetik qiymati) tiklanishning boshqa vositalari orasida eng yuqori ekanligi aniqlandi. Bu esa sportchilarning tiklanishida massaj muhim o'rin tutishini va undan samarali foydalanish lozimligini anglatadi.

SHu tariqa mashg'ulotdan keyingi massajni biz ishlab chiqqan usuliyat bo'yicha boshqa vositalar bilan birga qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida mashg'ulot samaradorligini oshirish imkoniyati pedagogik tajribada tasdiqlandi.



■ -tajriba guruhi tajriba boshida; ■ -tajriba guruhi tajriba oxirida;

■ -nazorat guruhi tajriba boshida; ■ -nazorat guruhi tajriba oxirida.

2-diagramma. Pedagogik tajriba davomida dzyudo kurashchilarga turli tiklanish vositalarini qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash bo'yicha natijalarining qiyosiy taxlili (massajlarning tartib raqami 3 - va 4 - jadvallar bilan mos tushadi; 5- dzyudo kurashchilarga tetiklashtiruvchi massajni qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash bo'yicha (1- va 2-jadvallar) natijalarning o'rtacha arifmetik qiymati).

XULOSALAR

Biz tomonimizdan o'tkazilgan izlanishli tajriba natijalari quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon beradi.

1. Bir yillik trenirovka sikli davomida kurashchilarga massajni qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'siri o'sib bordi, ularning rivojlanganlik darajasi o'tish davridan tayyorgarlik davrigacha oshib bordi va musobaqa davrida maksimal qiymatlariga etdi.

2. Xulosa qilish mumkinki, dzyudo kurashchilar uchun anaerob jaryonlarini rivojlantirish ustuvor bo'lishi lozim. Bu bellashuvlar o'rtasidagi, musobaqalardagi kunlar o'rtasidagi bir me'yorda tiklanish jaryonlari uchun zarurdir. Demak, dzyudo kurashchilarga massajni qo'llash orqali yillik siklning o'tish davrida tiklanishning ta'sirini aniqlash uslubiyatini rivojlantirish yuqori darajadagi tiklanish garovi xisoblanadi.

3. Kuzatuvlarga qaraganda dzyudo kurashi bo'yicha chempionat ishtirokchilarga massajni qo'llash orqali keyingi musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning o'z samarasi keskin oshgan. Ushbu vaziyat ana shu dzyudo kurashchilarning tiklanish yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tiborni qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdi-ki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda massajni qo'llash aloxida o'rin egallaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va pedagogik tajribaga yakun yasab erkin kurashchilar mashg'ulotlarining tashkiliy va uslubiy shakllarini takomillashtirish maqsadida bir qator tavsiyalarni amaliyotda qo'llash uchun tavsiya etishga imkon berdi.

Mazkur ishda dzyudo kurashchilarga massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlarga tiklanishning ta'sirini aniqlash uslubiyati bo'yicha taklif etilayotgan dastur har xil yosh toifa guruhlarida tiklanish vositalarini aniqlash ishonchli rivojlantirish imkonini beradi. Foydalanish uchun uning shu malakaviy bitiruv ishimizni quyidagi bo'limlari va vositalarini tavsiya qilamiz. Mazkur tadqiqot ishlari nafaqat dzyudo kurash bo'yicha mutaxassislar uchungina emas, balki boshqa kurash turlarini ham qiziqtirishi mumkin. Sababi dzyudo kurashchilarga massajni qo'llash orqali keyingi mashg'ulotlari jarayonida va undan keyingi tiklanish boshqa kurash turlariga ham samara beradi deb o'ylaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000, 26 май.
2. Каримов И.А. Идеология - это объединяющий флаг нации, общества, государства. - Т.: «Узбекистан», 1994.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида. Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689-бет.
4. Каримов И.А. Барқамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т, “Шарқ” НМАК, 1997, 63-бет.
5. Каримов И.А. Узбекистан - национальная независимость, экономика, политика; идеология. -Т.: «Узбекистан», 1993.
6. Абдуллаев Ш.А.Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари.Т.,2012й.
7. Абдиев А.Н. Динамика состояния борцов 16-17 лет в послесоревновательном этапе.Т.,1992г.
8. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997г.
9. Абзалов Р.А., Вахитов И.Х., Сафин Р.С., Е.Г.Кабыш. Показатели ударного объема крови у юношей, занимающихся физическими упражнениями динамического и статического характера. // Теория и практика физического культуры, 2002 год, № 2 стр. 13-14
- 10.Аристова Л.В. Ожидание перемен о ситуации в спортивной науке, ее приоритетах и перспективах развития ВНИИФК а. // Теория и практика физического культуры, 2003 год, № 10 стр. 7-11
- 11.Акопян А.О. Организация научно-практических исследований на базе Центра единоборства ВНИИФК а. // Теория и практика физического культуры, 2003 год, № 10 стр. 48-49
- 12.Асмолов К.В. Боевые искусства Дальнего Востока в России и СНГ: проблема адаптации // Научный альманах «Цивилизации и культуры». Вып. 2. - М., 1995. - 203-210 с.

- 13.Ахмедшин Р.Г. Соотношение средств ОФП и СФП на предсоревновательных этапах подготовки молодых каратистов // В сб. Материалы Международной научно-практической конференции «Проблемы теории и практики физической культуры и спорта», Ташкент 2001 г. - стр.
- 14.Абсатаров А.А., Истомин А.А. Дзюдо кураши. Т, “Ўқитувчи”, 1998 й., 104-б.
- 15.Атаев А.қ. Кураш. Т, “Ўқитувчи”, 1987, 138-б.
- 16.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., “ФиС”, 1987 г. 223-стр.
- 17.Бакиев З.А.Эркин кураш назарияси ва услубияти.Т.,2012й
- 18.Быховская И.М., Скороходов В.В. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности в современной молодежной субкультуре. / В сб. «Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80 летию академии». Том ИИ - М.: ФиС, 1998. -65с.
- 19.Вахитов И.Х. Изменения ударного объема крови юных спортсменов в востановительном периоде после выполнения гарвардского степ-теста (теория практика) № 8. 1999. стр. 30-32.
- 20.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., “ФиС”, 1988, 331-стр.
- 21.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., “ФиС”, 1985.
- 22.Верхошанский Ю.В. Программирование в организаций тренировочного процесса. М., “ФиС”, 1985.
- 23.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., “ФиС”, 1980, 130-с.
- 24.Годик М.А. Воспитательные процессы в спорте. М., “ФиС”, 1977.
- 25.Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.

- 26.Дякин А.М. Борьба вольная; учебная спортивных школ олимпийского резерва, школ воспитательного спортивного мастерства (нормативного состояния). М.; Советский спорт, 1990 г. 16 стр.
- 27.Зациорский В.М. Спортивная метрология. М., “ФиС”, 1982, 256-стр.
- 28.Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. М., “ФиС”, 1982, 280-стр.
- 29.Никуличев В.А. Способы повышения эффективности управления подготовкой борцов, спортивная борьба. М., 1981, 14-17-стр.
- 30.Новиков А.А. Модельные характеристики один из факторов управления техника-тактического подготовкой борьбы. М., 1970 г. 59-64 стр.
- 31.Новиков А.А. Чуйко Ю.М. На что делать упор в подготовке олимпийцев. Спортивная борьба. М., “ФиС”. 194-69-стр.
- 32.Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураш усуллари. Т., ЎзДЖТИ, 1993, 104-бет.
- 33.Нуршин Ж.М., Таймуратов А.Р., Шокиржонов А.Ш. Ўзбекча миллий спорт кураш усуллари. Т., 1987.
- 34.Железняк В.О. Сущност спортивной формы // Теория и практика физической культуры, М., 1997 год, № 7 - стр. 58-61.
- 35.Жбанов О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния процессом адаптации в спорте и учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, № 2. стр. 20-23.
- 36.Закирьянов К.Х., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре. Учеб.пособие Алма-Аты. Каз ГАСТ, 2002.
- 37.Зайцева В.В. Проблема оценки физического состояния человека // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре. - М., 1991. - 3-27 с

- 38.Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М.: Просвещения. 1993. стр. 240.
- 39.Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Мамнашвили М.Г. и др. Анализ показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля на олимпийских играх в Сиднее // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под обх.ред. В.М. Игуменова .Вып. 2. М.: ФОН. 2000. стр. 3-10.
- 40.Корнеев И.Т., Поляков С.Д. Ортостатическое тестирование в оценке функциональной готовности юных спортсменов. // Теория и практика физической культуры, М., 2002, № 2. стр. 9-12.
- 41.Керимов Ф.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля. (методические рекомендации). Т., 1990, 20-стр.
- 42.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., 2001.
- 43.Керимов Ф.А. Спорт сохасида таджикот усуллари. Т., 2004.
- 44.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., 2005.
- 45.Кэримов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти.Т., 2009.
- 46.Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., “Ибн Сино”, 1990.
- 47.Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М., ФиС.1978г.
- 48.Лебедь Феликс. Метод построения двухмерной таксономического пространства для классификации игр и видов спорта. // Теория и практика физической культуры, М., 2002, № 8. стр. 18-26.
- 49.Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры, 2001 год, № 12 - стр. 42-44.
- 50.Ляпин В.П. Оперативный педагогический контроль технической подготовленности борцов вольного стиля в предсоревновательном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1987. - 23 с.
- 51.Лях В. Управление и контроль процессом тренировки координационных способностей в спортивных играх /В сб. тезисов

- докладов Международного конгресса «Человек в мире спорта». - М., 1998.-232 с.
- 52.Ленц Н.А. Цели и задачи формирования отраслевой информационной системы // Теория и практика физической культуры, М., 2001 год, № 7 - стр. 58-61.
- 53.Луцик Е.Г., Поничев М.И., Коношенко С.В. Состояние внутриэритроцитарного метаболизма и средство гемоглобина к кислороду у баскетболистов. // Теория и практика физической культуры, М., 2001 год, № 1. стр. 24-26.
- 54.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.278 - 280 с.
- 55.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.-М.:Фис, 1977.-271 с.
- 56.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Фис, 1991.-543 с.
- 57.Матыцин О.В. Надежность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры, М., 2002. № 3 стр. 43-46.
- 58.Петров П.К., Дмитриев О.Б., Ахметзянов Э.Р. – Современные информационные технологии в системе повышения квалификации и непрерывном образовании специалистов по физической культуре и спорту (проблемы и пути решения). - Теория и практика физкультуры. 2001. № 12. 54-57 стр.
- 59.Пилюян Р.А. – Методология познания спорта и оптимизация управления им. - Теория и практика физкультуры. 2001. № 4. 22-26 стр.
- 60.Перемышлев Е.С. Повышение локальной мышечной работоспособности у квалифицированных борцов. Автореф. канд. дис. М. 1999. 24 стр.

61. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.