

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Алийев Улуғбек

**Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини
ривожлантириш услубияти**

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

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Миллий ва халқаро кураш турлари
назарияси ва услубияти» кафедраси
мудири Тастанов Н.А.

« ____ » _____ 2016 йил

Илмий раҳбар:

ТОШКЕНТ 2016 й.

Мундарижа

Кириш	
I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	
1.1. Белбоғли курашчининг иш қобилияти ва жисмоний ривожланишини оширувчи усул ва воситалари тавсифи	
1.2. Белбоғли курашчиларнинг тикланишнинг педагогик воситалари	
1.3. Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилияти.....	
II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ	
2.1. Тадқиқот мақсад ва вазифалари	
2.2. Тадқиқот услублари.....	
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	
2.2.2. Педагогик кузатиш	
2.2.3. Педагогик назорат синовлари.	
2.2.4 Педагогик тадқиқот.....	
2.2.5 Математик статистик усуллар:	
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	
III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.....	
3.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятларини ошириш	
3.2. Курашчи организмга тренировка юкламасини таъсири.....	
Хулоса.....	
Фойдаланилган адабиётлар.....	

Кириш

Республикаимиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилди. Спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилди. Булардан «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги Қарори, «Соғлом авлод учун» нодавлат дастури, «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони ва бошқа бир қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда.

Курашчиларнинг ишчанлигини ошириш учун бир қатор мутахассислар (26, 38, 46) ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда спортчиларни тайёрлашда умумий ишчанликка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало болалик давридан бошлаб спорт юкламаларини яхши тақсимлаш керак, умумий иш қобилиятларини ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим (30,43,46).

Иш қобилиятини ошириш, биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни; учинчидан, функционал имкониятлардан иложи бориचा тўла фойдаланишни кўзда тутати (42, 48).

Иш бажариш қувватини тарбиялашда, тренировкани бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар. Махсус иш бажариш қуввати курашнинг талабига қараб бажарилади.

Бир текислик услубнинг ижобий томони шундаки, у фаолият тизимини бир-бирига боғлиқлигини иш бажаришда кислород талабини таъминловчи юкламани ошиб бориши билан боғлиқ.

Юқорида қайд этилган муаммонинг ҳал қилиниши кураш турларидаги натижаларни яхшилайдди. Шунга асосланиб айтиш мумкинки, ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Мақсад. Белбоғли курашчиларни ҳамда захирадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида иш бажариш қобилиятини назорат қилиш. Курашчиларнинг иш бажариш маҳоратини такомиллаштириш йўли билан спортчиларни мусобақа тайёрлаш.

Тадқиқотнинг фарази: Фараз қилинадики, курашчиларнинг спорт тайёргарлигини оширишда ишчанлик воситалардан фойдаланиш, уларда иш бажариш самарадорлигини оширади.

Тажриба-синов тадқиқотлари базаси: Касб-хунар коллежи базасида ўтказилди.

Тадқиқотлар объекти: Коллеж ўқувчиларини ишчанлик қобилиятини тарбиялашга қаратилган, жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқарида олиб бориладиган кураш бўйича машғулотлар.

Тадқиқот предмети: коллеж ўқувчиларга ишчанлик қобилиятини ривожлантиришни илмий-методик шакллари ва воситалар.

Ҳимояга чиқариладиган асосий ҳолатлар.

- Ўқувчи курашчиларнинг жисмоний иш қобилияти ва ўзлаштиришни оптималлаштиришга имкон берувчи юкламалар ҳажми;
- Мусобақа нагрузкалари турли шароитдаги жисмоний ўзлаштириш динамикаси;

I.БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Белбоғли курашчининг иш қобилияти ва жисмоний ривожланишини оширувчи усул ва воситалари тавсифи

Тренировка нагруккалари тузилмаси спортчилар тайёрлаш услубиятининг марказий бўлимлари қаторига киради. М.Я.Набатникова фикрича, нагрукканинг умумий ҳажми динамикаси учун хос бўлган йўналишларни билиш билан чекланиш ярамайди. Нагруккаларнинг умумий тавсифларидан турли парциал ҳажмларни аниқ ва батафсил очиб беришга ўтиш зарур. Тренировка нагруккалари тизими муайян ихтисослик учун хос бўлган махсус сифатларнинг ривожланишини таъминлаши лозим (20,24,43).

М.А.Годик (27,28) ўз ишларида нагрукканинг умумий тавсифлари - ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координацион мураккаблигини асослаб берган ҳамда нагруккани назорат қилиш услубларини ишлаб чиққан. Бироқ йиллик тайёргарлик цикли босқичларида нагруккаларнинг умумий ва парциал ҳажмларини режалаштириш услубиятини тавсифларга бўлиб келтирмаган.

Ю.М.Портнов шундай хулосага келадики, спорт ҳолати ривожланишини бошқариш учун, биринчи навбатда, нагрукканинг турли омиллари (ҳажми, шиддати, максимал кучланиши, стартлар сони ва ҳ.к.) ва спорт нагруккалари ўртасида қандай боғлиқлик бўлишини билиш лозим.

Афсуски, муаллиф нагруккаларни ҳисобга олиш услублари ва тартибини келтирмаган.

В.Н.Платонов нагруккаларни режалаштириш давомида спортчиларнинг уч хилдаги ҳолатини ажратишни тавсия этади: босқичдаги ҳолат - нисбатан узоқ вақт - ҳафта ва ойлар давомида сақланиб туради; кундалик ҳолат - битта ёки бир нечта машғулотлар таъсирида ўзгаради; тезкор ҳолат - айрим машқлар таъсирида ўзгаради ва тез ўтиб кетади.

Бу ҳолатларни баҳолаш тренировка машғулотлари, микроцикллари ва босқичларининг йўналишини, тузилиш хусусиятини тўғри аниқлашга имкон яратади.

Мусобақа фаолияти (МФ) тузилмаларини спортчилар организмнинг функционал имкониятлари билан, МФ кўрсаткичлари билан бирга спортчилар машқланганлиги тузилмасининг аниқ сон ифодаси билан боғланганда тренировка жараёнини оқилона тузиш мумкин бўлади (46, 47, 52).

Бу ишларда МФ бирламчи ҳисобланади. У тренировка воситалари ва тузилмаларини танлашни ҳамда нагрузкаларни режалаштиришни аниқлаб беради. Бироқ нагрузкаларни меъёрлаш зарурлиги тўғрисидаги таклифлар амалга оширилмай қолмоқда.

Тренировкада нагрузкани бошқариш унинг оптимал ҳажми ва шиддатини таъминлаш демакдир. Нагрузкани оптимиллаштириш муаммоси кўп жиҳатдан унинг жисмоний машқларда меъёрланишига боғлиқ. Жисмоний машқлар шиддатини меъёрлаш ҳаракатларни бевосита ва билвосита бошқариш услубияти орқали амалга оширилади. Бевосита бошқариш усулларига такрорлашлар сони, тезлик, қўлланиладиган ташқи оғирликлар ўлчамлари ва бошқа параметрлар тўғрисидаги кўрсатмаларни сўз орқали тушунтириш киради. Билвосита бошқариш услубларига ташқи шароитларни ўзгартириш киради, масалан, кўл ёки опилка тўшалган йўлқадан югуриш, тоққа ёки текис йўлқадан югуриш, мусобақа услубиятини киритиш ва ҳ.к.).

Жисмоний машқлар орқали бериладиган юклама шуғулланувчилар организмига маълум даражада таъсир кўрсатади ва тана имкониятларининг кўтариш омили бўлиб ҳисобланади (34,47), лекин шу билан бирга кўпчилик муаллифларнинг бу ҳақдаги фикрлари турлича.

Юклама тинч ҳолатга таққосланганда машқ бажаришда орагинзмда кечадиган функционал фаоллик даражаси ва шу билан бирга қийинчиликларни бошидан кечириши ҳолатидир.

Жисмоний юклама деганда мускул ишининг ҳажми ва шиддати тушунилади.

Машғулотлар спортчиларнинг организмга таъсири жарадасини белгиловчи асосий омили юклама ҳажмидир (23,38). У қанча юқори бўлса, чарчоқ ҳам, ишни таъминлашда иштирок этадиган функционал силжишлар ҳам шунча юқори бўлади (35).

Ўртача ҳажми организмнинг аста-секин жавоб бериш реакцияси билан ифодаланади. Тана 1 кг.дан кам вазн йўқотади, тикланиш даври 24 соатдан озроқ (эртаси эрталабгача). Ўрта ҳажмда тренировканинг тез самарадорлигига эришилади, кўп марта такрорлашлар йиғиндиси мустаҳкамланиб, қисқа вақт тренировка самарадорлигини беради ва эришилган спорт ютуқлари барқарорлашади.

Кичик ҳажмдаги юклама катта чарчоқдан сўнг иш қобилиятини тиклашга кўмаклашиб, асаб-tizими жисмоний зўриқишни енгиллаштиради. Катта, кичик ёки ўрта ҳажмдаги юклама битта машғулотда қўлланиладиган бир йўналишдаги ва ҳар хил йўналишдаги шиддатли юклама билан эришилади (35,59).

Юклама томонларининг ёки бу кўрсаткичлари жисмоний тарбия жараёнида юкломани баҳолаш ва уни бошқаришда ишлатилади. Юклама ташқи томоннинг ўлчамлари ҳажми зарурий бўлган ҳолларда чамаланади, ҳамда организмнинг жавоб реакциясига қараб миёрланади.

Инсон саломатлиги болалар саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш-бу наинки санитария-гигиена нормалари ва қоидалари йиғиндиси, наинки режим, овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олишга бўлган талаблар мажмуи. Бу, биринчи навбатда, барча жисмоний ва руҳий қувватларнинг гармоник

жиҳатдан тўқис бўлиши учун қайғуриш ҳамдирки, яратувчилик қувончи бу гармоник тўқисликнинг сар чўққиси ҳисобланади.

Ривожланиш,-деган бу инсоннинг илоҳий моҳиятини, унинг нималарга ишқибозлигини, ижодий иштиёқлари (нутқи, ўйинлари, меҳнат фолляти)даги туғма хиссиётларини муттасил ҳаракат жараёнида намоён қилиш демакдир. (56) болаларга ўйин учун «совғалар»: шарлар, кублар, цилиндрлар, шунингдек, ҳаракатланувчи ўйинчоқлар (бу ўйинчоқлар боладан беихтиёр ўзига тақлид қилишни кўшиқлар жўрлигида талаб қиларди) тавсия қилади.

Жисмоний тарбияни ҳарёқлама тарбиянинг бир қисми деб ифодаланади ва унинг ақлий, меҳнат, ахлоқий, эстетик тарбиялар билан қанчалик чамбарчас боғлиқлигини кўрсатиб беришди. Улар жисмоний тарбиядан мақсад мунтазам машқ қилиш, ўйнаш. сайр қилиш ва организмни чиниқтириш йўли билан болани жисмонан бақувват қилиш ва унинг саломатлигини мустаҳкамлашдан иборат, деб эътироф этадилар. Бу ишда улар энг муҳим ролни меҳнат билан хордиқнинг бир-бири билан алмашинувини ифодаловчи, уйку ва овқатланишни нормаллаштирувчи режимга ажратадилар, чунки ҳар бир инсоннинг руҳан тетик, самарали ишга лаёқатли бўлиши учун айнан шу режим энг зарурий асос бўлади, деб ҳисоблайдилар.

Ажойиб педагог болалар ўйини, гимнастикаси ва уларнинг очик ҳавода бўлишига катта аҳамият беради. У болалар билан машғулот ўтказилган чоғда уларнинг диққат-эътиборини тиклашга кўмаклашувчи қисқа муддатли жисмоний ҳаракатларни бажариш учун кичик-кичик танаффуслар уюштиришни тавсия қилди. Педагог ва мураббийлар олдига катта талаблар қўйиб, болага раҳбарлик қилиш пайтида хатога йўл қўймаслик мақсадида, уларнинг анатомия, физиология, психология, педагогика каби фанларни албатта чуқур билишлари лозим деб топди.

Жисмоний тарбиянинг асл (оригинал) назариясини яратган (48) бўлади. У болалар учун жисмоний машқларнинг яхлит системасини ишлаб чиққан бўлиб бу система жисмоний тарбия билан ўзаро узвий боғлиқдир.

Жисмоний машқларни танлашда ҳар хил ёшдаги анатомик-физиологик ва психологик хусусиятларига машқларни тадрижий мураккаблаштириб боришга ва турли хил ҳаракатларга асосланади. Ўқувчилар организмнинг ривожланишига, ўз функцияларини бекаму кўст, тўғри бажаришига, жисмоний қувватни тадрижий равишда машқ қилдиришга муайян системадаги машғулотлар орқали эришиш мумкинлигини исботлади. Жисмоний ривожланиш ўқувчи-фақат ақлий, ахлоқий ва эстетик ривожланиш билан ҳамда меҳнат фаолияти билан келади. Жисмоний машғулотларни бажариш жараёнини инсон шахсиятида ҳам маънавий, ҳам жисмоний камолотнинг бир вақтда бажариладиган ягона жараёни деб эътироф этади.(49)

Шифокорларнинг кузатишлари ҳам ёш организмнинг қисқача тезкорлик куч характеридаги кўникиши исботланган. Ремотиланская шуни такидлайдики организмнинг морфологик ва функционал жизатидан мустахкамланишида тезкорлик тайёргарлиги ёш ўқувчиларни жисмоний ривожланишида умумий даражасини ва функционал имкониятларини яхшилашда кучли жараён бўлиб қолади.

Замонавий жисмоний тарбия назарияси нуктаи назардан тезкор сифатларини тарбиялаш,тезкор кучлилиқ ва шахсий куч машқлар ёрдамида натижали хисобланади.тезкорлик машқларига қуйидагилар киради: енгил атлетикадаги сакрашлар ва улоқтиришлар, спорт ўйинидаги коптокни улоқтириш, боксдаги зарба беришлар, курашдаги улоқтиришлар ва х.к

Тезкор кучлилиқ сифатларининг намоён бўлиш даражаси нафақат мушакларнинг куч туркумидан балки спортчининг нерв мушаклари концентрацияси юқори ва организмнинг функционал мобилизация имкониятларидан иборатдир.

Тезкор кучлилик сифатларининг физиологик механизмларини илдизини ўрганиш учун кўпгина ишлар олиб борилган.

Машқ қилиш жараёнини баҳолаш ва жисмоний тайёргарликни ошириш учун мунтазам равишда педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланилиши лозим. (18,25)

Чидамлилиликни тарбиялаш процессида организмнинг умумий чидамлилиликни ва чидамлилиликнинг махсус турларини белгилаб берадиган функционал хусусиятларини ҳар томонлама ўстиришнинг бир қатор вазифаларини ҳал этиш талаб қилинади.

Тезлик заҳирасини баҳолаш учун стартдан 100м-400м. ли масофа бўлакларини югуриб ўтиш, чидамлилиликнинг ривожланиш даражасини баҳолаш учун эса узоқ масофага (6-12 км ўрта масофага югуриш 20км-стайерлар учун) югуриш қўлланилади.

Қуйидаги тиббий-биологик тестлардан фойдаланилади:

а) гемоглобин, эритроцитлар ва сут кислотаси (ланктат) миқдорини аниқлаш;

б) ҳажми ва жадаллиги бўйича стандарт юкламалардан сўнг ЭКГ ва поликардиограммани қайд қилиш.

В) томир уриши минутига 170 зарба бўлганида югуришнинг ўртача тезлигини аниқлаш.

Маррада телеметрик усул билан олинган томир уриши (пульс) кўрсаткичлари ҳамда бевосита маррадан сўнг пайпаслаб аниқланган пульс рақамлари деярли бир хил бўлгани учун, югуришнинг пульс тартибини аниқлаш мақсадида мураббий ва ўқувчиларга оддий пайпаслаш усулини тавсия этиш мумкин. (21,51)

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган

жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради (23, 24, 25, 38).

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсада бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади - кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрузкадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

1.2. Белбоғли курашчиларнинг тикланишнинг педагогик воситалари

Белбоғли тикланишнинг педагогик воситалари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- тренировкани оқилона режалаштириш, нагрузканинг спортчи функционал имкониятларига мос келиши; жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг умумий ҳамда махсус воситаларининг зарур уйғунлиги; тренировка ва мусобақа микро-, мезо- ва макроциклларини оқилона тузиш, нагрузкаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлилиги, ихтисос- лашмаган жисмоний нагрузкалар, иш ва дам олишни тўғри уйғунлаштириш, махсус

тикланши микроциклларини киритиш, ўртага тоғ шароитларидаги тренировкадан фойдаланиш;

- толиқишни тез қолдириш мақсадида зарур тикланиш воситаларидан фойдаланган ҳолда алоҳида тренировка машғулотини тузиш; тўлақонли алоҳида бадан қиздириш ва тренировка вазифаларига мувофиқ якуний қисм, машғулотлар жойи, снарядларни тўғри танлаш, дам олиш ва бўшашиш учун махсус машқларни киритиш, ижобий эмационал ҳолатни яратиш ва ҳ.к.

Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари Ушбу тизим қуйидагиларни ўз ичига олади:

- саломатликни баҳолаш ва ҳисобга олиш; жорий функционал ҳолат тўғрисида экспресс-назорат тартибидаги ахборот;

- биологик қиймати юқори бўлган дори-дармонлар ва маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда оқилона овқатланиш;

- допингга қарши назорат талабларини ҳисобга олган ҳолда фармакологик воситалар комплексини қўллаш;

- физиотерапия ва бальнеология услублари (сауна, массаж ва бошқа муолажалар билан бирга);

- ўртача тоғ шароитлари, иқлимий терапия, санатория-курорт услубларидан фойдаланиш ва ҳ.к.

Спортчилар организмида тикланиш воситаларини тезлаштириш омилларидан бири модда алмашинувига йўналтирилган таъсир этиш воситалари ҳисобланади. Бунга турли хилдаги дори-дармонлар ва комплекслар, баъзи фармакологик боғланишлар, юқори даражада биологик қийматга эга маҳсулотлардан фойдаланиш орқали эришилади. Юқори даражадаги биологик қийматга эга маҳсулотлар орасида энг муҳим аҳамиятга эгалари қуйидагилар:

- энергетик таъсир этиш дори-дармонлари (карнитинхлорид, па-нангин, глютамин кислотаси, калций - глицерофосфат, кальций-лактат, лицитин, аминолон);

- адаптоген дори-дармонлар (элеутерококк, сапарел, полли-табас);
- қон ҳосил қилувчи стимуляторлар (турли тузлар кўринишидаги темир).

Кимёвий таркиби ва фармакологик таъсирига кўра турлича бўлган дори-дармонлар маълум бир тизимли ёндашишни ва уларни мутахассис раҳбарлиги остида оқилона қўллашни тақазо этади. Ҳозирги пайтда мутахассислар турли фармакологик дори-дармонларни “Аэровит”, “Декамевит”, “Ундивит” витаминлари ҳамда юқори биологик қийматга эга маҳсулотлар (оксилли печенье, углеводли-минерал ичимликлар ва бошқ.) билан қўшиб фойдаланиш тактикасини ишлаб чиққанлар.

Дори-дармонларни қўллаш тактикаси қуйидаги муҳим омилларга боғлиқ ҳолда курилади:

Дори-дармонларни тренировка давлари бўйича (ўтиш, тайёргарлик ва мусобақа) ва асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўллаш.

Тренировка микроциклларида воситлар комплексини тайинлашнинг тамойилли схемаси.

Ўртача тоғ шароитларида тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олиш.

Нагрузка оширилганда асосий дори-дармонлар дозасининг кўпайтирилиши назарда тутиладиган алоҳида комплексларни танлаш ва қўшимча дори-дармонларни киритиш ҳамда битта воситаларни бошқаси билан алмаштириш.

Маълум бир тайёргарлик босқичида у ёки бу спортчи олдига қўйилган махсус педагогик вазифаларни ҳал этиш.

Спортчи ёши ва стажини ҳисобга олиш.

Олдин қўлланилган дори-дармонларга бўлган таъсирни ўрганиш.

Юқорида айтиб ўтилган омилларга қараб, дори-дармонларни муайян ҳолда қўллаш тегишли соҳа мутахассисларини (врачлар, физиологлар, биокимёчилар ва фармакологлар) қатъий назорати остида ўтказилиши лозим.

Юқори малакали курашчилар ўртасида ўтказилган анкета савол-жавоби натижасида олинган маълумотлар ҳамда тренировка жараёнидаги динамик тадқиқотлар материалларига кўра спортчиларнинг уйқуси бузилиши кўп марта кузатилган. Катта ва шиддатли нагрузкали тренировка даврида уйқусизлик 35% курашчиларда, вазн йўқотиш даврида - 59% курашчиларда, эмоционал-руҳий зўриқишда эса 67% ҳолларда кузатилади.

Уйқусизликда уйқу ҳолатига қулайгина ўтиш учун қуйидагича тавсиялар берилади: кечки соатларда асаб тизимининг қўзғалувчанлигини камайтириш лозим. Бунинг учун очик ҳавода тинч сайр қилиш, уйқудан олдин камида 2-3 соатдан кечиктирмай овқатланиш лозим. Кечасига аччиқ чой ичишдан воз кечиш зарур. Уйқудан олдин хонани шамоллатиш фойдалидир. Қулай бўлган ўринда ухлаш тавсия қилинади. Илиқ (иссиқ эмас), иложи борица арчали экстракт билан тайёрланган ванна яхши самара беради. Бир қатор ҳолларда оёқларнинг совуқ қотиши ухлашга ҳалақит беради. Бундай ҳолларда кечасига пайпоқ кийиб ётиш ёки оёқларга иситгич (грелка) қўйиш зарур.

Кўрсатиб ўтилган оддий воситалар билан бир қаторда медикаментоз дори-дармонлар, электр уйқу, руҳий бошқариш, руҳий-мушак тренировкеси ва ҳ.к. қўлланилади.

Уйқуни меъёрлаштириш учун қуйидаги фармакологик дори-дармонлар қўлланилади:

Валериана - гипоталамусга таъсир кўрсатувчи енгил дори-дармонларга киради. Вегетатив асаб тизими ташвишни олади, салбий таъсир кўрсатмайди.

Валокордин - юрак уриши билан асабийлашиш ҳолатларида қўлланилади. Стартдан олдинги ҳолатда фойдаланиш мумкин.

Турли уйку дориларининг таъсир кўрсатишини кучайтирувчи воситалар, шунингдек уйку берувчи самарага эга дори-дармонлар сифатида димедрол, супрастин, тавегил ва бошқ. қўлланилади.

Агар тренировка жараёнида спортчилар иш қобилиятини тиклаш тизимида умумий массажнинг таъсири аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар ўртасидаги танаффусда иш қобилиятини ошириш муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу беллашувнинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунтирилади.

Қисқа дам олиш ичида мураккаб турнир вазияти ва руҳий зўриқиш шароитларида секундантлик қилиш, кўпинча эса биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ҳамда тикланишга кўмаклашиш масалаларини ҳал этиш лозим.

Бир қатор мутахассислар томонидан (В.А.Геселевич, Г.К.Бакушев, И.Е.Давлетшин) беллашув танаффусида қуйидаги тикланиш тадбирлари схемаси тавсия қилинади. Беллашув даври тугагандан сўнг курашчи стулга ўтиради ва унга суянади. Оёқлар текисланади, бўшаштирилади, товонлар полга (гиламга) тегиб туради.

Тренер, массажчи ёки тайёрланган спортчи қўли билан навбатма-навбат курашчи оёқларини кўтариб, елкасига жойлаштиради. Қўлларни бўшаштиришга эса уларга горизонтал ҳолат бериш билан эришилади. Бунинг учун массаж қилувчи иложи борица столга яқин келиб, тиззаларида туради.

Фаол ва суст гипервентиляция ҳамда курашчи юзи ва гавдасини ҳўл сочиқ билан артишдан сўнг юқори елка камаридан массаж қилишни бошлаш лозим. Асосий усуллари - ярим айланали, навбатма-навбат уқалаш. Усуллар икки қўллаб бажарилади (қўл кафтлари бир-бирига параллел жойдаштирилади ва қарама-қарши томонга ҳаракатлантирилади). Шу усул икки ва учбошли елка мушакларини массаж қилиш учун ҳам фойдаланилади.

Елкани букувчи ва ёзувчи мушаклар учун уқалаш усули қўлланилади. Массажчи уни тик турган ҳолда иккала қўл кафтини параллел ҳолда узатиб, қарама-қарши томонга ҳаракатлартиради.

Ишлаган мушакларнинг зўриқиш (“шишиб кетиш”) даражасига қараб, кўндалангига битта ёки иккита қўл билан тўхтовсиз уқалаш қўлланилади. Муайян ҳолда (беллашув даврида) асосан нагрузкани кўтарадиган оёқ-қўлларга (мушаклар гуруҳига) енгил массаж қўлланилади. Юзаки силашдан сўнг чуқур қамровчи силашни бажариш мумкин. Оёқ-қўллар сезиларли даражада шишган ва мушаклар зўриққан пайтда ҳамда вақт етарли бўлса, елка яна бир бор уқаланади. Уқалашдан сўнг силташ бажарилади.

Елкани букувчилар ва ёзувчилар кўпроқ шишади. Бу кўпинча кескин оғриқлар ва куч имкониятлари ҳамда иш қобилятининг сусайиши билан кузатилади. Ушбу ҳолат курашчиларда биринчи беллашувдан сўнг, айниқса, кўпроқ вазни йўқотиш пайтида ҳамда сув-туз алмашинуви бузилганда, кам ҳаракатли беллашувларда, ушлаб олиш учун курашишда юзага келади.

Қўлларни массаж қилишдан сўнг (вақт етарли бўлган тақдирда) бўйинни массаж қилиш усуллари бажарилади. Массаж қилувчи курашчи ўтирган стул орқасида туриб, қўлларини олмасдан энса ва бўйин юзасини елка усти томон шошилмай силайди (2-3 усул).

Кейин ўпкаларнинг сустгина гипервентиляцияси бажарилади. Стул орқасида турган ҳолда массаж қилувчи бўшаштирилган иккала қўлларни тирсакларидан ушлаб, уларни юқорига кўтаради (“нафас ол” деб) ва пастга туширади (“нафас чиқар” деб).

Оёқларни массаж қилиш танаффусларда камдан-кам бажарилади. Алоҳида ҳолларда уқалаш ва силташ усуллари қўлланилади.

Беллашув танаффусидаги массаж жуда нозик ва мураккаб ишдир. У массаж қилаётган шахсдан катта билим, ҳар томонлама тайёргарлик ва мунтазам ижод қилишни тақазо этади.

Тикланиш тадбирларининг самарадорлиги иккита массажчининг ўзаро келишилган иши билан кучайтирилиши мумкин. Тренер-секундант иккинчи массажчи бўлиши мумкин. У бир вақтнинг ўзида тегишли руҳий терапияни олиб боради, беллашувнинг кейинги тактикаси тўғрисида кўрсатмалар беради ва ҳ.к.

1.3. Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилияти

Малакали белбоғли курашчилар иш қобилияти, уни шакллантириш ва самарадорлигини ошириш муаммолари илмий мавзу сифатида азал-азалдан тадқиқотчилар эътиборини жалб қилиб келган бўлсада, бугунги кунда унга бўлган қизиқиш нафақат сусаймаяпти, балки борган сари ортиб бормоқда. Бундай қизиқиш табиий, албатта, чунки спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш муайян шароитларда иш қобилиятини шакллантириш, ўсиши, маълум вақт давомида бир маромда сақланиши, сусайиши ва тикланиши каби масалалар моҳиятини билиш ҳамда унга асосланишни тақазо этади.

Илмий адабиётларда аксарият «жисмоний иш қобилияти» ва «махсус иш қобилияти» тушунчалари чуқурроқ қилинган. Лекин Ушбу тушунчаларга муаллифлар турли жихатлардан ёндошиб изох берганлар. Чунончи, В.Л.Карпман ва бошқалар (1974)нинг эътирофига қараганда «жисмоний иш қобилияти» тушунчаси жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида кенг қўллансада, ҳалигача унинг мазмун-моҳияти муайян тарзда ўзини ягона изоҳини топмаган.

Айрим муаллифлар фикрича «иш қобилияти» деганда одам маълум ишни ё кўп, ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади (19,37). «Иш қобилияти», Г.Леманнинг (15, 37) эътирофи бўйича, «одам бажаришга қодир энг кўп иш фаолиятидир». Иш қобилияти «организм

органлари ҳолати ва функционал имкониятларини максимал намоён эта олиш қобилияти» деб тушунилади.

Иш қобилияти, Ушбу икки олим фикрича, «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида юқори самарадорлик билан иш бажариш қобилиятидир».

Демак, одамнинг иш қобилияти, хусусан унинг жисмоний иш қобилияти, кўпқиррали тушунчадир. Бундан кўриниб турибдики, иш қобилиятини алоҳида бир кўрсаткич билан баҳолаб бўлмайди, гарчи у ахборот нуқтаи назаридан «қудратли» бўлсада ҳам.

«Иш қобилияти»ни баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичларни албатта эътиборга олиниши ўта зарур эканлигини таъкидлайди:

1. Қандай иш қобилияти баҳоланиши керак: узоқ вақт давомида намоён бўладиган бир маромдаги барқарор иш қобилиятини ёки Айни вақтда (бир машқ ёки бир машғулот давомида) намоиш этиладиган иш қобилиятими.

2. Бажараладиган иш (фаолият) тури.

3. Ишни бажариш шиддати.

4. Қайси орган (тизим, система) ёки органлар мажмуасига кирувчи кўрсаткичлар баҳоланади.

5. Иш қобилиятининг қайси тоифадаги кўрсаткичлари баҳоланиши керак: функционал имкониятлар чегараси, самарадорлик (биоэнергетик тежамкорлик) ёки функционал турғунлик.

Мазкур муаллифнинг фикрига спортчининг иш қобилиятини баҳолашда ахборот жихатидан энг аҳамиятли кўрсаткичлар шу спортчининг шуғулланаётган спорт тури тури бўйича ўтказиладиган машғулот ёки мусобақа давомида намоён бўладиган иш қобилиятини акс эттира олиши лозим. Бинобарин, жисмоний иш қобилиятини тадқиқот асосида баҳолаш биринчи навбатда муайян спорт турида юқори натижага эришиши учун қайси

кўрсаткич (ёки кўрсаткичлар-омиллар) ҳал қилувчи бўлса, шу кўрсаткич (ёки кўрсаткичларни-омиллар) ни ўрганишни тақазо этади. Лекин, шу билан бир қаторда муайян спортчининг машғулоти ёки мусобақа вақтида намоёниёт этадиган иш қобилияти қанчалик махсус ихтисослашган техник-тактик малакалардан (машқлардан) иборат бўлмасин, уларни зарур муддат давомида юқори самарадорлик билан ижро этиш қобилияти организмнинг функционал ва жисмоний имкониятларига чамбарчас боғлиқдир. Демак, спортчи иш қобилиятини баҳолашда турли фаолиятни асос этирувчи комплекс кўрсаткичлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда иш қобилиятининг даражаси тўғридан-тўғри жисмоний сифатларга, айниқса куч сифатига боғлиқдир.

Тадиққотчи олимларнинг фикрига кўра малакали курашчиларни тайёрлашда иш қобилиятини секин-аста ривожлантиришда жисмоний сифатларни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб шакллантира бориш тавсия этилади. Уларнинг таъкидлашича ёшликдан бошлаб меъёрланган кучга оид машқларни қўллаш бўлажак курашчининг махсус иш қобилиятини самарали ривожлантиришга олиб келади. Шу билан бир қаторда умумий кучсифатларини ёш болаларда ривожлантириш масаласида оғирликларни (тошлар, кўрғашин мосламалар, штанга) қўллашга урғу бермаслик тавсия этилади.

Юқори малакали курашчиларни тарбиялашда жисмоний ва функционал тайёргарлик муҳим аҳамиятга эгадир. Айнан жисмоний ва функционал тайёргарлик спорт маҳорати ҳамда иш қобилияти ошириш пойдевори бўлиб ҳисобланади. Ушбу муаммо илмий адабиётларда турли йўналиш ва ёндашувлар асосида талқин этилган. Маълумки, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар ҳаракат малакаларини оширишда қўлланган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий

сабабларидан бири машғулотларда қўлланиладиган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятига мос келмаслиги билан ифодаланиши мумкин. Шунинг учун ўқув-тренировка жараёнида бериладиган жисмоний нагрузканинг шуғулланувчилар организмига таъсир этиш (акс таъсири) даражасини мунтазам ўрганиш асосида қўлланилиши ўта долзарб муоммо ҳисобланади. Бинобарин, спортчилар иш қобилиятини ошириш ва «спорт формаси»ни шакллантириш масаласи ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонларига алоҳида эътибор қаратиши зарурлигини тақозо этади:

- спортчини техник-тактик малакаларига ўргатиш ва такомиллаштириш;

- жисмоний сифатларни танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Дарҳақиқат, юксак даражада шаклланган «спорт формаси» мазмун жиҳатидан муайян спорт тури бўйича ўтказаладиган мусобақада устунлик билан ижро этиладиганиш қобилиятидан иборат бўлиб, спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир.

Курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган жараён эканлигини англатади. Албатта, Ушбу жараён юқори малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим ўрин тутаетди. Лекин, ҳар бир спорт тури бўйича режалаштирилган умумий жисмоний машқлар шу спорт турининг ўзига ҳос хусусиятларини эътиборга олган ҳолда қўллаш ниҳоятда муҳимдир. Чунки, айнан шу хусусиятларнинг мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ умумий кучсифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик етакчи омил бўлиб ҳисобланади ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик асосий аҳамиятга эгадир. Шу билан бир каторда қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси

эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-қўпми, лекин ҳал қилувчи «улуши» мавжуд бўлади. Масалага айнан шу тамойил жихатдан ёндошиш иш қобилиятининг юксак даражада шаклланишига асос бўлиб хизмат қилади. Бошқача қилиб айтганда умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг бир-бирига мутаносиблиги ҳамда уларни танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши иш қобилиятини самарали ижро этилишига имкон яратади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: Малакали белбоғли курашчининг ишчанлик қобилятини аниқлаш ва назорат қилиш бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни асосида мантиқий хулосага келиш.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилятини ривожлантириш бўйича ўқув адабиётлари ва республикамизнинг меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;

2. Малакали белбоғли курашчиларининг ишчанлик қобилятини аниқлаш;

2.2. Тадқиқот услублари

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- анкета сўровини ўтказиш.
- Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилятини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш даражасини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда иш қобилиятини ривожлантириш услубиятини такомиллаштиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Битирув малакавий ишининг тадқиқотлар жараёнида вазифаларни ҳал этиш учун педагогик тажрибалар ўтказилган.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари.

Тадқиқотлар жараёнида текширувчиларнинг ишчанлик қобилияти даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди.

Курашчининг ишчанлик, жисмоний ривожланиши, умумий ва махсус чидамлилиқ даражасини баҳолаш ҳамда аниқлаш учун тестлардан фойдаланилди.

Тажриба ўтказиш мобайнида малакали белбоғли курашчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ҳар кунги машқларни ўзлаштиришига қараб ёндашилди.

2.2.4 Педагогик тадқиқот

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш учун куйидаги усуллардан фойдаланилди:

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

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш бўйича услубияти ва самарасини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини куйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойиларида олиб борилди. Тадқиқотда 20 та малакали белбоғли курашчилар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини ривожлантириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш, белбоғли курашчиларнинг ўқув тренировка жараёнидаги иш қобилияти ўрганилди. Шунингдек, олинган натижаларнинг таҳлили қилинди ва мантиқий хулосалар чиқарилди.

III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятларини ошириш

Курашчиларнинг организмнинг имкониятларини ошириш ва унинг соғлигини мустаҳкамлашдан иборат бўлиб, тренировкада иш қобилиятини ошишига омил бўлади. Шу сабабли ишлаб чиқариш жисмоний маданиятига тренировкада психосоматик мақомининг ижтимоий шартли баён этишнинг муҳим омили сифатида қаралади.

Кўпгина белбоғли кураш тренерлари малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировка жараёнида курашчиларни тайёрлашда шундай нуқтаи назардан қарайдилар.

- курашчиларни жисмоний соғломлаштириш таъминловчи мақсадли машғулот шаклларида фойдаланиш. (машғулот доимий-трофик нотуқликни тўлдириш самараси, ахборот-унумли «ўчириш» самараси).

Профилактик машғулотлар мазмуни организмга доимий ҳаракатдаги меҳнат омиллари таъсирининг хусусиятларини инобатга олади. Шартли ишлаб чиқариш касалликлари профилактикаси борасидаги бизнинг йўлимиз табиий профилактика йўлидан ажралиб туради.

Малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка жараёнида курашчининг меҳнат фаолияти амалиёти билан бевосита алоқали принциплари касбий жисмоний тайёргарлик (КЖТ) да аниқроқ ўз аксини топади. Бу принцип жисмоний тарбиянинг бутун ижтимоий тизимига тарқалса-да, айнан касбий жисмоний тайёргарликда ўзини намоён қила олади. Касбий жисмоний тарбиянинг омилларидан педагогик йўналишда фойдаланиш таълим тизимида ёш авлод ва профессионал малакали кадрларни тайёрлаш дастуридан ўрин олган (умумтаълим мактаблар, коллежлар, лицейлар, олий ўқув юртлири).

Жисмоний тайёргарликни таълим тизими ва касбий меҳнат соҳасига тадбиқ этиш зарурати қуйидаги сабабларга кўра аниқланади:

-бу замонавий касбларни ўзлаштириш ва касбий маҳоратга эришиш учун вақтнинг тежалиши;

Тренировка фаолиятини моделлаштира туриб, машқларни самарали бажарилишини рағбатлантириб, организм ишига мақсадли тарзда таъсир этган ҳолда самарали, тежамкор меҳнат фаолиятини таъминловчи машқлар мажмуини танлаб олинди.

Жисмоний тайёргарликни мақсадга йўналтиришга гимнастика ва кураш спорт турларини ташкил этишда ўз аксини топди. Уларга мос машқлар ва уларни қўллаш услубиёти бир томондан шаклларни моделлаштириш каби касбий фаолиятга кировчи ҳолат билан, иккинчи томондан-ҳаракатлантирувчи қобилиятга нисбатан юқорироқ талаблар билан изоҳланади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш, ишлаб чиқариш фаолиятига, характерлар уқуви ва билимига таъсир этади, спортчи организми тузилиш ва функционал ўзгаришлари ҳар хил машқлар таъсири орқали амалга оширилади. Шу билин бирга машғулот тури ва мазмуни мутахассис орқали шахсий ёндошган ҳолда тузилади.

Малакали белбоғли курашчиларнинг маҳоратини такомиллаштириш босқичидаги вазифалари;

-муҳим жисмоний ва руҳий ҳислатлар, ҳаракат ва иродани такомиллаштириш;

-муҳим орган ва тизимларни такомиллаштириш;

-соғликни мустаҳкамлаш, касб касалликларига ва лат ейишларга чидамлиликини ошириш;

-курашчи маҳоратини ошириш, тренировка самарадорлиги, маҳсулдорлигини кўтариш;

-жисмоний ҳолат ўртачадан паст бўлмаслиги керак;

-бош мия фаолиятини юксак даражаси;

-яхши ҳолат ва марказий асаб тизими, юрак-қон томир тизими, ҳаракатлантириш тизими, томирлар ва бош мияси тизими, кўзнинг яхши ишлаши;

-тананинг умумий юқори чидамлилиги;

-куч юкланиши бўйича ишни тўғри тақсимлаш ва аниқ ҳис қила билиш;

Кундалик турмуш ва узайтирилган хордиқ тартибидаги ўзини тарбиялашнинг бошқа воситалари билан бир қаторда машқларни ўз ичига оловчи жисмоний машғулотлар муҳим роль ўйнайди (эрталабки гимнастика, жисмоний маданиятга йўналтирилган машғулотлар, туристик юриш ҳолатида). Бундай машғулотларнинг жисмоний тарбияга жалб қилиниш даражаси, моҳиятини тушуниш, унинг восита ва усулларида мустақил фойдаланишга услубий тайёргарлик айниқса муҳим роль ўйнайди.

3.2. Курашчининг иш қобилиятига тренировка юкламасини таъсири

Курашчи организмнинг тренировка юкламасини бажариш ва спортчи организмнинг турли юқори даражадаги жисмоний юкламаларга бардош бера олиш иш қобилиядир.

Курашчининг кураш вақтида берилган юкламаларга бардош бера олиши, организмнинг бардош бера олмаслик кўрсаткичи иш қобилиятининг пасайиши билан тушунтирилади. Курашчининг иш қобилияти курашнинг юқори темпда давом этган вақти ва бутун мусобақа давомида сақланган ҳолати билан ўлчанади.

Кураш жараёнида спортчига қуйидаги талаблар қўйилади: катта ҳажмдаги ишни бажариш ва иш фаолиятини юқори даражада узоқ вақтгача ушлаб туриш, бу талабларнинг бажарилиши курашчининг мушак, юрак қон

томир тизими, асаб тизими фаолияти ва алоҳида иш бажараётганда қиладиган машқларини, бутун мусобақада бажара олиш қобилиятига боғлиқ.

Шундай қилиб, кучни ривожлантиришга ўтишдан олдин курашчи машқлардан шундай фойдаланиши керакки, бутунлай машқлар юрак қон-томир тизими, нафас олиш тизими, асаб тизими, мушак тизимларига юқори функционал таъсир кўрсатсин.

Нафас олиш тизимининг функционал ўсиши, нафас олиш тизими бўлган талабларнинг юқорилиги билан, ўпканинг тириклик сифимининг катталиги билан, нафас мушакларининг ишлаш кучи билан, чуқур ва энергияли нафас олишда ўпка вентилизациясининг амалга ошиши билан характерланади.

Курашчининг бир кунги давомидаги 4-6 та курашни ҳисобга олган ҳолда, тўлиқ бўлмаган тикланишларда ҳам унга ўзини маълум темпда ушлаб туришни ўргатиш керак.

Демак, вақтни ошириш усули машғулотда бир курашдан сўнг иккинчи курашда вақт давомийлигини ошиб боришини таъминлайди. Бунда бажарилаётган машқ иложи борица кўп вақтни ўз ичига олади.

Шуни кузатиш керакки, машқларни бажариш жараёнида нафас олиш бир даражада бўлиши керак. Меъёрий катталикларга жавоб бериш керак (60-80%) керакли бўлган катталикда, пульс 160-180 ур/мин.

Бунинг лозимлиги шундан иборатки, мушаклар ўзининг кучига яқин бўлган максимал юкламаларда ўсиш, ривожланиш қобилиятига эга.

Машқларни бажаришда интенсивлик (темпни) ошириш усули. Интенсивлик бир хил вақт бирлигида қайтарилишлар миқдори билан аниқланади. Машқ бажаришда темпни ошириш юкломани оширади ва нафас жараёнларини тез тикланишига олиб келади. Машқларни бажаришдаги интенсивликни машғулотдан машғулотгача бўлган вақтда аста-секинлик билан ошириб борилса нафас олиш имкониятлари кўпаяди. Бу усулнинг турли-туманлиги шундан иборатки, у ўз ичига интервалли ва қайтар усулларини ўз ичига олади.

Интервалли усулнинг асоси шундан иборатки, куч вақт қисқариши ҳисобига (дам олиш) ошиб боради. Курашдаги машқлар юқори интенсивлик билан бажарилади. Бунда дам олиш танаффуслари қисқа бўлади. Аста-секинлик билан машғулотдан машғулотгача дам олиш интервали қисқариб боради ва охири йўқ қилинади. Ҳамма кураш маълум темпда бажарилади. Бу усул мусобақа учун зарур бўлган кучни ривожлантириш учун ишлатилади. Курашчи мусобақалардаги юкломани бажариш учун, олдин катта интервалли дам олиш вақти бўлган курашга тушилади, сўнгра бора-бора интервал кичрайтирилади.

қайтариш усулининг интервалли усулдан фарқи шундан иборатки, бунда машқлар жараёнидаги дам олиш иш интенсивлигининг пасайиши ҳисобига босқичма-босқич юзага чиқади.

Аста-секинлик билан кичик интенсивликка эга бўлган иш қисқариб боради. Мусобақалардаги бир хил машқлар ҳар хил вақт чегараларида (6-10 мин) бажарилади, лекин унинг интенсивлиги ўзгаради.

«Фаол дам олиш» вақтини қисқариши ҳисобига ошиб боради. Шу билан бирга юклама ошади, натижада нафас жараёнларидаги O_2 ни қабул қилиш даражасига бўлган талаб ошиб боради.

Юкломани машқларни бажарганда ошириш усули доимий вақтни ва машқлар даражасини бир меъёрида ушлаб, катта кучланишдаги юкломалардан фойдаланишни талаб қилади. Курашчиларнинг юкломалари ошиб бориши билан боғлиқ бўлган машқларни бажаради. Рақибнинг катта кучланишга қарши қаршилиқ кўрсата оладиган бўлади. Юкломани ошириш катта энергияни талаб қилади ва нафас олиш тизимининг фаолиятига катта талаблар қўяди.

Нафас олиш тизимининг ихтисослашувчи бошқа воситалари ёрдамида ҳам амалга оширилади - эшкак эшиш, сузиш югуриш энг самарадорлиги узок югуриш. Тайёрлов босқичи машғулотларнинг ҳафталик циклида 15-20 км

(умумий ҳолда) дан кам бўлмаган, ўртача тезлик 2 мин. 10 сек. 400 метрга югуришни тавсия этади.

Юрак, қон-томир тизимининг функционал имкониятларини ошириш учун юракнинг қисқариш кучини кўпайтирувчи ва систолик ҳажминини оширувчи машқлар қилинади.

Юрак мушаги ўз кучини худди кўндаланг-тангил мушакларга ўхшаб турли таъсиротчилар таъсирида оширади. Демак, юракни меъёрида, яъни максимал ҳолатда ишлаши юрак мушаклари кучини оширишга олиб келади. Юракка шундай кучланиш бериш керакки, бунда юрак меъёрий ва меъёрга яқин кучланиш билан қисқа қисқариши керак. Аммо бундай машқларни бажарганда эҳтиёткорликка риоя қилиш керак. Булардан сўнг маълум бир тикланиш босқичи керак бўлади.

Систолик ҳажмининг ошиши кўп миқдоридаги мушак гуруҳларининг биргаликда иш фаолияти натижасида юзага келади. «Мушак насоси» натижасида юракга кўп миқдорда қон келади. Бундай ҳолатда юрак меъёрида ишлаши керак.

Мушак тизимининг функционал имкониятлари тикланиши жараёнларининг кечишига, мушакнинг тикланишгача бўлган вақт да ишлаш режимида ва мушакнинг кучига боғлиқ.

Тикланиш жараёнларининг кечиш тезлиги мушакларнинг керакли воситалари ва фосфокреатин механизмининг функционал имкониятлари, ҳамда гликолитик механизмининг функционал имкониятлари билан таъминланганлигига боғлиқ.

Мусобақалардаги аклий чарчаш асосан қуйидаги ҳолатда юзага келади, қачонки курашчи энди бўлиши керак. Бўлган кураш режасини кучли ўйлаб турса, мураккаб масалани ечса беллашувлар орасида дам олиш вақти кўп ўйласа, ҳамда энди бўладиган курашга турли тактик таъсир вариантларини ишлаб чиқилади. Кўпинча дам олиш ва уйку босқичларига тўғри келади. Натижада чарчаш юзага чиқади. Бу натижасига мусобақалардаги

курашчиларни кузатиб, курашчи «мухлисга» айланади. Айниқса, курашга қизиқиш билан бирга курашчи кўп миқдорда асабий ва жисмоний кучни йўқотади. Кўп миқдордаги курашларни томоша қилиш ақлий чарчашга олиб келади, чунки курашни кузатиш билан бир вақтда курашчи машқ усулларни ишлаб чиқа бошлайди.

Бу шунга олиб келадики, курашчи ўзининг курашга асабий чарчоқ билан ёндошади. Натижада унинг одамлигини пасаяди.

Машғулотларда курашчи машқларни ўзлаштириб катта ақлий юклама олади. Бу кўпгина ақлий кучни талаб этади. Масалан, бу ҳолат жисмоний кучланишни талаб этмайдиган, координацияси бўйича мураккаб бўлган усулларни бажариш керак бўлган вазифалардан кузатилади. Бу вақтда юзага келадиган ақлий чарчаш машғулот вазифасининг самарадорлигини тушириши мумкин. Сенсор чарчаш шундай ҳолатларда юзага келадики, қачонки курашчининг эътибори маълум бир объектни узоқ вақт кузатишга қаратилган бўлади. Шу билан биргаликда чарчаш кузатув бирлиги ва таъсиротини кучига тўғри пропорционал бўлади, кучли ёруғлик, тикилиб кузатиш, маълум бир нарсага узоқ вақт қараб туриш тезда чарчашни юзага келтиради.

Чарчаш анализаторининг узоқ фаолияти натижасида юзага келади. Курашчининг кузатув жараёнини ва рақибнинг қабул қилиш фаолиятини кўзатишни тез-тез ўзгартириб турилса анализаторнинг чарчаши каби чарчашни олдини олинади.

Маълумки янги курашчилар рақибнинг тактик таъсири хақида маълумотни куриш анализатори орқали олади. Усталарда бошқа анализаторлар ҳам катта аҳамиятга эга.

Машғулотлар турли машқлардан фойдаланиш керак. Сабаби курашчи рақибининг турли таъсирларини анализаторлар ёрдамида қабул қилишни ўрганиш керак.

Сенсор чарчашда бўлган турғунликни тарбиялаш учун машғулотларга турли ўйинларни киритиш тавсия этилади: «Харакатни қайтар», «қотиб қол», «Рақибингнинг оёғини бос», «Дарвозабон» ва бошқалар.

Бир томонлама қаршилик билан бўлган курашлар натижасида кўриш анализаторларига катта юклама тушади. Кўзни боғлаган ҳолда қоронғида курашиш ҳаракат анализаторини юкламасини ошишига ёрдам беради. Эмоционал чарчаш шундай ҳолатда юз берадики, қачонки курашчи ижобий ва салбий шартли қўзғатувчилар таъсири натижасида юқори қўзғалувчанлик ёки сусайиш ҳолатига келса ҳаддан ташқари хурсанд бўлиш ёки кайфиятнинг бузилиши кўп ҳолатларда асабнинг чарчашига олиб келади.

Эмоционал ҳолат қўзғалувчи ёки тормозланиш таъсиротларининг пасайиши орқали бошқарилади. Агар курашчи ўзидан кучли бўлган рақибни устидан ғалаба қозониб ҳаддан ташқари хурсанд бўлса, бунда турли машқларни бажартириб ҳис-ҳаяжон интенсивлигини пасайтириш керак.

Агар курашчи ўзи учун асосий бўлган курашни ютқазса, каттиқ хафа бўлиб, тушкунликка тушади. Бундай ҳолатда курашчини чалғитган ҳолда шартли қўзғалувчиларни таъсирини пасайтириш керак.

Ҳис-ҳаяжон юкламалари тақдирлаш ва рағбатлантириш йўллари орқали бошқарилади. Машғулотларда курашларни турли ҳаяжонланиш юкламалари остида бажариш керак. қўзғатувчи ва тормозловчи шартли таъсиротни юкламасини ўзгартириб ёки каттайтириб аҳамиятини ошириш мумкин. Агар машғулотдаги курашларни «баҳо бериш» орқали, яъни ҳар бир курашчини таъсирига баҳо бериш орқали ўтказса у ҳолда турли усуллар ишлатишни салбий томони пасайиб, ўзини ҳимоя қилиш, ҳамда ижобий томони ошиб боради.

Мусобақаларда таъсирларнинг муваффақиятли ва муваффақиятсизлиги шартли қўзғатувчилар каби юқоридир. Тренер шароитга қараб тақдирлаш ёки рағбатлантиришни қўлланган ҳолда қўзғатувчиларнинг таъсирини камайтириш ёки кўпайтириши керак.

Агар мусобақада курашчи қўйилган мақсадга эриша олмасдан ғалаба қозонишни ўрнига ютқазса, тренер уни рағбатлантириш натижасида ҳис-ҳаяжон юкламаси ошади. Курашчи учун енгилиш аҳамияти ошиб боради. Шу билан биргаликда шартли қўзғатувчининг аҳамияти ошади, қачонки курашчи ютқазиш натижасида жамоасини уялтириб уни аъзолардан даkki эшитса, бундай ҳолатда ҳаяжонланиш юкламаси юқори бўлади. Ҳаяжонланиш юкламаси нафақат кураш билан, балки курашчи ҳар кун оладиган ҳамма тормозланишнинг шартли қўзғатувчилари билан боғлиқ.

Тренер ҳаяжонланиш юкламаси интенсивлиги бошқарган ҳолда, курашчининг асаб тизими функционал имкониятларини ошириш учун шароит яратади. Бу чарчоқни босишга қаратилган ҳолат ҳисобланади.

Асаб тизимининг жисмоний чарчаши катта яримшарлар пўстлоғини ҳаракат хонасини узоқ вақт қўзғалиш натижасида вужудга келади. Айниқса, бундай чарчаш ҳолати машқларнинг кучли ва узоқ статистик таранглашуви натижасида вужудга келади.

Бир томонлама курашчи организмнинг функционал имкониятларини ошиши юқори ишчанликни таъминлайди.

Иккинчи асосий томон - бу фаолиятни тежаш, яъни керакли ишга яроқлилиқ даражасини сақланган ҳолда чарчашни юқори даражада пасайтириш.

Ҳимоя усулларини ва бошқа таъсирларини бажарганда курашчи рақибига нисбатан кам куч сарфлайди. Курашчи беллашувда қўйилган юкламани узоқ муддат давомида сақлаши ва узоқ вақт чарчашга қарши туриши мумкин.

Иш бажариш унумини тежамкорлик билан ихтисослаштириш учун қуйидаги усуллар қўлланилади:

1. Ўрта ёки кичик, ўрта интенсивликдаги давомий бўлган курашлар усули. Мусобақаларда бўладиган курашлардан вақти бўйича 2-6 марта юқори курашлар берилади. Курашчи бу муддатга етадиган кучини ўзи тақсимлайди.

Узоқ давом қиладиган курашлар шунга олиб келадики, курашчи кўп энергияни сарфлаб, ўзининг эътиборини берилган муддатнинг охиригача кучини сақлаб қолишга, таъсиротларни қўллагасликка қаратади.

Машғулотларда курашда курашчи кучини тежашга ҳаракат қилмаса, маълум бир муддатдан сўнг у чарчайди ва катта кучини ривожлантиришга имконият қолмаганидан сўнг усулларни қўллашда тежамкорликни қидириб қолади.

2. Чарчаган курашчининг чарчамаган курашчи билан курашга тушиш усули ўтган усулнинг турли-туманлиги ҳисобланади. Фақат шундай ҳолатда курашчи қоида бўйича бир нечта рақиб билан бир вақтда курашиши керак. Рақибни ҳар бир дақиқада ўзгартириш мумкин.

Курашчининг олдида рақибини «гангитиш» вазифаси туради.

3. Рақибни чарчатиш вазифаси билан боғлиқ кураш. Бундай курашларда тренер курашчи олдида кураш олиб бориш вазифасини шундай қўядики, бунда курашчи рақибини шу даражада чарчатсинки, у курашни давом эттира олмай қолсин.

Бу вазифа битта курашда ечилиши мумкин ёки бир неча рақиблар билан олиб бориладиган курашчи ўз ичига олиши мумкин. Охириги ҳолатда курашчи ўтказиш вазифасини шундай қўйиладики, бунинг натижасида бир нечта рақиблар орқама-орқа чарчаб кураш тушишдан бош тортадилар.

4. Чин ғалабага бўлган қисқа вақт мобайнида курашиш. Бу курашларда чин ғалабага бўлган қисқа вақт мобайнида ғалаба қозонишга ёрдам беради, курашчи учун зарур бўлган энергия сақланиб қолади. Бу кейинги бўладиган мусобақаларда ҳам катта аҳамиятга эга бўлади. Асосан бундай вазифалар кам тажрибали курашчиларнинг кўп тажрибали курашчи билан бўлган курашчиларда берилади. Кам тажрибали курашчи ўзини шундай тутиши керакки, бунда кичик вақт мобайнида ўзидан кучлироқ, тажрибалироқ рақибга йўл бермаслиги керак.

Яъни чин ғалаба қозониш вақти юзага чиққунча ўзини битта ҳолатда ушлаб туриши керак.

Тажрибали курашчилар орасида турли-туман мусобақалар ўтказилиши мумкин. «Тажрибали бўлмаган курашчи билан курашда ким қисқароқ вақт ичида ғалаба қозонади».

Шу йўл билан кураш усули ишлаб чиқарилади. Бу кам тажрибали спортчини курашда энергия кучини сақлаб қолишда ва кўп тажрибали курашчи билан бўлган жавоб курашларида «тежамкорлик» ҳисобига ғалаба қозониш, яъни бунда катта энергия ресурслари ва кам чарчаш юзага келади.

Тренер курашчининг кучдан камчиликларини ва уларнинг турли-туманлигини аниқлай олишни билиш керак.

Умумий кучнинг камчилигини аниқлаш учун тренер курашчининг пульси ва нафас олишини кузатиб боради, қачонки пульс кўрсаткичи ва нафас олиш частотасининг интенсивлиги юқори бўлса, ишчанлик ва иш қобиляти организмнинг бу функцияси етишмовчилиги натижасида пасаяди. Бундай ҳолатда умумий кучни ривожлантирилади.

Агар курашчи катта интенсивликки эга бўлган ишни бажарса, лекин кучини тежамасдан ишлатса, у ҳолда махсус кучни ривожлантириш ёки тежамкорлик билан ишлаш керак. Курашчи мусобақаларда имкони борича ақлий, сенсор, ҳис-ҳаяжон ва бир хил ҳаракат юкламаларини пасайган ҳолда бажариши керак.

Бунинг учун курашчи мусобақалар давомида қуйидаги талабларга жавоб бериши керак.

1. Суткасига 8-9 соатдан кам ухламаслиги керак. Мусобақалар орасида танаффусда кураш ҳақида кам ўйлаши фикрини бўлмаслиги керак. Бунда фикр бўлиниши катта бўлмаган ақлий ва жисмоний юкламалар билан боғлиқ бўлиши керак. Курашлар орасида танаффуслар кам фикрни бўлувчи машқлар бажариш билан ўтиши керак.

2. Мусобақаларда асосан рақиблар кураши кузатилади. Бу яқин вақтларда кўриш имкони туғилади. Бошқа курашчиларни кузатиш керак эмас. Курашлар орасида вақтни шундай ерларда ўтказиш керакки, бунда турли сезги аъзоларига нисбатан, асосан кўриш анализаторларига нисбатан кучли таъсирлар бўлмасин. Ёруғлик кўзни қамаштирадиган бўлмаслиги, шовқин кам бўлиши керак.

3. Организмга етарлича миқдорда озиқ-овқат ва суюқликларни истеъмол қилиш. Бунда организмга кўп нарса юкламаслик керак. Озиқ-овқат сифатига эътибор бериш керак.

4. Ҳамма нарсадан қочиш касаллик ёки шикастланишларнинг сабаби бўлиши мумкин. Кичик ҳолдан тойиш ва кучни пасайтиришга олиб келади.

5. Ҳис-ҳаяжон юкламалари иложи борида паст бўлиши керак. Мусобақа бошида асосан ижобий ҳаяжонланиш юзага келади, буни сақлаб қолишга ҳаракат қилиш керак.

Асосан буни кузатиш фаолиятини зарур бўлмаган ҳаяжонланишга ўтказиш орқали амалга оширилади.

6. Курашлардаги таъсир усулини хилма-хиллиги, курашни ўзгартириш, усулларни ўзгартириш сабаби чарчаган мушакларга дам бериш, асосан агар улар статик машқ қилиб чарчаган бўлса.

Курашчи шуни яхши билиш керакки, у мусобақа вақтида ва машғулотлар мобайнида танаффусларда энергия сақланишига катта эътибор бериши керак. Натижада курашчи рақибига нисбатан катта куч даражасини кўрсатиши мумкин.

Энергия керакли вақтда керакли ҳолатда миқдор ва сифатда сарфланиши лозим. Баъзида кам миқдорда энергия сарфланса ҳам катта самарадорликка эришилади ва бу охир оқибатда энергияни кам-кам ишлатганда ҳам катта тежамкорликка олиб келади.

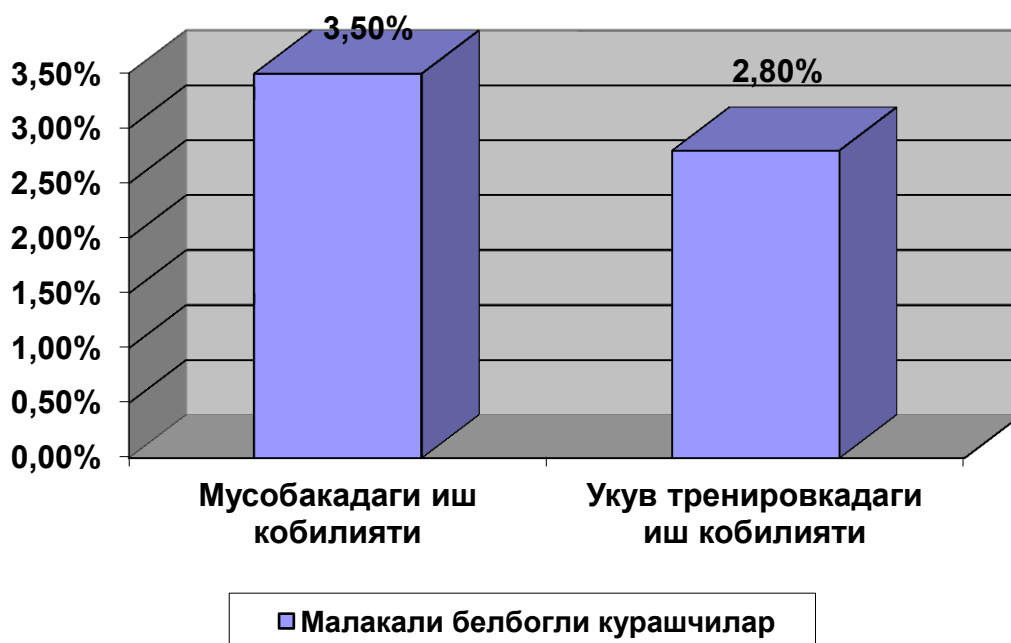
Куч машқларини меъёрлашда ЮҚТУ нафас олиш тезлиги, машқларнинг бажариш техникаси, чарчашнинг ташқи белгилари ва ўзини ҳис этиши ҳисобга олинади.

Олинган маълумотлар курашчиларнинг тренировкадаги куч сифатларини тарбиялашга ва турли шиддатларда кураш машқларини тўғри бажаришга ёрдам беради.

Барча курашчиларда куч тажрибадан кейин ҳам кўринарли даражада ошганлигини кўрсатди.

Тажриба гуруҳи курашчилари барча тест натижаларида ғолиб чиқдилар. Бу тренировкадаги қўшимча машқлардан фойдалилигини ва унумлилигини кўрсатади.

Малакали белбоғли курашчиларнинг иш қобилияти йил даомида деярли ўзгармайди. Малакали белбоғли курашчилар орасида мусобақалар даврида 3,5%, ўқув тренировкаларда 2,8% иш бажариши аниқланди.



1-чизма

Белбоғли курашчиларнинг малакаларига кўра белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятларилари иккита катта гуруҳга бўлинади.

Биринчи гуруҳга асосан жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга боғлиқ бўлмаган сабаблар (ташқи муҳит омилларининг таъсири ва

бошқалар), иккинчи гуруҳга эса, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга бевосита алоқадор бўлган сабаблар киради. Иккинчи гуруҳга киритилган белбоғли курашчиларнинг иш бажариш сабаблари асосий гуруҳ деб ҳисобланади. Маълумки, белбоғли курашчиларнинг иш бажаришлари асосан белбоғли кураш тренировкаи ва мусобақаларда нотўғри уюштирилиш натижасида келиб чиқади. Шу билан бирга тренировка машғулотлари тўғри уюштирилганда ҳам айрим сабаблар натижасида белбоғли курашчилар иш қобилиятилар олиши мумкин. Бундай ҳолларда иш қобилиятлариларининг асосий сабаби тренер ва шифокорларнинг белбоғли курашчиларга нисбатан нотўғри хатти-ҳаракатлари бўлиши.

Тренерларнинг нотўғри хатти-ҳаракатлари қуйидагилардан иборат: белбоғли курашчиларнинг соғлиғини ҳисобга олмасдан, юқори спорт натижаларига эришишни мақсад қилиб олиш; шифокор кўригидан ўтмаган белбоғли курашчиларни ва айниқса иш қобилиятилардан кейин шифокор тақиклашига қарамай тренировкаларга қатнашишга рухсат этиш, белбоғли курашчиларнинг касал бўла туриб тренировка ва мусобақаларга қатнашишига рухсат этиш.

Шифокорнинг нотўғри хатти-ҳаракати саломатлик ҳолатида ўзгаришлари бўлган спортчиларни спорт машғулотларига қатнашишига рухсат этишдир.

Айрим ҳолатларда бу ўзгаришларни шифокор аниқ била туриб ва уларга етарли аҳамият бермасдан белбоғли курашчиларни тренировка машғулотларига қатнашишига рухсат бериши мумкин. Ҳозирги замон белбоғли курашни ривожланишида тренировка юкламасининг кўлами ва жадаллиги ошиб бориши туфайли фақат ўта соғлом белбоғли курашчилар тренировка машғулотларида қатнашишлари лозим.

Тренировка нотўғри ташкил қилинганда касалликни юзага келтирувчи сабабларнинг сони кўп бўлади. Тренер ва спортчиларнинг нотўғри хатти-ҳаракат қилмасликлари, айниқса муҳим. Булар шифокор тавсияларига,

белгиланган тренировка, дам олиш ва овқатланиш режимига риоя қилиш демакдир. Спортчиларнинг саломатлигининг ёмонлашуви ва спорт кўрсаткичларининг пасайишига, организм ёмон таъсир қиладиган ҳар хил ноҳуш асоратларга олиб келади.

Мусобақаларда вақтида белбоғли курашчи катта ишлар билан яъни техник-тактик ахборотлар билан, руҳий ҳолатлари билан тўқнашишига тўғри келади.

Бу ахборотлар ҳар бир мусобақа ва беллашув ҳолатларида белбоғли курашчи олдида турган вазифаларга мос келиши керак. Ахборотни қабул қилиш ва қайта ишлаш характерловчи ҳолатлар мусобақаларда келишмовчиликларни оғирлаштиради..

Белбоғли кураш беллашувларини кузатганда, биз фақат унинг ташқи томонини, яъни қатнашчиларнинг бир-бири қарши бўлган мақсадларини, ҳаракатни турли характерини, ўзаро муносабатнинг натижасини, аниқроғи, белбоғли курашчиларнинг бир-бирига қарши беллашувни кўрамиз.

Шунингдек, беллашувни вазияти, мусобақалашётган томонинг морфоконституционал хусусиятлари, жисмоний тайёрганлик даражаси, руҳий ҳолати, тажрибаси, техник-тактик томондан таъминлангани, рақиб усули каби реал ҳолатларни ҳисобга олиш керак. Ҳар-бир санаб ўтилган омиллар спортчи фаолияти учун зарур ва унинг келажакдаги тақдирини ҳал қиладди.

Табиатнинг табиий кучи жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида белбоғли курашчилар атроф-муҳит билан бир-бирига муносабатда бўлади, унга таъсир кўрсатади ва унга мослашади. Ана шунда муҳит ва организмнинг муштараклиги намоён бўлади. Мунтазам куёшнинг нур сочиши ўзгарувчанлиги, сув ва ҳавонинг ҳарорати, ёғингарчилик ва ҳавонинг ионизацияси ва ҳаракати атмосфера босими организмда физиологик ва руҳий реакцияларга келтирадиган муҳим биохимик ўзгаришларни келтириб чиқаради: тренировка машқлар самарадорлигига ва белбоғли курашчининг

тайёргарлигини, саломатлигининг ўзгаришини қўзғатади. Буларнинг ҳаммаси жисмоний машқлар техникаси ва тактикасига таъсир қилади ва иш бажариш хавфсизлигини оширади. Бинобарин, белбоғли курашчига улар жисмоний машқлар бажарётган вақтда ташқи омиллар таъсир қилишини махсус уюштириш ва ҳисобга олиш зарур.

Тренеровка жараёнида табиатнинг табиий кучидан фойдаланиш икки йўналиш бўйича амалга оширилади:

1. Табаитнинг табиий кучи бир-биридан ажралмайдиган омил сифатида тренеровка машқлар учун уларнинг ҳаракатини ҳатосиз ҳисобга олиш вақтида қулай шароитлар яратади. Улар белбоғли курашчи организмига ҳаракатлар самарали таъсир ўтказишини кучайтиради ва тўлдиради.

2. Табиатнинг табиий кучи чиниқиш ва соғайтириш воситасининг нисбатан мустақиллиги сифатида қуёш, ҳаво, сув ваннаси кўринишида. Бу процедуралар оптимал таъсир ўтказиш вақтида белбоғли курашчилар фаолияти таркибига киритилган. Қайта тиклаш самарасини оширади ва фаол дам олиш шакли бўлади.

Табиатнинг табиий кучидан фойдаланишга асосий талаблардан бири уларни жисмоний машқлар билан мунтазам мажмуали қўллашни бирга қўшиб олиб боришдан иборатдир.

Оқилона ечимини аниқлаш вақтида белбоғли курашчиларнинг фазилати, педагогик вазифалар характери ҳисобга олиниши керак. Бу биринчидан чиниқиш самарасини ўтказишни реализация қилиш, яъни белбоғли курашчиларнинг фаолиятида тренеровка юкламалари жараёнида эгаллаганлиги намоён бўлади, иккинчидан, кўпроқ юқори нагрузкаларни қўллаш учун имконият яратиш ва оширади.

Белбоғли курашчиларни иш қобилиятини сабаблари қуйидагиларни ташкил этиши мумкин, яъни тренировка машғулотларида машқ юкламаларини бажаришдаги хатолар сабабида. Улар орасида энг ўзига хослиги қуйидагилар бўлади:

1. Ўқув тренировкасидаги машқ юкламаларини нотўғри тушуниши;
2. Масалаларни ечиш лойихасининг мукамаллашмаганлиги, шу жумладан, мускул сезгиси билан номувофиқлиги;
3. Умумий жисмоний тайёргарликнинг етарлича бўлмаслиги;
4. Ўзининг кучларида ишончсизлик, жасоратнинг йўқлиги;
5. Илгари ўрганилган ҳаракатларга салбий таъсири;
6. Педагогик талабларга, спорт инвентарлари ва ускуналарининг, машғулотлар жойлари номувофиқлиги;

Тренировкадаги хатолар вужудга келиши сабабларини билиш улар пай бўлишини огоҳлантирувчи тадбирларни назарда тутиш, хатоларни огоҳлантириш, тўла даражада тренировканинг барча талаблари ва принципларига риоя қилиш керак. Тренировкадаги хатоларни пайдо бўлиши сабабларини била туриб, уларни тузатишнинг энг самарали йўллари аниқлаш белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятларининг олдини олиш мумкин.

Хатолар иложи борица тезроқ ва синчиклаб бажарилиши керак, бинобарин, ўргатишни сусайтирмаслиги ва иш бажаришнинг потенциал имконияти бўлмаслиги учун. Асосийси – хатолар сабабини аниқлашдир.

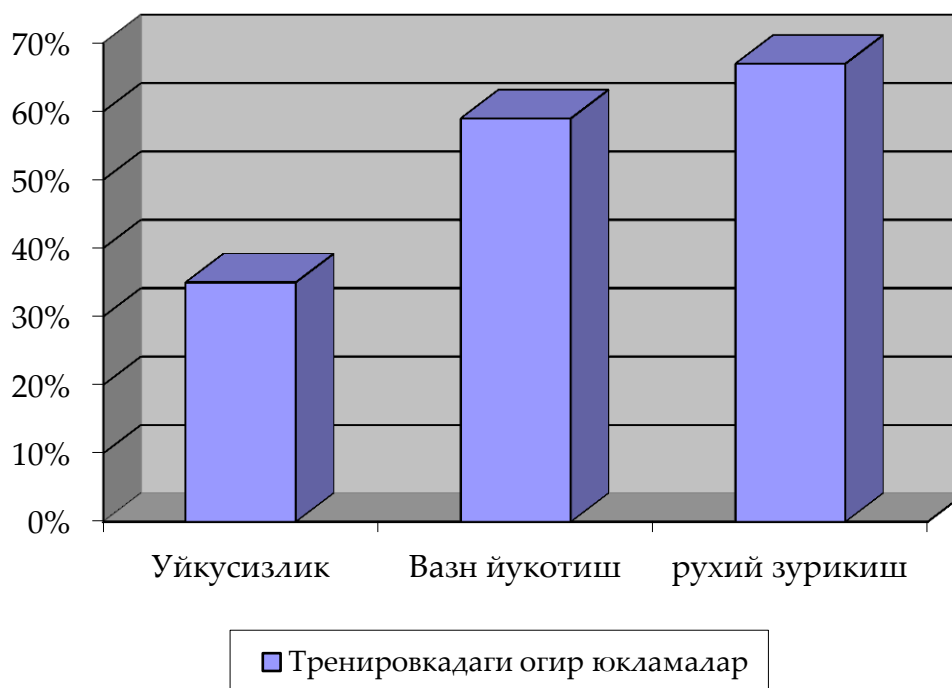
Иш қобилиятлари сусайиши белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренирока жараёнида тренировка олиб бориш услубларининг нотўғри қўланилиши. Бунда тренировка ўтиш услуб бузилганда белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини пасайишига олиб келади.

Шунингдек, иш қобилиятларнинг сабаблар орасида оқилона тарзда уюштирилмаган тренирока жуда қисқа муддат ичида юксак спорт натижаларига ва маҳоратга эришиш мақсадида, яъни кўп ва ҳаддан ташқари катта ҳажмли юкламаларни машғулот давомида мунтазам қўлланиш ва тренировка юкламасидан кейинги тикланиш жараёни тезлаштиришга қаратилган тадбирларни таъмин этмаслик, тренировка машқлар техникасининг такомиллаштиришга эътибор бермаслик, жисмоний

сифатлари етарли даражада ривожланмаган ёки толиққан белбоғли курашчилар техникаси ва юкламаси жиҳатидан қийин бўлган машқларни бажариш, “страховка” чораларини нотўғри қўлланиш ва разминкани нотўғри уюштириш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировка машғулотлар ва мусобақаларни нотўғри ташкил қилиш натижасида 4-8% миқдорида белбоғли курашчилар иш қобилиятларини пасайишга олиб келишини малакали тренерлар ва белбоғли курашчилар томонидан таъкидланди. Белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулотини ўтказиш инструкцияси ва низомига риоя қилмаслик, шу билан бирга хавфсизлик қоидаларни бузиш уларга, амал қилмаслик бундай иш қобилиятиланишларнинг келиб чиқишида маълум ўрин тутди.

Тренировкадаги оғир юкламаларни бажаришда белбоғли курашчиларнинг уйқуси бузилиши кўп марта кузатилди. Катта ва шиддатли юкламали тренировка даврида уйқусизлик 35% белбоғли курашчиларда, вазн йўқотиш даврида 59% белбоғли курашчиларда эмоционал-рухий зўриқишда эса 67% ҳолларда кузатилди.



Тренирока жараёни ташкил қилишда шифокор маслаҳатларига риоя қилмаслик ҳам иш қобилиятини пасайишига олиб бориш мумкин. Бунда шуғулланувчиларнинг машғулотларда шифокор кўригисиз қатнашишга рухсат этиш, тренерлар ва спортчи томонидан шифокор тавсияларини бажармаслик гуруҳларига нотўғри киритилиши ва белбоғли курашчиларнинг иш қобилиятини ошириш, организм толиқиб қолишининг олдини олиш ҳамда спорт юкламасидан кейинги тикланиш жараёни тезлаштиришга қаратилган шифокор тавсияларини амалга оширилмаслик асосий сабаблардан бири бўлиши мумкин.

Хулоса

1. Белбоғли курашчилар иш қобилияти омилларни таъсири системалаштирилди, шу жумладан:

-намунавий омиллар (ҳаракатлар мураккаблиги, йўналиш ва мураккаб муносабатлар);

-жисмоний ва умумий иш лаёқатга табиий омилларнинг таъсир кўрсатиши;

-иш фаолияти ҳаракатлари режимидаги таъсирлар;

-ижтимоий руҳий таъсирлар;

-иш жараёнлари ва ишчи ҳолатлари;

-жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги.

Тажрибалар босқичи доирасида ихтисослашган анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик ва аралаш аэроб-анаэроб нагрузкалар динамикасининг курашчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасига бўлган таъсири аниқланди.

Тажриба давомида юқорида айтилган нагрузкаларнинг умумий ва махсус тайёргарликнинг тегишли кўрсаткичлари динамикасига муҳим даражада таъсир кўрсатиши аниқланди.

Нагрузкаларни режалаштириш давомида тренировка жараёнини дастурлаш ва ташкил қилиш қоидалари ҳисобга олинди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчилари тайёргарлигининг турли томонлари, шунингдек максимал, субмаксимал ва катта шиддат зоналарида бажариладиган жисмоний иш қобилияти кўрсаткичларининг дастлабки ҳолати, шунингдек курашчилар организмнинг турли имкониятлари кўрсаткичлари маҳорати, вазни бўйича бир хил бўлган гуруҳлар танлангани муносабати билан бир хил даражада эди.

Юқорида билдирилган фикрларга хулоса қилиб шуни таъкидлаш мумкинки, биз томонимиздан таклиф этилган ўқув-тренировка нагрузкаларни режалаштириш ва назорат қилиш усулияти курашчилар

тайёргарлиги самарадорлигини оширади ҳамда тренировка нагрузкаларини бошқаришни яхшилайдди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси-Т. :Ўзбекистон 1992й. 44б.
2. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида»ги қонуни-Т.: 1997йил 29 август Каримов И.А. «Идиология – это объединяющий флаг нации общества государства». Т.Узбекистан 1994г.
3. Каримов И.А. «Баркамол авлод – Узбекистон тараккиётининг пойдевори»Т.Шарк 1997г.
4. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» Т.14 января 1997г.
5. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»-Т.: 1997 йил 29 август
6. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси», «Маърифат» газетаси 1992йил, 43,44, 48 сонлари
7. Ашмарин Б.А.Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании- Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры.-М.,ФИС, 1978. С.223.
8. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 1999, №4, с .21-40.
9. Братковский В.К., Лысенко Г.И. Техническая подготовка спортсменов (в циклических видах спорта.). Киев: Здоровья, 1991,с 165-182.
- 10.Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, №7, с. 41-54.
- 11.Верхошаенский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, №2. С. 23-25.

- 12.Грозин Е.А. Селезнёв В.С., Злуднев А.А. Комплексный педагогический контроль как средство управления спортивной тренировкой. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой. –Л.: ЛНИИФК, 1984,-125с.
- 13.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: ФИС, 1980, С. 17-131.
- 14.Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
15. Дауренова С.Р., Саломов Р.С., Дауренов Е.Ю. 3-4 ёшли болалар билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш усуллари. /Методик қўлланма. Тошкент, 1992. 17 б.
- 16.Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития. Автореф. дисс...канд.пед.наук, Москва, 1987. 27 с.
- 17.Логинова В.И., Саморукова П.Т. Мактабгача тарбия педагогикаси. /1 қисм. Болалар бoғчасида тарбиянинг мазмуни. Т., 1991. Б. 20-30.
- 18.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 19.Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
- 20.Рахматов Н., Т.Саидов, Г.Назарова, Н.Хасанова ЎзГосИФк Исследование суточных энергетических затрат и калорийности суточного рациона питания учащихся РУОР г.Ташкента по специальности «Тяжелая атлетика».
- 21.Розенцвент С.. Красота в здоровье. 1988й. 37-57 бетлар.
- 22.Рахматов Н.А., Саидов Т.М., Назарова Г.У. ЎзДЖТИ. Ўзбекистон Республикаси олимпияда ўринбосарлари билим юрти сўзиш булими ўқувчиларида энергия алмашилиш жараёнларини ўрганиш натижалари.

- 23.Рахматов Н.А., Саидов Т.М., , Мамадаминов Д., Мусаев Х.А., (ЎзДЖТИ)
Спортчиларда витаминлар билан таъминланишни ўрганиш натижалари.
Бухоро, 2002
- 24.Рахматов Н.А., Т.М.Саидов, Г.У.Назарова, Н.Р.Хасанова. Исследование
суточных энергетических затрат и калорийности суточного рациона
питания учащихся РУОР г.Ташкента.
- 25.Рахматов Н.А., Саидов Т.М., Конов СП, ЎзДЖТИ. Тошкент.
- 26.Л.Майкели, М. Дженкинс. Энциклопедия спортивной медицины., 1997 й.
6-25 бетлар
27. Лаптев А.П. Гигиена. М.: ФиС, 1990.
- 28.. Мелиева М.С. Оила, фарзанд, мураббий ва жисмоний маданият. 2003 й.
- 29.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки
спортсменов. Киев, 1999.
- 30.Шадилов Е. Идеальное питание. - СПб.: Изд. "Питер", 2000.
- 31.Потребности к энергии и белке. Доклад Объединенного консультативного
совещании экспертов ФАО/ВОЗ. - Женева: ВОЗ, 1987.
- 32.Покровский А.А., Ларичева К.А., Rogozkin A.Yu., Н.Н. Яковлевларнинг
"Спортчиларнинг овқатланиши тўғрисида тавсиялар" 1975
- 33.Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. -М.:
Агропроми ilium, 1989.
- 34.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти, Тошкент 2005 йил.
- 35.Катулин А., Котарский В., Шумилин В. Хроника спортивной борьбы на
борцовском ковре. 1969.
- 36.Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.
- 37.Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар , Тошкент 2004 йил
- 38.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти, Тошкент 2005 йил.
- 39.Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.
- 40.Купцов А.П. Психология соревнующегося спортсмена. 1979.

- 41.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
42. Мелиева М.С “Общая спортивная гигиена учебное пособие” 2006г
- 43.Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова Киев, 1987.
- 44.Таймурадов О.Р., Анисимов В.К. Пути повышения эффективности контратакующих действий белбогли кураш /Методические рекомендации/.
- 45.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984, - 144 с.
- 46.Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М., 1971.
- 47.Спортивная борьба: Ежегодник,-М ФиС,-1972.-1974.-1976.-1978.-1981\1992.-1984.-80 с,ил
- 48.Станков А.Г Климин В.П., Письменский И.А индивидуализация подготовки борцов-М.: ФиС, 1984.-240 с,ил
- 49.Черневич Г.А. Организация учебнотренировочных сборов-М.: 1997
- 50.Шелилов А.А., Экспериментальное исследование специальной выносливости борцов: Автореф.дис..канд.пед.наук. М.: 1970. 21 с
- 51.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999
- 52.Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. - М., 1997