

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Гуччиев Феруз Норқўчқорович

Самбо курашида машғулот юкламаларини режалаштириш

Таълим йўналиши: 5111000

Касб таълими (Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича))

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва

ҳимояга тавсия этилди.

ЖТН ва У кафедраси мудири

_____ в.б.О.В.Гончарова

“ ____ ” _____ 2016 йил

Илмий раҳбар:

_____ в.б.проф.М.С.Ахматов

Тошкент -2016 й.

МУНДАРИЖА

К И Р И Ш

I БОБ. СПОРТ КУРАШИДА ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ.

1.1. Муаммонинг қўйилиши

1.2. Ўқув машғулот юкламаларини режалаштиришнинг илмий-услубий томонлари.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.

2.1. Тадқиқот услублари, илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

2.2. Курашчиларни тайёрлаш режалари ва дастурларини таҳлил қилиш ҳамда илғор амалий тажрибани умумлаштириш.

2.3. Педагогик кузатувлар.

2.4. Педагогик назорат тестлар.

2.5. Педагогик тажрибалар.

2.6. Математик-статистика ва тажриба материалларини таҳлил қилиш услуби.

III БОБ. САМБО КУРАШИДА РЕЖАЛАШТИРИШ ВА НАЗОРАТ ҚИЛИШ УЧУН ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ТИЗИМЛАШТИРИШ.

3.1. Самбо курашда ўқув-машғулот жараёнида юкламалар турлари.

3.2. Самбо курашидаги малакали курашчилар учун юклама хажмлари даражаси ва қийматлари.

Хулосалар.

Фойдаланилган адабиётлар.

К И Р И Ш

Мамлакатимиз мустақилликка эришган даврданоқ барча соҳалар каби спорт соҳасида ҳам янги ўзгаришлар, ривожланиш, жадал янгиланишлар рўй берди. Орзу қилинган ютуқлар забт этилди. Янги-янги “жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунлар (1992-2000-2015й). 1999 йил 27 майда чиқарилган Вазирлар маҳкамасининг “жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш”, “Соғлом авлод”, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Таълим тўғрисида”ги қарорлар шулар жумласидандир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси билан спортга, жумладан спорт кураши турларига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Курашчиларимиз Олимпия ва жоҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда. Аммо эришилган юксак ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун машғулот жарёнини такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотларни давом эттириш зарур бўлади.

Юқорида билдирилган фикрлар шунингдек малакали курашчилар ва захира тайёргарлигини такомиллаштиришнинг янги услубларини излаб топишни тақоза этади. Бу, биринчи навбатда, машғулот юкламаларини оқилона режлаштириш ва назорат қилиш муаммосини ҳал этиш билан боғлиқ.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Машғулот юкламаларини режлаштириш жараёнида «тебрангичсимон» тақсимлаш, яъни юкламанинг турли параметрларини кескин ўзгариб туриш билан бир қаторда, «тўлқинсимон», яъни уларни охиста камайтириш ва ошириш ёрдамида режлаштириш услублари мавжуд. Бироқ бу услублар ҳозирда малакали курашчилар тайёрлаш талабларига тўлиқ жавоб бермайди. Бундан ташқари, спорт курашида қўлланиладиган

юкламаларни назорат қилишнинг аниқ усулиятлари доимий янгиланиб туришни талаб этмоқда. Бундай камчиликнинг асосий сабаби шундан иборатки, спорт маҳоратини режалаштиришда юкламаларни меъёрлаш ҳамда назорат қилиш буйича янги услубиятни тавсия этиш асосий масалалардан бири ҳисобланади.

Юқоридаги муаммоларнинг ҳал этилиши машғулот юкламаларини тизимлаштириш ва таснифлаш, уларнинг курашчилар тайёрлашдаги машқлантирувчи таъсирини баҳолаш машғулот жараёнида тузилмаларида юкламалар тавсифларининг оптимал катталикларини аниқлаш ва спортчилар ҳолати динамикасини назорат қилиш билан бир қаторда уларни ҳолисона назорат усулларини ишлаб чиқиш билан боғлиқ.

Юқоридаги фикрлар битирув малакавий ишнинг танланган мавзуси долзарб эканлигини асослаб беради.

Мавзунинг ўрганилганлик даражаси: Кўплаб муаллифлар кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар. Курашнинг хилма-хил турлари каби Самбо ҳақида илмий ишлар, янгликлар киритилган китоблар нашр қилинмоқда Керимов Фикрат Азизовичнинг “Кураш назарияси усулияти” китобида самбога алоҳида изоҳ берилган. Самбо-ўзбек курашининг Бухоро курашига яқинлиги бордир. (Ф.А. Керимов, М.А. Годик, В.С. Дахновский, М.П. Матвеев, А.А. Новиков, Ф.Н. Пулатов, Г.С. Туманян).

А.А.Новиков, А.О.Акопян ва Г.А.Сапунов мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш асосида циллик циклда тайёргарликни

стратегик режалаштириш элементларини ишлаб чиқишни тавсия этадилар.

Малакали спортчиларни тайёрлаш учун машғулот машғулотларида жамланган ва бир томонга йўналтирилган юкламаларн қўллаш услублари энг самарали ҳисобланади.

(Ю.В. Верхошанский, В.Н. Платонов).

Ушбу услубларни малакали спортчилар тайёрлаш тизимига жорий этиш махсус тадқиқотлар олиб боришни тақоза этади.

Тадқиқот мақсади.

Малакали самбо курашчиларнинг йиллик тайёргарлик циклидаги машғулот-юкламаларини рекжалаштириш ва назорат қилиш.

Иш жараёнида қўйидаги вазифалар олдинга қўйилди:

1. Малакали курашчиларнинг хусусиятлари ва тайёргарликнинг ўқув-машғулот жараёнида машғулот юкламаларини режалаштириш ҳамда назорат қилиш.

2. Юклама ўлчамлари таснифлаш ва тизимлаштириш асосида малакали самбо курашчиларнинг машғулот жараёнидаги юкламаларни режалаштириш ҳамда назорат қилиш усулиятини ишлаб чиқиш.

3. Танланган йўналишдаги юкламаларни режалаштириш ва назорат қилиш усулиятини ишлаб чиқиш ҳамда махсус тайёргарликнинг турли босқичлари жараёнида уларнинг самарадорлиги ва оптимал давомийлигини ўрганиш.

Илмий ишнинг янгилиги шундан иборатки, юқори малакали самбо курашчилар ўқув-машғулот жараёнидаги юкламаларни режалаштириш ва назорат қилишда биринчи марта янги ёндашишлар қўлланилади. Улар қўйидагилардан иборат:

-машғулот миркотузилмаларни машғулот вазифалари машғулотлари, кунлари ва ҳафталик микроциклларни оқилона режалаштириш учун, В.А. Сорванов ҳамда А.А. Петрунев шкаласидан фойдаланган ҳолда йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги турлича бўлган юкламалар ўлчамларининг оптимал қийматлари шартли birlikларда аниқланди, тизимлаштирилди ҳамда таснифланди;

-машғулотюкламаларини режалаштириш ва назорат қилишнинг қуйидаги параметрлари аниқланди: а) умумий ва махсус юкламалар ўлчами; б) ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги турли хил бўлган юкламалари ўлчами;

-йиллик цикл тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичлари оптимал тузилмаси ва малакали курашчиларнинг анаэробалактот ҳамда анаэроб-гликометик қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган ушбу босқичлар доирасидаги шиддатли юкламалар таъсирининг оптимал давомийлиги аниқланди;

-турли параметрдаги юкламалар ўлчамларининг малакали курашчилар кўрсаткичлари динамикасига таъсир этиш миқёслари баҳоланади ва курашчилар динамикаси, улар тайёргарлигининг турли томонлари кўрсаткичлари ҳамда қўлланиладиган юкламалар параметрлари ўртасидаги ўзаро боғлиқлар даражалари аниқланди;

-малакали самбо курашчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларини комплекс педагогик назорат қилиш ҳамда баҳолаш усулияти ишлаб чиқилди ва тажрибада текширилди;

-махсус яратилган компьютер дастурида фойдаланган ҳолда ва юкламалар ўлчамларини таснифлаш ҳамда тизимлаштириш асосида малакали курашчиларнинг йиллик тайёргарлик циклидаги машғулот юкламаларини режалаштириш ва назорат қилиш усулияти ишлаб чиқилди ҳамда тажрибада асослаб берилди.

Тадқиқот объекти – малакали курашчилар тайёргарлигининг ўқув-машғулоти жараёни.

Тадқиқот предмети-малакали курашчилар машғулоти юкламаларини режалаштириш ва назорат қилиш тузилмаси, мазмуни ва қонуниятлари.

Тадқиқотнинг илмий фарази.

Фараз қилинадики, танланган йўналишидаги моделлардан фойдаланиб юкламалар ўлчамларини таснифлаш ва тизимлаштириш асосида машғулоти юкламаларини оқилона режалаштириш ва назорат қилиш усулиятининг ишлаб чиқиши самбо курашда малакали курашчилар тайёргарлиги самарадорлигини оширади.

Ишнинг илмий ва амалий аҳамияти.

Ишнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот натижалари машғулоти юкламаларини режалаштириш ва назорат қилиш жараёнини оптималлаштириш асосида самбо курашда спорт машғулоти тизимини кейинчалик ҳам такомиллаштириш учун малакали курашчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнини бошқариш имкониятлари тўғрисидаги назарий тасавурларини кенгайтиришга имкон беради. Ишнинг амалий аҳамияти шундаки, машғулоти юкламаларини оқилона режалаштириш ва назорат қилиш усулияти ишлаб чиқилди ҳамда тажрибада синалди. Ушбу усулият қуйидаги имкониятларни яратади: махсус яратилган компьютер дастури ёрдамида машғулоти машғулотлари, кунлари, ҳафталик микроцикллар босқичлари ва машғулоти жараёнини бошқа тузилмаларини режаконспектларини шакиллантиришга ёрдам беради; йўналиши, ихтисослашганлиги ҳамда координацион мураккаблиги турлича бўлган машғулоти ва мусобақа юкламалари ўлчамларини ҳисобга олиш ҳамда назорат қилиш имконини беради.

Юкламаларни оқилона режалаштириш ва назорат қилиш малакали ва заҳира курашчиларнинг турнир мусобақаларида янада барқарор ҳамда юксак натижаларга эришиларига ёрдам беради.

Ҳимояга қўйиладиган асосий ҳолатлар:

1) Машғулоти юкламалари ўлчамларини асосий параметрлари; ихтисослашганлиги, йўналиши ва координатон мураккаблиги бўйича таснифлаш ҳамда тизимлаштириш усулияти.

2) Машғулоти тузилмаларида танланган йўналишдаги юкламаларни режалаштириш ҳамда назорат қилиш.

3) Қўлланиладиган юкламалар мазмуни, катталиклари ва хусусиятига қараб малакали курашчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси.

4) Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичларида танланган йўналишдаги юкламаларнинг оптимал режимлари.

5) Юклама ўлчамлари малакали курашчилар кўрсаткичларига таъсир этиш миқдорлари.

6) Машғулоти микротузилмалари юкламалари ўлчамларини таснифлаш ва тизимлаштириш асосида машғулотнинг тузилмавий элементларидаги машғулоти юкламаларини оқилона режалаштириш ҳамда назорат қилишнинг асосланган тизими.

7) Малакали курашчилар машғулоти юкламаларини режалаштириш ва назорат қилишнинг компьютер дастури.

Битирув малакавий ишининг тузилиши ва ҳажми:

Битирув малакавий иши кириш, 3 та боб 5 та жадвал, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, --- бетдан ташкил топган.

I БОБ. СПОРТ КУРАШИДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ.

1.1. Муаммонинг қўйилиши.

Машғулот юкламаларини режалаштириш ва назорат қилиш муаммолари юқори натижалар спортида шу соҳа мутахассислари, олим-педагоглари, шунингдек етакчи амалиётчи-мураббийларнинг диққат марказида туради. Л.С. Хоменковнинг фикрича, ҳозирги босқичда катта спортдаги энг асосий йўналиш жаҳонда спортнинг динамик ривожланишига тезда жавоб қайтара олишга қодир бўлган ташкилий тузилмалар ва хизматларни яратиш, машғулот ҳамда мусобақа жараёнларни янги технологиялар билан таъминлаш, спортчилар, мураббийлар, олимлар, хизматчи ходимлар, раҳбарлар ҳамда бутун ташкилотлар фаолиятларни самарали рағбатлантириш ҳисобланади.

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

-тайёргарлик тизимининг динамикалигини. У мослашувчан режалаштириш, спорт маҳоратининг ривожланиш йўналиши, ўрганиш ҳамда ҳисобга олиш асосида дастурларга тезда тузатишлар киритишни белгилаб беради;

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

-машғулот ва мусобақа жараёнларини муҳим даражада индивидуаллаштириш, шу сабабдан турли хил муқобил ёндошишларни рағбатлантириш, ишлар муаллифлари шундай хулосага келадиларки, машғулот жараёнининг тарикқий этиш йўналиши унинг микротузилмаларининг оптимал вариантлиги билан аниқланади. Бу машғулот вазифалари, машғулотлари машғулот

кунлари ва дам олишкунларининг оқилона олмашуви, юкламалар ўлчамларининг зарурий ўзгариши ва бошқалари билан боғлиқ. П.С.Туманяннинг таъкидлашича, машғулот жараёнида ҳал этилаётган вазифалар даражасига қараб, комплекс машғулотларга қараганда кўпроқ танланган йўналишдаги машғулотларни қўллаш зарур. Шунингдек машғулот жараёнини режалаштириш биринчи навбатда бир-бирига боғлиқ бўлган комплекс мақсадларни амалга оширишни кўзда тутадиган режалар тизимини ташкил қилишдан иборатдир. Режалаштириш тезкор, кундалик ва кўп йиллик ёки истиқболи ҳамда бошқа режалаштиришга бўлинади.

Режалаштириш тизимини ташкил қилишни икки томондан кўриб чиқиш мумкин. Биринчиси, тадқиқотлар, шу қаторда ҳозирги замон аниқланган хусусиятлари ва аввалги циклларни режалаштиришда кўзга ташланган камчиликлар асосида тайёргарликнинг модел дастурини шакллантириш билан боғлиқ.

П.С. Туманяннинг таъкидлашича, машғулот жараёнида ҳал этилаётган вазифалар даражасига қараб, комплекс машғулотларга қараганда кўпроқ танланган йўналишдаги машғулотларни қўллаш зарур, шунингдек машғулот жараёнини режалаштириш биринчи навбатда бир-бирига боғлиқ бўлган комплекс мақсадларни амалга оширишни кўзда тутадиган режалар тизимини ташкил қилишдан иборатдир.

Режалаштириш тизимини ташкил қилишни икки томондан кўриб чиқиш мумкин. Биринчиси, энг янги назарий ва амалий тадқиқотлар, шу қаторда ҳозирги замон аниқланган хусусиятлари ва аввалги циклларни режалаштиришда кўзга ташланган камчиликлар асосида тайёргарликнинг модел дастурини шакллантириш билан боғлиқ. Иккинчи томони-бу аслида режалаштиришни максимал

даражада индивидуаллаштиришдир. У назарий молделдан четга чиқиш зарурияти ҳамда имконини белгилаб беради.

Ю.В. Верхоианскийнинг таъкидлашича, машғулот жараёнини режалаштириш ва дастурлашда, айниқса, мусобақа даврида спортчиларнинг психик юкламаларга бўлган мослашиш жараёнлари қонуниятларига таяниш, «психик-ҳолат-юклама-реакция-тиклаш» каби ўзаро боғлиқликни ҳисобга олиш ва айтиб ўтилган боғлиқлик асосида юкламаларни тузатишни амалга оширган ҳолда асосий стратегик чизикдан боришга сўзсиз амал қилиш лозим.

Л.П. Матвеевнинг фикригача, спорт машғулотсини такомиллаштириш қуйидаги муаммоларга дуч келади.

1. Машғулот жараёнининг режадаги ва амалдаги параметрлари ўртасидаги тафовут даражасини аниқлаш муаммоси.

2. Машғулот режалаштириладиган, ўлчанадиган таркибни танлиш, машғулот параметрлари, уларнинг динамикаси, ўлчамлари, режалаштириладиган машғулот цикллари ва даврлари аниқлаш муаммоси.

М.А. Шестаковнинг фикрича, спортчилар техник тайёргарликда компьютер орқали моделлаштиришдан фойдаланиш учун машғулот мақсадлари, мезонлари, спортчилар организмнинг тузилиши ва ривожланишидаги унинг вазифалари, қонуниятлари тўғрисидаги маълумотларни ҳисобга олган ҳолда машғулотнинг тегишли режаларини тузиш усулиятини ишлаб чиқиш зарур.

Л.Р. Айрапетьянцнинг таъкидлашича, спорт назариясида мусобақа ва машғулот юкламаларини меъёрлаш ҳамда назорат қилиш мезонларини тушунишда жиддий зиддиятлар мавжуд. Ихтисослашганлик ва мураккаблик аби умумий тавсифларнинг мазмуни етарлича тўлиқ асослаб берилмаган ҳамда шунинг асосида улар динамикасининг оптимал вариантларини танлаш

исботланмаган. Бу эса тузилмаси ва машғулот воситаларининг ихтисослашганлигини, мураккаблиги ҳамда йўналишига боғлиқлиги тўғрисида етарлича асосланган тушунчаларнинг йўқлигига олиб келади.

А.А. Новиков, А.О. Акопян ва Г.А. Сапунов яқкакураш турларида қуйидаги назорат тизимини ташкил этишни таклиф қиладилар:

мусобақа фаолиятини текшириш, босқичли комплекс текшириш ва жорий текшириш.

Бундай турдаги назоратни ташкил қилишда бир қатор услубий қонунлари ҳисобга олиш лозим. Бунда секин ва тез ўзгарувчан тавсифга эга бўлган моделлар буйича тавсифларни тўплаш энг асосийси ҳисобланади.

Секин ўзгарувчан тавсифлар-бу техник-тактик маҳорат, организмнинг баъзи бир тизимларининг функционал тайёргарлиги, махсус тезкор-куч, руҳий ва бошқа тавсифлар.

Секин ўзгарувчан тавсифларни назорат қилиш дастури буйича йилига 3-4 марта амалга оширилади.

Тез ўзгарувчан тавсифлар-бу шундай тавсифларки, уларнинг мазмуни битта машғулот ёки қисқа машғулот цикли давомида муҳим даражада ўзгаради.

Бундай тавсифларга пульсометрия, электрокардиография, лактат, мочевино баъзи тавсифлари киради.

Тез ўзгарувчан тавсифларни йиғиш ва таҳлил қилиш ҳамма марказлаштирилган йиғиндиларда дастури буйича амалга оширилади. Комплекс илмий гуруҳ ва терма жамоа тренерлар кенгашининг таҳлил қилиш фаолияти ҳар бир машғулот машғулотининг индивидуал тузатишларни ишдаб чиқишга

қаратилган бўлиши керак. Сўнгра муаллифлар қуйидагиларни таклиф этадилар:

а) мусобақа даври тузилмасида тайёргарликнинг 3 та босқичини назарда тутиш: базавий, махсус ва бевосита тайёргарлик;

б) мусобақа даврида зарбдор микроциклларни киритиш.

Бироқ муаллифлар ўз тавсияларида юқорида айтиб ўтилган машғулот тузилмаларидаги юкламалар параметрлари ўлчамларининг динамикаси тўғрисида маълумот бермаганлар.

Бир қатор ишларда ҳам юкламаларни режалаштириш ва назорат қилишнинг турли кўрсаткичлари ҳамда усулиятлари келтирилган. Аммо машғулот юкламаларини режалаштириш ва назорат қилиш дастури жиддий қайта ишланишига муҳтождир. Бу ерда халқаро мусобақалар календари, индивидуал хусусиятлари, организмнинг турли хил йўналишидаги юкламаларга бўлган мослашишни ҳисобга олиш лозим. Юқорида билдирилган фикрлардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, умумий муаммони ҳал этиш қуйидаги тадқиқотларни ўзқаматишни тақоза этади:

1. Малакали курашчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятларининг индивидуал хусусиятларини аниқлаш.

2. Машғулот микротузилмаларидаги машғулот васиталари ва юкламалар тавсифларининг ўлчамларини тизиллаштириш ҳамда тавсифлашни амалга ошириш.

3. Машғулот микротузилмаларининг оптимал вариантлилиги асосида ўқув-машғулот жараёни тузилмаларидаги машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш усулиятини ишлаб чиқиш.

4. Юкламаларнинг қуйидаги тавсифлари: ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда машғулот юкламалари ўлчамларини назорат қилиш усулиятини ишлаб чиқиш.

1.2. Самбо курашда машғулот юкламаларини режалаштиришнинг илмий-услубий томонлари.

А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев ва бошқаларнинг фикрича, машғулотни ташкил қилишнинг объектив қонуниятларини билиш уни режалаштириш асоси сифатида кўриб чиқиши зарур. Бу жараён мунтазам тадқиқотлар олиб боришни тақоза этади.

Бир қатор олимлар ўз ишларида малакали курашчилар ва захира тайёргарлигини индивидуал имкониятларини намоён қилиш даражасига қараб режалаштиришни таклиф қиладилар. Муаллифлар индивидуалликни гуруҳлар буйича ҳисобга олишни тавсия этадилар:

1. Катта спорт стажига эга бўлган ва максимал имкониятлар даражасини сақлаб қолиш босқичида турганлар.

II. Ўзларининг юқори натижалари даражасига чиққанлар ва индивидуал имкониятларини амалга ошириш босқичида турганлар.

III. Истикболли, жорий 4 йил давомида индивидуал имкониятларни амалга ошириш даражасини максимал равишда оширишга қодир бўлганлар.

Бироқ муаллифлар ўз схемаларида аниқ сон тавсифларини таклиф қилмаганлар.

Самбо кураш буйича Россия спортчиларини 2000 йилги Олимпия ўйинларига тайёрлашнинг услубий асосларида машғулот жараёнининг илмий-услубий концепциялари берилган, Олимпия циклида спорт машғулотсини (йиллар буйича) режалаштириш, ҳар бир йўналтирилган микроцикл буйича мусобақа машғулот юкламалари динамикаси, умумий махсус ва техник-тактик тайёргарликнинг хусусиятлари ҳамда меъёрлари келтирилган. Бироқ мазкур ишнинг камчилиги шундаки, ТТТни ривожлантиришга қаратилган юкламанинг сон параметрлари (ёndoшишлар, бажаришлар сони ва бошқа мезонлар) йўқ.

О.П. Юшков шундай ҳолатни таъкидлайдики, самбо курашда усулларни такрорлаш сони масалалари ҳонузгача кам тадқиқ қилинган.

Ўз ишида у 13-14 ва 15 ёшдаги курашчилар учун машқларни бажариш сони томир уриши 164-180 ур/мин атрофида жами 45-70 марта бўлишини таклиф қилади.

О.П. Юшков тадқиқотлари шуни кўрсатадики, спорт маҳорати ривожланиши билан курашчиларда нафақат организмнинг функционал имкониятлари, балки айрим характер қобилиятлари, диққат эътибор ва тез фикрлаш хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги ҳамда ўзаро қопланиши ўзгаради.

Бироқ муаллиф ўз ишида техник-тактик юкламанинг умумий тузилмадаги парциал ҳажмлари нисбатини келтирмаган. Унинг йиллик тайёргарлик циклидаги динамикаси тўғрисида ҳам маълумотлар йўқ. Машғулотни режалаштириш ва ташкил қилиш услублари билан боғлиқлиги кўрсатилмаган.

А.Н. Савчук фикрича, ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилишда қуйидаги ҳолатларни ажратиш лозим:

-ўқув-машғулот жараёнига онгли равишда муносабатда бўлишни шакиллантириш ёки курашчиларнинг ҳиссиётлари, фикр ва иродасини сафарбор этиш даражасини ҳисобга олиш;

-спортчилар учун юкламаларни жисмоний ва ҳаракат тайёргарлиги даражасига қараб режалаштириш;

-машғулот машғулотларини унинг вазифалари, машғулот шароитларига ва ҳ.к. боғлиқ ҳолда оқилона тузиш.

Муаллиф машғулотда курашчиларнинг акробатик ва умумий тайёргарлиги фойдасига ҳажмини камайтиришни таклиф этган. Бироқ у бундай юкламанинг аниқ тузилмасини, сон кўрсаткичларини ва ҳ.к. келтириб ўтмаган.

Ф.П. Суслов ва О.П. Юшков малакали спортчиларнинг йиллик циклдаги машғулот жараёнини қўйилган мақсаддан-асосий гуруҳ спортчиларининг МФ хусусиятлари ва шахсий сифатларидан келиб чиққан ҳолда тишкил қилишни таклиф этадилар.

Режалаштирилаётган спорт натижалари ва ҳар бир спортчининг алоҳида босқичидаги ҳолати кўрсаткичлари йиллик циклда машғулот жараёни самарадорлиги мезонлари ҳамда машғулот юкламалари воситалари комплекслари ҳажми ва шиддати услубларини танлаш учун асос бўлиб хизмат қилиши лозим.

Т.М. Березкина (16) йиллик циклда 4 та ва 11 та босқични назарда тутди.

I. ЎМИш даври (6 ҳафта) тикланиш босқичи (3 ҳафта) ва фаол тикланиш босқичидан (3 ҳафта) иборат.

II. Базавий тайёргарлик даври (15 ҳафта) фундаментал база босқичи (6 ҳафта) ва техник-тактик база босқичини (9 ҳафта) ўз ичига олади.

III. Биринчи мусобақа даври (22 ҳафта) жаноговар потенциални тўплаш (15 ҳафта) ва жаноговар потенциални ушлаб туриш (8 ҳафта) босқичларни мужассам қилган.

IV. Иккинчи мусобақа даври (9 ҳафта).

Унга қўйидаги босқичлар киради: тикланиш (2 ҳафта), асосий стартга тайёргарлик модели (1 ҳафта).

Ч.Т. Иванов биринчи ишида спорт курашида техник ҳаракатларни машғулот юкламалари билан боғлиқ ҳолда такомиллаштириш усулияти, тренировка юкламасини курашчи организми тизимида физиологик йўналишига қараб дастурлаш усулияти келтирилган. Бироқ муаллиф мазкур услубларни йиллик машғулот циклининг қайси босқичларида қўллаш лозимлиги ҳақида маълумотлар берилмаган.

А.А. Петрунов спорт курашида режалаштириш учун қуйидаги қонунларни киритади:

-умумий жисмоний тайёргарлик ва Т.Т.Т. билан боғлиқ бўлган ораликдаги вазифаларни ҳал этишда тайёргарлик босқичларининг кеМIIа-кетлиги ва уларнинг бир вақтнинг ўзида тугалланиши.

-малакали спортчиларни тайёрлашда айниқса зарбдор микроциклларда бир томонга йўналтирилган ихтисослашган машғулот юкламаларидан вақти-вақти билан жамлаб фойдаланиш.

-катта босқичлар ёки цикллар ичида режалаштирилаётган мусобақаларнинг шиддатини оптимал ошириб бориш.

-юкламанинг оптимал ҳажмини сақлаган ҳолда машғулот жараёнини жадаллаштириш ва ихтисослаштириш.

Бироқ муаллиф ўз схемасида машғулот жараёнини бошқариш давомида зарур бўлган сон тавсифларни ҳамда кўрсаткичларни етарли даражада келтирмаган.

Шундай қилиб, самбо курашда машғулот нагоузкаларини режалаштириш буйича илмий-услубий адабиётлар тахлили қуйидагиларни кўрсатди:

-спортчилар МФ, турли хил юкламаларнинг Т Т Т ва спорт натижаларига таъсири даражасини мунтазам ўрганиб бориш зарур;

-спортчилар тайёргарлигининг турли босқичларида, ҳар хил вариантларида юкламаларнинг суммар ва парциал ҳажмлари қўлланилишининг оқилона нисбати ҳамда кеМIIа-кетлигини аниқлаш лозим;

-ўқув-машғулот юкламасини режалаштириш жараёнини автоматлаштириш учун вазифаларни олдинга қўйишни амалга ошириш керак.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.

2.1. Тадқиқотда қуйидаги усуллардан фойдаланилди.

-машғулот ва мусобақа фаолияти жараёнидаги педагогик кузатувлар.

-педагогик назорат тестари тизими.

-пульсометрия, динамометрия, хронометрия, велоэргометрия.

-педагогик тажрибалар.

-математика-статистик услублари.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлиги қуйидаги мезонлар буйича баҳоланади.

-спортчилар жисмоний тайёргарлигидаги ўзгаришлар ўлчами;

- МФ кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;

- спортдаги натижалар.

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ҳамда умумлаштириш.

Мазкур услуб ҳамма вазифаларни ҳал этиш учун универсал ҳисобланади. У тадқиқот вазифаларни олдинга қуйишда ва олинган натижаларни муҳокама қилишда энг асосийси бўлиб хизмат қилди. Изланиш жараёнида адабиётларни таҳлил қилиш пайтида ўқув-машғулот юкламаларини режалаштириш ва назорат қилиш масалалари ҳамда услублари, ахборот жараёнларини автоматлаштириш ва спорт амалиётида фойдаланиш услублари ўрганиб чиқилди.

Юкламалар тузилмаси ва йиллик ҳамда кўп йиллик режалаштиришдаги унинг динамикаси, спорт курашида

юкламаларни назорат қилиш ва тайёргарликнинг турли томонларини баҳолаш услублари ўрганилди.

2.2. Курашчиларни тайёрлаш режалари ва дастурларини таҳлил қилиш ҳамда илғор амалий тажрибани умумлаштириш

Юкламаларни режалаштириш ва уларни назорат қилиш хусусиятларини ўрганиш мақсадида Республика олий спорт маҳорати мактаби, ихтисослашган болалар усмирлари мактаби ва Олимпия захиралари коллежлари дастурлари, индивидуал режалари ҳамда курашчилар машғулоти машғулотларининг режа-конспектлари таҳлил қилинди.

Таҳлил давомида тренерлар ва малакали курашчи-спортчилар билан суҳбатлар ўтказилади.

Бунда йиллик тайёргарлик циклининг турли машғулоти тузилмаларида юкламаларни режалаштириш хусусиятлари аниқланди.

2.3. Педагогик кузатувлар.

Педагогик кузатувлар малакали курашчиларнинг машғулоти жараёнида қўўлланиладиган МФ хусусиятлари, машғулоти юкламалари турлари ва параметрлари, юкламаларни педагогик назорат қилишни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Педагогик кузатувлар давомида малакали курашчилар томонидан бажарилган ТТХ тузилмаси ҳисобга олиб борилди, техник ҳаракатларнинг комбинациясини бирикмалари аниқланди, уларнинг координацион мураккаблик даражаси таҳлил қилинди. Кузатишлар давомида ҳар бир машғулоти вазифасидан сўнг юрак қисқариш тезлиги ҳисобга олиб борилди.

Машғулот машғулотларидан олдин ва кейин спортчилар организмнинг тикланиш динамикасини баҳоловчи синов ўМҚазилди. МФ давомида спортчиларнинг техник ҳаракати фаоллиги, ҳажми, ҳар томонламалиги, самарадорлиги кўрсаткичлари баҳоланади.

Юкламаларни ҳисобга олиш учун машғулот машғулотининг унификациялашган кириш шакли ишлаб чиқилди. У самбо курашда юкламаларни компьютер ёрдамида режалаштириш ва назорат қилишни ташкил этиш учун автоматлаштирилган ахборотлар банкини яратишга имкон беради.

2.4. Педагогик назорат тестлари.

Тадқиқотлар жараёнида текширувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний, техник-тактик тайёргарлиги, шунингдек уларнинг МФ даражасини баҳолаш учун турли хил назорат машқлари қўлланилди.

Тестлар спортчиларнинг тезкор-куч қобилиятлари, умумий ва махсус чидамлилиги, МФ самарадорлиги, ТТХ нинг бажарилиш сифатини аниқлаб берди. Ҳамма тестлари Test-Retest тизими бўйича ишончлилик жиҳатдан баҳоланишдан ўтган. Баҳолаш давомида уларнинг барқарорлик коэффиценти қийматлари аниқланди.

Педагогик тажрибалар.

Тадқиқот вазифаларини ҳал этиш учун дастлабки ва асосий педагогик тажрибалар ўМҚазилди.

Дастлабки тажрибада самбо курашда йиллик тайёргарлик циклининг машғулот тузилмаларида режалаштириш ва назорат қилиш учун машқларнинг юклама қийматларини таснифлаш ҳамда аниқлаш мақсадида тадқиқотлар ўМҚазилди.

машғулот жараёнининг турли тузилмаларида йўалиши, ўлчами ва ихтисослашганлиги ҳар хил бўлган юкламаларни қўллашнинг мақсадга мувофиқ бўлган давомийлиги аниқланди.

-самбо курашда координацион мураккаб юкламаларни режалаштириш ва назорат қилиш хусусиятлари текширилди.

-тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичидаги юкламалар параметрлари мазмунига қараб, курашчиларнинг махсус тайёргарлиги ва жисмоний иш қобилияти кўрсаткичлари динамикаси аниқланди.

Асосий педагогик тажрибада биз томонимиздан таклиф этилаётган самбо курашда малакали курашчилар ўқув-машғулот жараёнида юкламаларни режалаштириш ва назорат қилиш усулиятининг самарадорлигини тажрибада асослаш амалга оширилди.

Математика-статистика ва тажриба материлларини таҳлил қилиш услуги.

Тадқиқотнинг турли натижаларини ишлаб чиқишда қуйидаги статистика услублари, элементлари (ўртача арифметик, ўртача квадрат, ўртача квадрат оғиш, вариация коэффиценти), шунингдек корреляция ва регрессия таҳлили услублари қўлланилди.

Олинган маълумотларнинг ишончлилигини аниқлаш мақсадида статистик фаразлар (Стьюдент t-мезони буйича) текширилди.

3 БОБ. САМБО КУРАШИДА РЕЖАЛАШТИРИШ ВА НАЗОРAT ҚИЛИШ УЧУН ЎҚУВ-МАШЎУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ТИЗИМЛАШТИРИШ.

3.1.Самбо курашда ўқув-машғулот жараёнида юкламалар турлари.

Самбо курашда ўқув-машғулот жараёнида юкламалар тузилмаси, малакали ва захирадаги курашчилар томонидан қўлланиладиган воситаларнинг турларини тадбиқ қилиш, шунингдек уларнинг таъсир этиш самарадорлигини баҳолаш юкламаларини режалаштириш учун уларни қўллаш тизимини ишлаб чиқишга имкон яратади. Мазкур тизим юкламаларни режалаштириш учун жараёнларини автоматлаштириш тадбирларини амалга оширишга ёрдам берди. Бизнинг тизимлаштиришимиз қуйидагидан иборат: ҳамма машғулот воситаларини биз турли йўналишдаги, махсус машқлар улуши турлича машқлар блокларига бўлиб чиқдик, юклама ҳажми А. Петрунов тузатишлари киритилган В. Сорванов шкаласи буйича шартли бирликларда аниқланди.

Юкламаларни тизимлаштириш машғулот вазифалари, машғулотлари, машғулот кунлари, ҳафталик микроцикллар, босқичлар, даврлар ва макроцикллар юкламаларини амалга оширишни мақсад қилган ҳолда олиб берилди.

3.1. Жадвалда машғулот вазифаларида кўп қўлланиладиган юклама турлари келтирилган.

Машғулот вазифаларида кўп қўлланиладиган юклама турлари.

т/р	Юклама турлари	Машқлар хажми	Вақти (мин)	Ю.Қ.Т.У. (1/мин)	Баллар натижаси
1	2	3	4	5	6
1	УЖТ-1 Кўпроқ аэроб йўналишдаги машқлар шунингдек аэроб-анаэроб юклама	1. Эрталабки бадан тарбия пайтида югуриш. 2. Разминка пайтида югуриш. 3. 1000 м га югуриш 4. 3000 м га югуриш. 5. 5000 м га югуриш. 6. Кросс. 7. УРМ, шу жумладан оғирликлар билан. 8. Спорт уйинлари. 9. Сайр қилиш. 10. Мутлоқ кучни ривожлантирувчи куч машқлари.	25 15 6 18 25 40 30 30 60 40	150 174 180 180 180 192 162 168 132 150	175 210 102 306 425 1000 300 360

2	УЖТ – 2 Тезкор-куч йўналишидаги, ихтисослашган портловчи ва куч чидамлилигини ривожлагн-ш машқлар	1. Мутлоқ портловчи шиддатни ривожлантирувчи ихтисослашган умумий машқлар.	20	192	300
		2. Тезкорлик шиддатни ривожлантирувчи умумий ихтисослашган машқлар.	20	186	210
		3. Орқадан ошириб ташлашни амалга ошириш учун «ТХ» рақиб қаршилиқ кўрсамайди. -чапга силтаб тортиш-ўнга	10-12	186	120
		-гавдани ушлаб олишга уриниш орқадан ошириб ташлан -рақибни ўнга олиб ўМИш чапга ташлаш.	10-12	186	120
		4. Ҳудди 4 бандга ўхшаш, лекин рақиб максимал қаришилиқ кўрсатиди.	10-12	182	180
		5. Елкадан ошириб ташлашни амалга ошириш учун «ТХ» тегирмон. -елка ва буйиндан ўзига силтаб тортиш --ўлдан силтаб тортиб, ўМҚазиш	10-12	186	120

		-елкадан ушлаб олиб оёқни ушлаб олишга уриниш-елкадан ошириб ташлаш.	10-12	186	120
		7. Кўприк ҳолатида туриб тез суръатга ағдаришлар ва югуришлар.	10	186	100
		8. Уйин-машқлар: «+ўл текказиш» ҳужум билан ушлаб олишлар, сиқиб чиқариш, илгарилаб ҳаракат қилиш ва қулай ҳолат учун курашиш.	10	180	170
3	УЖТ-3 Суст шиддатли ихтисослашмаган тикланиш машқлари	1. Эгилувчанликка қаратилган машқлар.	30	138	30
		2. Енгиллаштириш ишларига қаратилган фаол дам олиш воситалари.	20	144	40
4.	МЖТ – 1 Аралаш аэроб- анаэроб йўналишидаги кам	1. Эҳтиётлашган ва ўз-ўзини эҳтиётлаш усули.	20	162	60
		2. Шериклар билан машқлар югуриш ва югуриш, эгилишлар, кўтарилишлар, ҳаракатли ўйинлар ва ҳ.к.			

	микдорда ихтисослашган (40% гача машқлар)	3. Курашнинг оддий шакллари (чавандозлар жанги, «тортишмоқ», хўрозлар жанги ва ҳ.к.) 4. Акробатика	20 30 20	168 176 162	80 150 60
5	МЖТ – 2 Анаэроб-алактат йўналишидаги катта микдорда ихтисослашган (80% гача) машқлар шиддати- шиддатсимон	1. Мажкенни этилган ҳолда елкадан ошириб ва орқадан ошириб ташлашлар. 2. Оёқни ушлаб олишга киришиш учун ТХ (рақиб қаршилиқ кўрсаМИайди ёки бир оз қаршилиқ кўрсатади.)	12 10-12 10-12 10-12	192 186 186 186	180 180 180 180
6	МЖТ – 3 Анаэроб- гликолитик йўналишидаги	1. Эмаклаб чиқиб кетаётган рақибни оёқларидан ушлаб гиламга тортиб киритиш. 2. Рақиб оёқларидан ушлаб олиб, уни пастдаги ҳолатдан юқорига қўтариш.	5 5	180 180	35 35

	ихтисослашган машқлар (куч чидамлилиги) Давомийлиги-30 сек-1,5 мин. Шиддати - субмаксимал	3. Қаршилиқ кўрсатаётган рақибни партерга ўчириш.	5	180	35
		4. Кўприк ҳолатидаги рақибни курагига ётқизиш.	3	174	15
		5. Хавфли ҳолатда бўла туриб «кўприк» ёрдамида чиқиб кетиш.	3	186	30
		6. Гидамда ётган рақиб гавдасини «тескари кучоқлаб», уни юқорига кўтариш.	3	186	30
		7. Партерда турган рақибни ўМИриш мақсадида ушлаб олиб, эгилиб усулини бажариш, рақиб қаршилиқ кўрсатади.	3	186	30
		8. Рақиб елкаси ва оёғини ушлаб олиб «тегирмон» усулини бажариш, рақиб қаршилиқ кўрсатади.	3	186	30
7	ЎМИ Аралаш, шунингдек анаэроб-алактат ва	1. Тик туриш ва параметрдаги усулларни бажариш техникаси, рақиб қаршилиқ кўрсатилади. Иккинчи ёки бўш қаршилиқ кўрсатади.	10	186	70

	анаэроб-гликолитик йўналишидаги ихтисослашган техник-тактик иш	2. Самбо ташлаш усулларни бажариш (ташлашдан сўнг) рақибни партерда таъқиб қилиш амалга оширилади. 3. Максимал қаршилиқ кўрсатаётган рақибга такроран ҳужум қилиш режимида натижа бергунча усулларни бажариш.	6 6	186 192 ва ортиқ	60 90
8	ЎКТ (ўқув-тренин- комбинациялари)	қаршилиқ кўрсатаётган рақибга нисбатан 2- 3 ва ундан кўп юришли комбинацияларни ошириш.	20	180	140
9	ҚБМК (қаршилиқ б- н ўқув-тренер комбин)	Максимал қаршилиқ кўрсатаётган рақибга нисбатан 2-3 ва ундан кўп юришли комбинацияларни амалга ошириш.	20	186	200
10	ТИ (машғулоти иши)	Ўқув ва назорат беллашувлари	20	192 ва ортиқ	360

Изоҳ; УРМ – умумий ривожлантирувчи машқлар.

Ю. Қ.Т. У. – юрак қон томир уруши

УЖТ –умумий жисмоний тайёргарлик.

МЖТ-махсус жисмоний тайёргарлик

ЎМИ- ўқув-машғулот иши

ЎМК – ўқув-машғулот комбинациялари

МИ – машғулот иши

ҚБМК-қаршилик билан ўқув-машғулот комбинациялари

3.2. Самбо курашидаги малакали курашчилар учун юклама ҳажмлари даражаси ва қийматлари.

Бу юклама турлари ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги буйича таснифларга ажратилган.

Берилган блокларда машқлар ҳажми, йўналиши ва ихтисослашганлиги буйича тизимлаштирилган, 3.1 жадвалад ҳар бир машғулот вазифасининг оптимал давомийлиги кўрсатилган. Бу машғулот юкламаларини янада самарадорлироқ режалаштириш учун қилинган, ҳар бир машғулот машғулот қўлланилаётган юкламаларга нисбатан ўз мақсадлари ҳамда муаяйн талабларига эга бўлиши лозим.

Шуни айтиш жоизки, юқорида келтирилган машғулот юкламаларини блокли тизимлаштириш дзюдо ва самбо кураш турларида қилинган. Малакали курашчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятидан келиб чиқиб ҳамда машғулот жараёни тахлили натижаларини ҳисобга олиб, биз юкламаларни режалаштириш тузилмасида машғулот машғулотлари учун қуйидаги мақсадларни белгиладик.

- 1) умумий ва махсус портловчан шиддатни ривожлантириш;
- 2) умумий ва махсус куч чидамлилигини ривожлантириш;
- 3) умумий ва махсус тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш;
- 4) умумий ва махсус аэроб имкониятларни ривожлантириш;
- 5) аралаш (аэроб-анаэроб), анаэроб-алактат ва наэроб-гликолитик йўналишдаги юкламалар режимида базавий техникани такомиллаштириш;
- 6) МФ ва техник-тактик маҳорат ТМИ даражасини ошириш ёки такомиллаштириш;
- 7) МФ ва ТТХ даражасини назорат қилиш;

8) мутлоқ умумий ва махсус куч қобилиятларни ривожлантириш;

9) тикланиш машғулот машғулоти (юклама даражаси кичик ўрта, юқори эмас)

Бизнинг кейинги тадқиқотларимиз юқорида айтиб ўтилган машғулот юкламалари тузилмасини аниқлашга имкон берди. Бундай машғулотларни малакали спортчилар учун режалаштириш зарур. Шу каби режалаштириш тадбирни амалга ошириш учун юклама даражасининг машғулот кунлари ҳамда ҳафталик машғулот микроцикллари учун сон қийматларини аниқлаш зарур эди. Юклама даражасини сон қийматларини аниқлаш учун Д. Харре буйича спортчининг толиқиш белгилари текширилди. Бунда бир вақтнинг ўзида қондаги кислота-ишқор мувозанатининг баъзи биокимёвий кўрсаткичлари (РН, ВЕ ва мочевино) қийматлари аниқланди.

Машғулот кунлари ва ҳафталик микроцикллар учун юкламалар ҳажмининг даражалари 3.2 жадвалда келтирилган.

Биз 3.1 чи ва 3.2 чи жадваллар натижаларидан фойдаланиб, самбо курашда машғулот машғулотларини режалаштириш учун машғулот юкламалари тузилмасини ушлаб чиқдик.

3.2. жадвал.

**Самбо курашидаги малакали курашчилар учун юклама
ҳажмлари даражаси қийматлари.**

Юклама даражалари	Юклама ҳажми қийматлари	
	Машғулот кунлари	Ҳафталик машғулот микроцикл
Чегарадаги ёки максимал	110 ва юқори	510 ва юқори

Чегарага яқин ёки субмаксимал	60-59	390-509
Катта	35-59	280-379
Ўрта	17-34	180-279
Кичик	8-16	95-179
Жуда кичик	8 ва камроқ	94 ва камроқ

3.3-жадвал

Нагрузкалар шиддатини таснифлаш (В.А.Сарванов бўйича)

Тренировка таъсири йўналиши	ЮҚТ		Баҳо, баллар
Кўпроқ аэроб	10 сек.	1 мин.	
	ичида		
	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
Аралаш аэроб-анаэроб	25	150	7
	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
Анаэроб-гликолитик	30	180	17
	31	188	21
	32	192	25
	33	198	35

3.4-жадвал

Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун ўтиш даврининг ҳафталик микроциклидаги тренировка нагрузкалари тузилмаси (“соф” иш вақтининг минутлардаги меъёри).

Ҳафта кунлари ва машғулотлар соати	Тренировка воситалари ва унинг меъёри	Ҳажм и	Шиддатли ишнинг улуши (мин)		Нагруз- кани педаго- гик ба- ҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
<u>Душанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-40. Бадан қиздириш машқлари - 15 (ҳаракатдаги машқ.-5, акробатика машқлари-5, МТМ-5) ЎТИ: П-6х5, П-6х3, ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-15	35 35 78	- - 10	- 5 10	ўрта
<u>Сешанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 -12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Назария Бадан қиздириш машқлари -15, спорт анжомларида УЖТ-20, спорт ўйинлари-40	35 - 75	- - 10	- - 10	кичик
<u>Чоршанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Кросс-5 км, УРМ-10, МТМ-10 Басейн, Ҳаммом, массаж	35 45 -	- 5-10 -	- 10 -	кичик

<u>Пайшанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	ўрта
	Бадан қиздириш машқлари -15, спорт ўйинлари-40, спорт анжомларида УРМ-10	65	-	5	
	Бадан қизидириш машқлари -15, ЎТИ:Ттда-6х5, П-6х3, ТТМ индивидуал такомиллаштириш-15	78	10	10	
<u>Жума</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	катта
	Бадан қиздириш машқлари -15, айланма УЖТ 3х6, ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-20	53	10	10	
	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ:Ттда-6х5, П-6х3, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ	69	10	15	
<u>Шанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	кичик
	Бассейн, ھаммом, массаж	-	-	-	
	Назария	-	-	-	
<u>Якшанба</u>	ДАМ ОЛИШ				

3.5-жадвал

Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун мусобақа даврининг ҳафталик микроциклидаги тренировка нагрузкалари тузилмаси (“соф” иш вақтининг минутлардаги меъёри).

Ҳафта кунлари ва машғулотлар соати	Тренировка воситалари ва унинг меъёри	Ҳажм и	Шиддатли ишнинг улуши (мин)		Нагруз- кани педагогик баҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
<u>Душанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10)	35	-	-	ўрта
	Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-30, айланма УЖТ - 3х6	63	10	10	
	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: П- 4х5, П- 6х3, П да ЎТБ -4х30 сек. ТТМ ни П да алоҳида такомиллаштириш-20	75	10	15	
<u>Сешанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 -12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	катта
	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт да- 4х5, П да- 4х4, алоҳида такомиллаштириш, ТТМ - 10	61	15	15	
	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт да -4х5, П да -4х4, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ	58	15	25	
<u>Чоршанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	кичик
	Кросс-5 км, УРМ-15, МТМ-15	60	12	15	
	Назария, ҳаммом, массаж	-	-	-	

Бу тузилма иловада келтирилган, юкламалар тузилмаси Г.С. Туманян ва В.П. Платанов тасвирлари асосида асосий қўшимча машғулотлар нагрзкалар учун ишлаб чиқилган. Одатда, асосий машғулот юкламаси эса ўрта ёки кичик даражага эга. Машғулот кун давомида одатда асосий ва қўшимча машғулотлар ўМҚазилди. Айрим ҳолларда кун давомида иккита асосий ёки иккита қўшимча машғулот ўМҚазилиши мумкин.

Машғулотларда йўналишига кўра қўлланиладиган воситалар ва услубларга қараб, танланган ҳамда комплекс йўналишидаги машғулотларни ажратиш мумкин. Танланган йўналишдаги машғулотлар дастури шундай режалаштириладики, машқларнинг асосий ҳажми қандайдир устивор вазифанинг ҳал қилишини таъминлаши лозим, комплекс йўналишига эга бўлган машғулотларни ташкил этиш бир нечта вазифаларни ташкил этиш бир нечта вазифаларни ҳал қилишга ёрдам берувчи машғулот воситаларидан фойдаланиши назарда тутади.

Машғулот машғулотларининг юкламаларини тузиш давомида биз танланган йўналишдаги юкламаларга кўпроқ эътибор қаратдик, чунки кураш турларида малакали курашчиларни тайёрлаш давомида улар кўпроқ самарали ҳисобланади.

Бизнинг кейинги тадқиқотларимиз ҳафталик микроциклдаги юкламаларни режалаштиришга қаратилди. Бир қатор ишларнинг тахлили шунини кўрсатадики, МҚ нинг қўйидаги типлари мавжуд: киритирувчи, зарбдор ва тикланиш.

Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ва йиллик цикл босқичларга қараб уларнинг ойлик мизоциклдаги уйғунлашуви турлича бўлиши мумкин.

Турли хусусиятли юкламалар ҳажмларини назорат қилишни шунингдек юклама параметрлари динамикаси ва курашчилар

тайёргарлигининг турли томонлари кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликни таҳлил қилиш учун бажариш зарур. Юқорида айтиб ўтилганларни амалга ошириш учун юкламаларнинг таъсир этишининг мақсадга мувофиқ бўлган давомийлигини ўрганиш лозим.

ХУЛОСАЛАР

1. Беллашувни турли усулда олиб борадиган малакали самбо курашчиларнинг МФни қиёсий таҳлил қилишулар маҳоратининг кучли томонлари ва қуйидаги МФ кўрсаткичларининг энг яхши қийматларини аниқлашга имкон берди.

- функционал типига мансуб курашчиларда техник усуллар хилма-хиллигининг етарлигича, техник-тактик ҳаракатлар учун баҳо, хужум импульси даражасининг юқори эмаслиги кузатилди, лекин уларда ҳимоя самарадорлиги даражаси юқори; бой берилган баллар сони кам бўлди.

2. Машғулот жараёни таҳлили шуни аниқладики, техник усулларда курашчилар бошқаларга қараганда кўпроқ юқори координацион мураккабликдаги юкламаларни, тезкор-куч типидагилар кўпроқ анаэроб – алактат ва анаэроб – гликолитик йўналишидаги юкламаларни, функционал типдаги курашчилар эса махсус чидамликни ривожлантирувчи ($P \leq 0.05$) юкламаларни қўллайдилар.

3. Машғулот вазифалари юкламаларнинг оптимал ўлчамларини тизимлаштириш ва таснифлаш машқлар блоклари кўринишида амалга оширилди;

- турли йўналишдаги ихтисослашмаган юкламалар, УЖТ-1-аралаш анаэроб-аэроб; УЖТ-2-анаэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик; УЖТ-3-анаэроб (тикланиш юкламалар);

- ихтисослашганлиги турлича бўлган юкламалар, МЖТ-1-кам ихтисослашган, аралаш, анаэроб-аэроб йўналишдаги; УЖТ-2 ва УЖТ-3 юқори даражада ихтисослашган аэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик йўналишидаги; ЎМИ-ихтисослашган юклама йўналишининг турли режаларида бажариладиган техник-тактик иш;

ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.

I. Ўзбекистон Республикаси қонунлари, Президент фармонлари ва қарорлари, Вазирлар Маҳкамаси қарорлари.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Тошкент “Шарқ” 1997 йил
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. “Ўзбекистон” 1997 йил “Шарқ” 1997 йил. Олий таълим миёрий ҳужжатлари.
3. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида(янги таҳрири) Ўзбекистон Республикасининг Президенти И. Каримов Ўзбекистон Республикасининг қонуни Тошкент ш.,2015 йил 4 сентябрь,ЎР 394-сон
4. “Соғлом бола йили” Давлат дастури. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 2014 й. 9-сон, 87-модда.
5. “Соғлом она ва бола йили” Давлат дастури. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 9.02.2016 й. ПҚ-2487-сон.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони. Т., 24.10.2002 й

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари.

7. Каримов И.А. “Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи” 2012 йил 10 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маърузаси. Халқ сўзи.// Г. 2012 йил 11. 02
8. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат куриш йўлида» - Т. «Ўзбекистон », 1998, 689 б.
9. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида -Т.: “Ўзбекистон ”, 2011-439 б

10. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. 8-жилд, -Т.: Ўзбекистон, 2000.
11. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689 б.
13. Каримов И.А. Баркамол авлод -Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Т., “Шарқ”, 1997, -63 б.
12. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни (янги таҳрири). -Т, 2015 , 5 сентябр.

III. Асосий адабиётлар.

13. Таймуратов А.Р. Узбек миллий кураш . Тошкент, 1990 й. 126 б.
14. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Узбекча миллий спорт кураш . Дарслик, Тошкент, 1993 й. 207 б.
15. Юсупов К.Т., Кураш. Мусобакаларни ташкил қилиш ва утқозиш халқаро қоидалари. Тошкент, 1998 й. 24 б.
16. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.
17. Мирзакулов Ш.А., Азизов Н.А., Нуршин Ж.М. Миллий кураш мусобакаларини утқозиш қоидалари. Тошкент, 1993 й.
18. Нуршин Ж.М. Расулов С., Мирзакулов Ш.А., Кубаев С. Миллий кураш. Тошкент, 1997 й.

IV. Қўшимча адабиётлар.

19. Братковский В.К., Кузьмин А.И., Крюков Ю.М. и др. Основы управления тренировочным процессом..
20. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека. 1996.
21. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса. Ким В.А. 1998.

22. Истомин А.А. Методика воспитания физических качеств борца. Т.,1990 г.
23. Керимов Ф.А. «Спорт кураш назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.
- 24.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
- 25.Сотников Н.В. Статокинетическая помехоустойчивость и ее развитие у юных футболистов в группах начальной подготовки. Автореф. канд.пед.наук. – СПб., - 1992.

V.Даврий нашрлар, статистик тўпламлар ва ҳисоботлар.

- 26.Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе много цикловой подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук Т, 1994, 24 с.
- 27.Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. – Монография, - Т, 1997, 128 с.
- 28.Программа и методическое пособие для учебно– тренировочных групп и групп спортивного совершенствования общеобразовательных школ – интернатов по футболу, ДЮСШ и СДЮШОР Республики Узбекистан. /Под ред. Р.А.Акрамова/. – Т.- 2001.
- 29.Дьячков В.М. Педагогические аспекты проблемы управления техническими действиями спортсменов. Научные труды.
- 30.Дьячков В.Ш.Совершенствование технического мастерства спортсменов
- 31.Запорожанов В.А., Зациорский В.И. Изменение состояния спортсмена как многомерной случайный процесс.
- 32.Брогли Я, Навок К. Прогноз и прогнозирование.

- 33..Важны 3. Прогнозирование в системе спортивной подготовки.
- 34.Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой.
- 35.Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идеи управления тренировочным процессом.
- 36.Волков В.М. , Филин В.П. Спортивный отбор
- 37.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок 1980.
- 38.Грозин Е.А. и др. Особенности этапного комплексного контроля для оценки специальной подготовленности спортсменов.
- 39.Пулатов А.А. Харакатни аниқ ижро этишда вестибуляр анализаторининг урни. «Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият». Илмий-амалий анжуман тезислари. II жилд. Тошкент 52-54 б.
- 40.Сергеев Г.М., Нуримов Р.И., Саркисян Р.С. Футбол буйича болалар ва усмирлар спорт мактаби, олимпия уринбосарлари болалар ва усмирлар махсус мактаби, олимпия уринбосарлари билим юрти, укув—машк килиш ва спорт камолотга эришиш гурухлари учун дастур.— Т., 1997.
- 41.Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх :метод разраб – М.: РГАФК, 1991.
- 42.Платонов В.А. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте . – К.:Олимпийская литература., 1997.
- 43.Полозов А.А. Предстоящий матч. Компьютерная версия.//Теория и практика физ культуры.- 1997.

VI.Интернет сайтлари

44. www.lex.uz
45. www.ziyonet.uz