

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

Кутлимуратов Музаффар

**Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичи
услугиятини такомиллаштириш**

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	3
I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	5
1.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобқа олди босқичидаги тренировка юкламаларни режалаштириш	5
1.2. Малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировка юкламаларини режалаштиришнинг илмий-услубий томонлари	10
1.3. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа босқичидаги спорт формасини такомиллаштириш	17
II. Боб Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, усуллари ва уни ташкил қилиш	22
2.1. Тадқиқот мақсад ва вазифалари	22
2.2. Тадқиқот услублари	22
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	23
2.2.2. Педагогик кузатиш	23
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	23
2.2.4. Педагогик тажриба	24
2.2.5. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш	25
2.2.6. Математик статистик усуллар:	25
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	25
III. БОБ. ТАДҚИҚОТЛАР НАТИЖАЛАРИНИ МУҲОКАМА ҚИЛИШ	27
3.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг тайёргарлик босқичида тренировка юкламаларини тузилиши	27
3.2. Курашида тренировка юкламаларини меъёрлаш самарадорлигини баҳолаш	38
ХУЛОСАЛАР	42
Фойдаланилган адабиётлар	44

Кириш

Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берилмоқда. Бунини «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қабул қилинган қонун ва қарорлар мисолида кўриш мумкин. Ўзбекистон Республикасининг Президенти И.А.Каримов кураш, футбол, теннис, бокс ва бошқа спорт турларига катта аҳамият бермоқдалар (1,2,3,4).

Мавзунинг долзарблиги. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги тренировка юкламаларини оптимал режалаштириш асосида курашчиларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш муваффақиятини таъмин этиш йўллари излаш, курашда энг муҳим проблемалардан биридир. Йил давомида 5-7, булардан икkitаси асосий бўлган, мусобақаларда иштирок этишни мўлжаллаган кўп циклик тайёргарликнинг юзага келган амалиёти йилнинг асосий мусобақалари олдидан тренировка юкламаларини оқилона тақсимлаш зарурлигини назарда тутди. Ушбу проблема бўйича шу кунга қадар анчагина текширишлар бажарилганлигини адабиётлар таҳлили кўрсатмоқда. Бироқ, бу тадқиқотларда охириги вақтда мусобақа қоидаларидаги, курашчиларнинг мусобақалари сонидagi ўзгаришлар ҳамда мураккаб экологик муҳит (ўрта баландликдаги тоғлиқлар, ҳароратнинг юқорилиги, ҳавонинг намлиги, иқлим ва вақт зоналари ва бошқаолар) каби омиллар кўп ҳолларда инобатга олинмаган.

Малакали белбоғли курашчиларни мусобақа олди босқичидаги тренировка юкламаларини турли ихтисослашганлиги, мураккаб координацияли эканлигини ва миқдорини режалаштириш муҳим аҳамиятга эга эканлигини инобатга олиб мусобақа олди босқичида ёш курашчиларни жуда муҳим мусобақаларга тайёрлашда тренировка юкламаларини оптимал ҳажми, бериладиган машқларни ва уларни тақсимлаш ҳақида илмий маълумотлар олиш актуал ҳамда мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқот мақсади. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш ишлаб чиқиш.

Илмий ишнинг янгилиги.

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш услуби асослаб берилди.

Тадқиқот объекти.

Малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировка жараёнидаги тайёргарлик жараёни.

Тадқиқот предмети.

Малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировка жараёнининг тузилмаси.

Тадқиқотнинг илмий фарази.

Фараз қилиндики, малакали белбоғли курашчиларининг тезкорлик қобилиятини ривожлантириш оркали техник усулларни такомиллаштириш услубини асослаб бериш.

Илмий ишнинг амалий аҳамияти.

Ишнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот натижалари малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги тайёргарлик даражасини юқорига кўтаришда имкон беради.

I.БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги тренировка юкламаларни режалаштириш

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги тренировка юкламалари тузилмаси курашчилар тайёрлаш услубиятининг марказий бўлимлари қаторига киради. Юкламанинг умумий ҳажми динамикаси учун хос бўлган йўналишларни билиш билан чекланиш ярамайди. Юкламаларнинг умумий тавсифларидан турли ҳажмларни аниқ ва батафсил очиб беришга ўтиш зарур. Тренировка юкламалари тизими муайян ихтисослик учун хос бўлган махсус сифатларнинг ривожланишини таъминлаши лозим (20,24).

Юкламанинг умумий тавсифлари - ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координацион мураккаблигини асослаб берган ҳамда юкламани назорат қилиш услубларини ишлаб чиққан. Бироқ йиллик тайёргарлик цикли босқичларида юкламаларнинг умумий ва парциал ҳажмларини режалаштириш услубиятини тавсифларга бўлиб келтирмаган.

Курашида тренировка юкламаларни меъёрлаш мезонлари турли хиллиги сабабли юкламаларнинг йиллик ва кўп йиллик динамикасини, айниқса, ихтисослашганлиги ҳамда координацион мураккаблиги бўйича аниқлаш ва шунинг асосида динамиканинг оптимал вариантини танлаш имконияти йўқ.

Курашчининг ҳолати ривожланишини бошқариш учун, биринчи навбатда, юкламанинг турли омиллари (ҳажми, шиддати, максимал кучланиши ва ҳ.к.) ва тренировка юкламалари ўртасида қандай боғлиқлик бўлишини билиш лозим (25, 34).

Афсуски, шуда кўп муаллиф юкламаларни ҳисобга олиш услублари ва тартибини келтирмаган.

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги юкламаларни 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 (26, 34).

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

Тренировкада юкламани бошқариш унинг оптимал ҳажми ва шиддатини таъминлаш демакдир. Юкламани 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 (34,36), 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 кийинчиликларни бошидан кечириши ҳолатидир.

Жисмоний юклама деганда мускул ишининг ҳажми ва шиддати тушунилади.

Машғулотлар спортчиларнинг организмига 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-тизими 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 юкламани баҳолаш ва уни бошқаришда ишлатилади. Юклама ташқи томоннинг ўлчамлари ҳажми зарурий бўлган ҳолларда чамаланади, ҳамда организмнинг жавоб реакциясига қараб миёрланади.

Малакали белбоғли курашчиларнинг санитария-гигиена нормалари ва қоидалари йиғиндиси, овқатланиш, тренировка қилиш, дам олишга бўлган талаблар мажмуи. Бу, биринчи навбатда, барча жисмоний ва рухий қувватларнинг гармоник жиҳатдан тўқис бўлиши бу гармоник тўқисликнинг сар чўққиси ҳисобланади.

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, уйқу 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.

Жисмоний тарбиянинг оригинал назариясини яратган (38) бўлади. У курашчилар 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.(34)

Замонавий кураш тренировкасида курашчиларнинг тезкор сифатларини тарбиялаш, тезкор кучлилиқ ва шахсий куч машқлар ёрдамида натижали ҳисобланади.

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

Тезкор кучлилиқ сифатларининг физиологик механизмларини илдини 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)

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).

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 юкламадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

1.2. Малакали белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренировка юкламаларини режалаштиришнинг илмий-услубий томонлари

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги тренировкани ташкил қилишнинг объектив қонуниятларини билиш уни режалаштириш асоси сифатида кўриб чиқиши зарур (24, 35, 48). Бу жараён мунтазам тадқиқотлар олиб боришни тақозо этади.

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

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

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

Бироқ муаллифлар ўз схемаларида аниқ сон тавсифларини таклиф қилмаганлар.

Ўқув-тренировка жараёнини ташкил қилишда қуйидаги ҳолатларни ажратиш лозим:

- ўқув-тренировка жараёнига онгли равишда муносабатда бўлишни шакллантириш ёки курашчиларнинг ҳиссиётлари, фикр ва иродасини сафарбар этиш (мобилизация) даражасини ҳисобга олиш;

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

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

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

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

Йиллик циклда 4 та давр ва 11 та босқични назарда тутди (24, 49):

I. Ўтиш 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) жанговар потенциални тўплаш (15 ҳафта) ва жанговар потенциални ушлаб туриш (8 ҳафта) босқичларини мужассам қилган.

IV. Иккинчи мусобақа даври (9 ҳафта). Унга қўйидаги босқичлар киради: тикланиш (2 ҳафта), асосий стартга тайёргарлик модели (2 ҳафта), асосий старт модели (1 ҳафта).

Спорт курашида техник ҳаракатларни тренировка юкламалари билан боғлиқ ҳолда такомиллаштириш усулияти, тренировка юкламасини курашчи организми тизимида физиологик йўналишига қараб дастурлаш усулияти келтирилган. Бироқ муаллиф мазкур услубларни йиллик тренировка циклининг қайси босқичларида қўллаш лозимлиги ҳақида маълумотлар бермаган.

- тренировкани оқилона режалаштириш, юкламанинг 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, юкламаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлилиги, ихтисослашмаган жисмоний юкламалар, 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 машғулоти 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.

Чидамлилиқ организмнинг меҳнат қобилиятини сақлаш муддатининг давомийлиги ва унинг чарчаш ёки ташқи муҳитнинг салбий омиллари таъсирига бардош бериш, қаршилиқ кўрсатиш даражаси сифатида тавсифланади.

Сўнгги йилларда чидамлилиқ ва унинг турларини йиғиндисидан иборат бўлган яхлит тушунча сифатида ифодаланмоқда. Масалан: куч чидамлилиги, умумий ва махсус чидамлилиқ, тезлик чидамлилиги ва ҳ.к. (12,22,38).

Адабиётларда шундай фикрларни ҳам учратиш мумкин: хатто махсус чидамлилиқ ҳам полиморф (кўп шаклли) сифат ҳисобланади (15). Унинг ривожланиши ўзаро ҳар хил алоҳада ҳамда асосий сифатга қандайдир муносабатда бўлган қатор таркибий қисмлар: умумий чидамлилиқ, тезлик, махсус, куч кабиларнинг йиғиндисига боғлиқдир. Махсус чидамлилиқ икки асосий жисмоний сифат - тезлик ва чидамлилиқни синтези ҳисобланади (36,38,39).

Бу икки сифат спорт махорати ўсган сари олиб бориладиган махсус куч билан мустахкам алоқададир (37). Махсус чидамлилиikka ҳам муаллифлар тахминан шундай нуқтаи назардан ёндошадилар (35,36,53). Уларнинг фикрича, тезликни мусобақанинг энг масъулиятли даврида, спортчи энг чарчаган пайтида, чидамликни эса бутун мусобақа давомида намойиш қилиш керак.

Ҳозирги замонда чидамликнинг сифат жихатидан ҳар хил турлари ва даражаларини акс эттирувчи етакчи функциялар организмнинг энергетик имкониятлари демакдир, деган фикр кўпчилик томонидан қабул қилинган (21,29,33,51). Чидамлик сифати, шу билан бирга, машғулот юкламалари сифатининг физиологик белгиларига қараб баҳолаш, курашчиларнинг спаррингга тайёрлаш услубиётини аниқлаш ва деталлаштириш (батафсил ўрганиш) имконини берди. Физиологик таомиллар асосида жисмоний машқларни ҳисобга олиш, қўлланадиган машғулот воситаларини уларнинг организмга таъсир қилиш хусусияти ва даражасига кўра аниқ ҳамда табақалаб рўйхатга олиш учун йўл очади. (44)

Сўнгги йилларда чидамлик ҳақида гап кетганда, педагогик ва физиологик тушунчаларнинг бирикиб кетганлигини кузатиш мумкин. Кундалик нутқимизга аэроб ва анаэроб чидамлик деган тушунчалар кириб келди (34, 52). Чидамлик турларига талаб қиладиган спорт машғулотлар таъсироти йўналишини аниқ очиб бера олмаяпти, шунинг учун энди чидамлик кичик турларга ҳам таснифланадиган бўлди (10). Шу тариқа аэроб чидамлик қисқа муддатли, аэроб, ўрта ва узоқ аэроб чидамлиikka бўлинади. Анаэроб чидамлик ҳам худди шундай: қисқа муддатли, ўрта ва узоқ давом этувчи турларга бўлинади.

Юкламалар йўналиши ва шиддатини юрак-қон томир уриш тезлиги нуқтаи назаридан асослаш тўғрисидаги таклиф ҳам мавжуд. Бунда юрак фаолиятининг асосий мезони сифатида юрак қисқариши тезлиги (ЮКТ) қабул қилинган. Муаллиф фикрига кўра (43), курашда шиддатнинг I

даражада шуғулланиш умумий чидамлилигини оширмайди, фақатгина «сарфланган» кучларни тиклайди (ЮҚТ 114-132 ур/мин), II даражада шуғулланиш умумий чидамлиликни оширади (ЮҚТ 174 ур/мин), III даражада умумий чидамлилигини шиддатли машғулотга мослаштиради (ЮҚТ 150-174 ур/мин).

Юқорида кўрсатилган шиддат даражалари асосида чидамлилик сифати кичик синфларга бўлинади. Муаллиф (43) умумий, суръат ва куч чидамлилигини кўрсатади. Бунинг устига, суръат чидамлилиги, кураш олиб бориш хусусиятларига қараб яна 3 турга бўлинади: а) қисқа чидамлилик; б) ўртача; в) узоқ муддатли чидамлилик. Аниқ машғулотлар чидамлиликнинг барча турлари орасида ўзаро алоқада бўлади.

Масалан, разрядлилар гуруҳида умумий ва махсус чидамлилик орасидаги ўзаро боғлиқлик корреляция коэффиценти 0,48-0,70 га тенг бўлади. Умумий ва тезлик, чидамлилик орасидаги алоқадорлик энг кам ($R=0,31-0,62$) деб топилди (40). Машғулотлар жараёнида муайян йўналиш асосида, бажарилган иш умумий, муҳим аҳамиятга эга. Янги шуғулланувчилар устида тажриба ўтказилганда, аэроб иш умумий чидамлиликни кўпроқ ривожлантириш ва кескин машғулот олиб боришга ихтисослашганлар учун энг мақбул эканлиги намоён бўлди.

Спортнинг ҳозирги замон назарияси ва услубиятида ривожлантирилаётган жисмоний сифатлар даражасини баҳолаш ҳақидаги масала катта аҳамият касб эта бошлади (15,16). Айниқса чидамлиликка кўпроқ таянадиган спорт турларида бу яққолроқ кўзга ташланмоқда (17,41). Муаллиф фикрича аэроб ва анаэроб қобилиятларни ривожлантириш даражасини баҳолаш оддий физиологик ўлчашлар йўли билан ҳам, эргометрик усуллар, яъни махсус шароитда бажарилаётган ишни ташқи жихатдан ўзгартириш йўли билан ҳам амалга оширилиши мумкин. Ташқи кўрсаткичлар муррабий ва спортчи биргаликда иш кўраётгани учун ҳам муҳим саналади.

Физиологик нуқтаи назардан, аэроб имкониятлар ривожланишининг энг кўп маълумот берувчи миқдорий кўрсаткичи максимал кислород истеъмоли (МКИ), у инсон қила оладиган энг кўп кислород миқдори ҳисобланади. МКИ тўғридан-тўғри аниқлаш ҳамда «масофа–вақт» алоқадорлигининг таҳлилига асосланиб критик тезлик тўғрисидаги тушунча киритилган (8,15,18).

Разрядли спортчиларнинг махсус чидамлилигини нафасни тутиб туришга кўра баҳолаш тўғрисидаги таклиф ҳам бор, чунки чидамлилик билан нафасни тутиб туриши катталиги орасида етарлича яқин боғлиқлик мавжудлиги аниқланган. Юқори малакали спортчиларда бу боғлиқлик анча кучсизланиб ҳолади (26).

Чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар спорт билан шуғулланувчилар организмнинг функционал ҳолатида физиологик, биокимёвий ва бошқа ўзгаришларни келтириб чиқаради; ўпкада алмашинув ҳамда кислород истеъмоли кўпаяди, қоннинг томир уриши вақтидаги ва дақиқадаги ҳажми, ундаги сут кислотаси миқдори ошади ва ҳ.к (19,48).

Ҳозирги замон тасаввурига кўра (28) спортчиларда тинч ҳолатда лактат даражаси 20 мг% гача кўпаяди. Аралаш зонада машғулот ўтказилганда, яъни шиддат билан нисбатан бир текис таъминланувчи зонада аэроб ва анаэроб манбалардан сут кислотаси концентрацияси юзага келади. Мусобақа вақти энг юқори бўлган ҳолларда лактат даражаси ҳам шу спортчи учун энг юқори кўрсаткичларга етади. Қонда сут кислотаси концентрацияси 20 мг% дан ошганда ўтказиладиган машғулотлар анаэроб зонадаги фаолият ҳисобланади. Бажарилаётган ишни энергия билан таъминланишининг умумий кучида анаэроб оксидланиш улуши кўпайиб кетади (49,50).

Разрядли спортчиларда барча ўзгаришлар камроқ кўзга ташланади. Муаллиф маълумотларига кўра (54), разрядлиларидан сут кислотаси миқдори тахминан 13 мг% ни, юкламадан сўнг 19 мг% ни, юклама берилганидан 2 соат ўтгач 16,5 мг% ни, 4 соат ўтгач 10 мг% ни, юклама берилганидан сўнг

орадан 24 соат ўтгач эса 11 мг% ни ташкил этади. Мушак фаолиятидан кейин қондаги сут кислотаси миқдори тахминан 45 мг% га етганда, кислород қарзи лактат функцияси ҳосил бўлиши бошланади. (O_2 -қарз).

Демак, қонда йиғиладиган сут кислотаси максимал миқдори билан O_2 - қарзнинг лактат фракцияси катталиги орасида тўғридан-тўғри алоқа бор.

Бошқа муаллифлар томонидан (57,59,78) «Тегирмон» усулида отишда махсус чидамлилиқ ҳамда куч сифатлари хусусиятлари орасида тик туришдан «кўприк» ҳолатига ўтишга нисбатан кўпроқ жиҳатлари кўрсатиб берилган.

Мазкур муаллифлар ушбу машқларни машғулот жараёнини куриш масаласига умумий ёндашувдан алоҳида-алоҳида ёндашувга ўтишни таклиф қиладилар. Ушбу ва юқорида айтиб ўтилган машқлар спорт маҳорати ўсиб борган сайин тезлик сифатларидан фойдаланиш даражасини таҳлил қилиб, худди шундай хулосага келиш мумкин. «Тегирмон» усулида отишда тезлик сифатларидан фойдаланиш даражаси 81-83% га, тик туришдан «кўприк» ҳолатига ўтишда эса 73-78% га тенг бўлади (60).

Курашчиларнинг халқаро мусобақаларга тайёрлашнинг усулий йўналтирилганлигини белгилашда қуйидагиларни ҳисобга олмоқ лозим: махсус жисмоний тайёргарликнинг омиллар асосидаги «сурати» ўз таркибига тезлик имкониятлари йиғиндисини, умумий чидамлилиқни, махсус чидамлилиқни олади. Бу сифатларнинг манекенни 15 марта ташлаш машқида қўшган улуши 70 % ни, манекенни 8 марта ташлаш машқида қўшган улуши эса 77% га тенг. Энг муҳими махсус чидамлилиқ омили саналади. (манекенни 15 марта ташлашда – 31%, манекенни 8 марта ташлашда эса – 26,3%).

1.3. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа босқичидаги спорт формасини такомиллаштириш

Курашчиларнинг спорт формасини такомиллаштиришда омиллар ўртасида махсус чидамлилиқ алоҳида аҳамият касб этади. Чунки мусобақа қоидаси ўзгариши билан курашни юқори сифатда ўтказиш чарчашга қарамасдан техник ҳаракатни бажариш керак.

Курашчининг чидамлилиги мусобақа жараёнида маълум муддатда самарали ишлаш қобилиятидир.

Ишнинг кўп давом этиши толиқиш билан чегараланади. Шунинг учун ҳам чидамлилиқ организмни чарчашга қарши туриш қобилияти ва юкланишдан кейин иш қобилиятини яна қайтиб тиклаш билан харакгерланади (26,27,56).

Чидамлилиқда барча жисмоний сифатлар ва спортга тайёргарлигининг ҳамма томони (техник, тактик ва ғоявий-иродавий) ўз ифодасини топади.

Организмнинг чидамлилиги барча аъзоларнинг баробар тайёрланганлигига боғлиқ, асаб ҳужайраларининг иш қобилияти нафас олиш, қон айланиш ва бошқалар билан белгиланиди.

Чидамлилиқни ривожлантиришда юрак-томир ва нафас олиш системаларида катта ўзгаришлар рўй беради. Мисол учун нафас олиш тезлашиб чуқурлиги ортиб юрак-томир уриши суръати дақиқада 220 зарбгача этади. Максимал АБ анча ошиб, минимал АБ пасаяди (16,23).

Қоннинг циркуляр айланиш миқдори унинг резервидан чиқиши ҳисобига анча ортади. Тайёрлов системаси ва ички секреция органлари ҳам катта юкланиш билан ишлайди.

Тайёрланганлик кўрсаткичини қуйидагича аниқлаш мумкин: эрталаб кўзни очиш билан ётган ҳолда бир дақиқада неча марта томир ураётганлигини ҳисоблашни такрорлаш. Ётган ҳолда ҳамда турган ҳолдаги

томир уришининг фарқи, машғулот тўғри ташкил қилинган бўлса муайян барқарор бўлади. Бу фарқнинг ошиши организмдаги функцияларни нотўғри ўзгаришини, камайиши эса чидамлиликини тўғри ташкил қилинганлигидан далолат беради (46, 55).

Тренерларнинг анкеталарга берган жавоблари қуйидагиларни кўрсатади: 82 фоиз киши курашда умумий чидамлиликини роли катта деб ўйласа, 100 фоиз тренерлар курашда махсус чидамlilik муҳим деб ҳисоблайди.

Ёш спортчиларда чидамлиликини тарбиялаш бўйича текшириш ишлари (50) олиб борилган. Бу ишларни илмий ва методик томондан ёшларни тарбиялашда катта аҳамиятга эга бўлсада, умуман чидамlilik муаммосини ечиш учун тўлиқ жавоб бера олмайди.

Муаллиф (37) томонидан ўтказилган текширув ишларини кўрсатишча, айланма тренировка услубини енгил атлетикага, югуриш, ўйин ва мусобақа шаклида қўшиб ўтказиш 15-17 ёшли ўсмирларни чидамlilikини ошириш, шунингдек бошқа жисмоний сифатларни ҳам ривожланганлигини кўрсатишган.

Ёш ўсмирларни ўрта масофага югуриш бўйича бўлғувчи мутахассислигига кириш учун, чидамlilik, куч, тезкорлик ва бошқа жисмоний сифатларга йўналтирилган тренировка воситаларидан ҳар томонлама фойдаланган ҳолда уларни жисмоний тайёргарлигини оширганлиги аниқланган. Бунда бошланғич спорт тайёргарлиги даврида машғулотнинг умумий вақтидан 50 фоизини чидамlilikни тарбиялашга, 25 фоизини тезкорлик ва 25 фоизини кучни тарбиялашга қаратиш кераклиги ўқтирилган.

Бошқа бир ҳанча тадқиқотларда умумий чидамlilikни самарали ошириш учун қисқа вақт ичида такрорланган, унча катта бўлмаган интервал дам олиш оралиғида ҳам ижобий натижага эришиш мумкинлиги кўрсатилган.

Болалар ва ўсмирларда чидамлилиқни тарбиялашда, организмнинг функционал тайёргарлиги суғлигини эътиборга олган ҳолда секин ва илмий ёндошиш керак ҳамда бу ёш даврида кўпроқ тезкорлик сифатларини тарбиялаш кераклигини кўрсатишган.

Айрим олимларнинг фикрича, чидамлилиқни ривожлантиришда жуда эҳтиёт бўлиш, мактаб ёшидаги болаларда умумий жисмоний тайёргарлиқни тўлиқ берилмаганлигини тасдиқлайди (38,42,44).

Ҳар бир ўқитувчи машқлар шиддатини индивидуал ва ўқувчининг тайёргарлигига боғлиқ эканлигини унутмаслиги керак. Янги шуғулланаётган болаларда максимал шиддатдан 75-80% бир чегарани ташкил қилса, яхши тайёрланган спортчиларда эса бошқачадир.

Мактаб ўқувчиларида ҳосил бўлган чарчашни асаб тизимининг катта қўзғатувчиларига кичик турғунликда бўлиши сабабли қисқа вақт ичидагина енга олади.

Ёш спортчиларнинг аэроб имкониятларини ошириш учун муваффақиятли қўлланиладиган тренировка усулларида бири – бу масофали усулдир. Масофали услубда юрак қисқариш тезлиги 140 ур/мин дан 170 ур/мин гача бўлиб, юракнинг функционал имкониятларини ошириш, капилярлар сифимини кенгайтириш, ҳамда кислород истеъмол қилиш билан боғлиқ бўлган жараёнлар имкониятларини ошириш учун самарали ҳисобланади.

Аэроб хусусиятдаги ишда ўзгарувчан тезлик билан ишлаш кенг қўлланилади. Бунда нисбатан юқори ва нисбатан паст тезлик билан югуриб ўтиладиган бўлақларни ўзгартириб туриш, бўлақлар шиддатини юрак-қон томир уришини 160-170 гача оширишни ҳамда охирида, «кам шиддатли бўлақда ЮҚТУ 140-145 гача камайтиришини назарда тутати» (60).

Машқлар давомида ЮҚТУ 130-150 ур/мин атрофида бўлади. Иш кислород режими бўйича шиддатли турғун шароитларда кечади ва самарадорликни пасайтирмасдан бажарилиши мумкин.

Асосан паст суръатда тўлиқ координацияли ҳаракатлар билан сузиш қўлланилади. Муаллиф (50) таъкидлашича умумий чидамлилик қуйидаги услублар билан ривожлантирилади: равон ёки масофали услуб. Спортчи 20 дақиқа ичида бир текис (равон) режимда томир уруши 150-160 ур/мин атрофида бўлади. Қуруҳликда 20 дақиқадан 70 дақиқача давом этадиган кросс югуриши, чанғида югуриш ёки эшкак эшиш (3 соатгача) қўлланилганда иш шиддатига кўра томир уриш тезлиги 165-180 ур/мин гача ошади. Бундай иш режими умумий чидамлиликни ошириш учун самарали ҳисобланади. Иш давомийлиги 45-90 сония атрофида, яъни 50-100 м белгиланади. Дам олиш оралиғи шундай белгиланадики, пауза охирида томир уриши 100-120 ур/мин гача пасайиши лозим. Масофалар ўртасида дам олиш суст (масофали услуб) ёки фаол (ўзгарувчан услуб) бўлиши мумкин.

Муаллифлар (50,52) тайёргарлик даврида умумий чидамлиликни оширишга катта эътибор берганлар. Кураш тренировкасининг тайёргарлик даврида паст ва ўртача шиддатли машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳажми сузиш ёки югуришдан умумий ҳажмидаги 65% ни ташкил этиши лозим. Бу умумий чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларнинг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда шу орқали турли масофаларда спорт натижаларининг яхшиланишига қулай шароит яратиб беради. Бу даврда узок масофаларга турли усулларда югуриш учун алоҳида ўрин ажратилади. Нисбатан катта бўлмаган шиддатда узок ишлаш умумий чидамлиликни ривожланишини юқори даражага кўтаради ва кейинчалик юқори шиддатда бажариладиган югуришларни оғриқсиз енгил ўтишга имкон беради.

14-15 ёшдаги спортчилар тренировкасида тайёргарлик машқларининг умумий ҳажмдан 65%гача оширилиши саломатликка салбий таъсир кўрсатмайди, функционал имкониятларни оширишга ёрдам беради, асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига ижобий таъсир этади (41).

Ёш спортчилар умумий чидамлиликини тарбиялашда сузиш тайёргарлигини асосий услубларининг (равон, ўзгарувчан, оралиқли, такрорий) салбий нисбати муҳим аҳамиятга эга.

Муаллиф (12) ҳисоблашича, умумий чидамлиликини оширишнинг асосий шarti - бу паст ва катта шиддатдаги ишга мувофиқ келадиган режимда тренировка юкламаларини узоқ вақт бажаришдир. Тренировка юкламасини ҳажми катта бўлиши керак, чунки умумий чидамлиликининг асосий таркиби узоқ вақт кўрсатишни таҳазо этади. Бунинг маъноси шундаки, умумий чидамлиликини ривожлантиришга қаратилган тренировка қилишда шиддат қисқа муддатга критик чегарадан чиқиши зарур, бироқ ҳар бир тренировка серияси ёки машғулотини катта кислород қарзини чиқармаслиги лозим. Ушбу асосий тамойилларига мувофиқ умумий чидамлиликини ривожлантиришга қаратилган тренировкада равон ва ўзгарувчан услублар қўлланиши мумкин.

II.Боб Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, усуллари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқот мақсади. Малакали белбоғли курашчиларни мусобақа олди босқичидаги тренировка юкламаларини такомиллаштириш услубияти ишлаб чиқиш.

Мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш бўйича меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;
2. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш йўллари аниқлашда малакали белбоғли курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилиш.

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 сўровлари ўтказиш
- Математик статистика услублари.

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб
4. Ораликли услуб
5. Такрорлаш услуби

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш ни баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш ўқув-тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз давомида малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштиришда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Тадқиқотлар жараёнида Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа босқичидаги тренировка юкламаларини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди.

Малакали белбоғли курашчининг жисмоний ривожланиши, умумий ва махсус чидамлилиқ даражасини баҳолаш ҳамда аниқлаш учун тестлардан фойдаланилди.

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

2.2.4 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги натижаларнинг ривожланиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. Малакали белбоғли курашчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

2.2.5. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш аниқлаш мақсадида етакчи тренерларнинг тажрибаси умумлаштирилди ва анкета-сўровлари ишлаб чиқилди.

Малакали тренерлар ва малакали белбоғли курашчилар билан суҳбатлашиш жараёнида мусобақа олди босқичидаги тайёргалик даражасига алоҳида эътибор берилди.

2.2.6 Математик статистик усуллар:

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

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

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги тайёргалик даражаларини аниқлаш мақсадида олиб борилган тадқиқотлар 2010 йилнинг март ва апрел ойиларида олиб борилди. Тадқиқотда 24 та малакали белбоғли курашчилар қатнашади.

Тадқиқот ўтказиш жойи - ЎзДЖТИ кураш зали.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқич услубиятини такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш.

III БОБ. ТАДҚИҚОТЛАР НАТИЖАЛАРИНИ МУҲОКАМА ҚИЛИШ

3.1. Малакали белбоғли курашчиларнинг тайёргарлик босқичида тренировка юкламаларини тузилиши

Спорт тренировка назарияси ва усулиятининг ҳозирги замондаги аҳволи ҳамда илғор амалий тажрибани ўрганиш спорт вазифалари доирасини белгиллаб олишга имкон беради. Ушбу вазифаларни ҳал этиш тренировка юкламаларини меъёрлаш услубиятини ишлаб чиқишга ёрдам беради ҳамда Малакали белбоғли кураш курашида юқори малакали спортчилар ва захира тайёргарлиги самарадорлигини оширади.

Дастурлар, кўп йиллик тайёргарлик режаларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, тренировка жараёнини ташкил қилиш мобайнида юкламаларни меъёрлаш ҳар доим ҳам ҳисобга олинавермайди.

Сўнгги пайтларда юқори натижалар спортида тренировка юкламалари даражасининг бетўхтов ўсиши кузатилмоқда, юқори машқлантириш таъсирига ва юқори гуруҳли координацион мураккабликка эга бўлган воситаларнинг вазифаси ҳамда аҳамияти ортиб бормоқда.

Бироқ малакали белбоғли курашчиларнинг ўқув-тренировка юкламалари динамикасини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, қўлланилаётган юкламалар ҳажми спортчилар организмнинг функционал имкониятларини сафарбар қилиш ўлчови бўлиб ҳар доим ҳам хизмат қила олмайди. Бундай камчилик тренировка иши самарадорлигини пасайтиради, юқори Малакали белбоғли курашчилар маҳоратининг ўсишига тўсқинлик қилади ва кўп ҳолларда ҳаддан ташқари толиқишга ҳамда ортиқча машқланишга олиб келади. Хос юкламаларнинг йўналиши ва координацион мураккаблиги етарлича ҳисобга олинмайди.

Асосий илмий муаммолар қуйидагилардан иборат:

1. Юкламаларни меъёрлаш муаммоси турли тоифадаги спортчилар учун долзарб ҳисобланади, лекин у юқори малакали спортчиларни тайёрлаш учун ўта муҳим аҳамиятга эга ва долзарбдир.

2. Юкламаларни меъёрлаш муаммосини ҳал этишни йиллик тренировка цикли босқичларида унинг қуйидаги тавсифлари: ҳажми, ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблиги бўйича амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Ушбу ҳолда қуйидаги тренировка тузилмалари: вазифалар, машғулотлар, тренировка кунлари (тезкор меъёрлаш) ҳамда ҳафталик МЦ лар, ойлик микроцикллар (кундалик меъёрлаш) ва йиллик цикл босқичлари (босқичли меъёрлаш) учун юкламаларни меъёрлаш услубларини ишлаб чиқиш зарур.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш юзасидан асосий хулосалар қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Юкламаларнинг ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблигини меъёрлаш учун юқори Малакали белбоғли курашчилар МФ ни фаолият назарияси нуқтаи назардан бирма-бир таҳлил қилиш лозим .

2. Координацион мураккаблик меъёрларини ишлаб чиқиш учун, биринчи навбатда, курашчиларнинг ўзига хос координацион қобилиятларини баҳолайдиган кўрсаткичлар тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш зарур.

3. Юкламаларни ҳамма турларини шундай қўллаш мумкинки, натижада спортчилар организмдаги мослашиш жараёнлари яхшиланиши зарур.

4. Юқоридагилардан ташқари, турли хил тренировка ҳосилотлари учун юклама меъёрларининг унификациялашган тузилмаларини ишлаб чиқиш ҳамда тренировка жараёнида қўллаш лозим.

Юқори малакали белбоғли курашчиларнинг йирик халқаро мусобақалар: жаҳон, Осиё, Ўзбекистон Республикаси чемпионатлари, жаҳон Кубокларидаги мусобақа фаолиятини текшириш пайтида ўтказилган МФ

таҳлили ва МФ нинг таркибий хусусиятларини ўқув-тренировка юкламалари параметрларига бўлган талаблар билан боғлашга имкон беради.

ТХ ни амалга ошириш сифати ҳамда самарадорлигини ифодаловчи кўрсаткичлар турли хилдаги техник элементлар ва тизилмаларни бажариш мезони бўлиши лозим.

Энг яхши курашчилар, жаҳон чемпионлари ва совриндорлари, турли таснифий гуруҳлардан 11 тагача усулни қўллайди. Улардан 8-9 таси самарадорлигига кўра 85% (R 0,01) гача натижа беради.

МФ ни бундай таҳлил қилиш ўзига хос анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик имкониятлар ва махсус чидамлилиқни ривожлантиришга, шунингдек координацион қобилиятларга бўлган талабни олдинга қўйиш ҳамда сформулировяць га имкон берди.

Тезкор ва кундалиқ режалаштириш учун юкламаларни ҳажми бўйича меъёрлаш вазифаларини ҳал этиш мақсадида дастлабки тажрибани I босқичи ўтказилди.

Тажрибада 2 та гуруҳ: курашчилар қатнашди. Тажриба жараёнида кўрсаткичлар билан бирга толиқиш белгиларини таҳлил қилиш йўли орқали тренировка кунлари учун юкламаларнинг ҳажмига бўйича меъёрлари белгиланди. Бу меъёрлар ҳар бир шиддат зоналари: максимал, субмаксимал, катта, ўрта, кичик ва жуда кичик зоналар учун белгилаб олинди.

Мазкур тажрибанинг кейинги қисмида юкламалар йўналиши, ҳажми ва ихтисослашганлигини ҳисобга олган ҳолда тренировка вазифаларини меъёрлаш имконияти тадқиқ қилинади.

Тренировка вазифалари давомида турли йўналишдаги машқларнинг курашчилар организмига бўлган физиологик таъсири жадаллиги текширилди ва организми функцияларининг тикланиш хусусиятлари таҳлил қилинди.

Тренировка вазифаларини меъёрлаш давомида Летуновнинг модификациялашган тестини қўллаш қуйидаги параметрларни белгиллаш ва аниқлашга имкон яратди. Турли режимда бажариладиган машқлар неча

марта такрорланганда, юкламанинг топширилган режимига киришни таъминлайди; машқларни такрорлаш сони учун энг оптимал (қулай) чегара қандай; машқларни такрорлашларни бажариш, машқлар сериялари ўртасидаги бўш дақиқалар (пауза) нинг оптимал режими қандай?

Ушбу меъёрлар ҳар бир 2 та гуруҳ спортчилари учун белгиланган эди.

Юқорида айтилган тадқиқот натижалари машқларни максимал, катта ва суст шиддатдаги турли йўналиш режимларида бажариш бўйича миқдорий тавсияларни ишлаб чиқишга ёрдам берди.

Юкламаларни тезкор меъёрлаш хусусиятларини тадқиқ қилиш давомида юқорида қайд қилинган 2 та гуруҳ курашчиларининг турли йўналиш режимидаги ўзига хос юкламалар таъсиридан кейинги динамикаси баҳоланди.

ЮТҚ нинг турли даражасига қадар (150 ур/мин гача, 120 ур/мин гача ва дастлабки ҳолатгача) тикланиш вақти динамикасини таҳлил қилиш ўзига хос юкламаларни тезкор меъёрлаш тавсифларини аниқлаш имконини берди.

Кейинчалик ушбу дастлабки тажриба доирасида ҳамма шиддат зоналари бўйича ва юкламанинг турли даражалари учун ҳафталик МЦ (кундалик меъёрлаш) меъёрлари белгиланди.

Бу меъёрлар спортчилар организми толиқиши белгиларини ва қонда мочевина тўпланиши динамикасини таҳлил қилиш асосида асослаб берди.

Дастлабки тажрибанинг иккинчи босқичи доирасида кундалик меъёрлаш, “катаболик” ва “анаболик” йўналишдаги ҳамда юқори координацион мураккабликдаги юкламаларнинг ҳафталик МЦ даги уйғунлашуви услубларидан фойдаланган ҳолда ташкил этиш самарадорлиги белгилаб берилди.

Қиёсий педагогик тажриба ва махсус тайёргарлик динамикаси таҳлил шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи курашчиларида назорат гуруҳи курашчиларига қараганда кўрсаткичларнинг ўзгариши анча устун (25-35% гача).

Махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг кўп қиррали корреляцион таҳлил шуни қайд этдики, тажриба гуруҳи курашчилари тайёргарлик тузилмасида ўзаро боғланган кўрсаткичлар сони кўп - 59 та, назорат гуруҳида эса - 7 та ($R \geq 0,6$).

Курашида кўрсаткичларнинг координацион қобилиятлари муҳим аҳамиятга эга. Координацион мураккаб бўлган юкламаларни меъёрлаш учун мураккаб комбинацияли ТТХ, стандарт ҳолатлар ва динамик вазифалардан иборат бўлган махсус юкламаларнинг техник тузилмасини қўлладик. Бу тузилма координацион мураккабликнинг турли даражаларида бажарилди (3.3. га қarang).

Биз координацион мураккаб бўлган юкламаларни меъёрлашни амалга ошириш имкониятига эга бўлиш мақсадида, кўрсаткичлар тизимини ишлаб чиқдик. Унинг ёрдамида курашчиларнинг координацион қобилиятларини ҳам баҳолаш мумкин.

Юқори координацион мураккабликдаги юкламаларни меъёрлаш самарадорлигини баҳолаш учун қиёсий педагогик тажриба ўтказилди. Координацион қобилиятлар кўрсаткичлари динамикасини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида кўрсаткичларнинг 35-45% га яхшиланганлиги назорат гуруҳи кўрсаткичларининг яхшиланганлик динамикасидан юқори. Координацион қобилиятлар кўрсаткичларининг корреляцион таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи курашчилари тайёргарлиги тизилмасида юқори ўзаро боғлиқлик коэффициенти кўпроқ (90 дан ошди) назорат гуруҳида эса - 8 та ($R 0,6$).

Шундай қилиб, дастлабки тажриба натижалари:

- юкламаларни уларнинг асосий тавсифлари: ҳажми, йўналиши ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда тезкор ҳамда кундалик меъёрлаш услубиятини ишлаб чиқиш ва асослаш.

Юкламаларни ихтисослашганлиги бўйича меъёрлаш (кундалик ва босқич) ўзига хос юкламаларнинг умумий ҳажмдаги миқдори меъёрларини ишлаб чиққан А. А. Новиков ва бошқ. тадқиқотлари натижаларига мос;

- «Зарбдор» тузилмаларни кундалик меъёрлаш жараёнида «катаболик» ва «анаболик» йўналишдаги юкламаларни қўллаш самарадорлигини баҳолаш;

- курашчилар координатин қобилиятларини баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш ва координатин мураккаб юкламалар самарадорлигини баҳолаш.

Асосий педагогик тажриба доирасида курашида юкламаларни босқич учун меъёрлаш самарадорлиги амалдаги анъанавий комплекс тизим билан таққослаш орқали текширилди.

Босқичли меъёрлашни амалга ошириш учун тайёргарлик ва мусобақа даврларининг махсус-тайёргарлик босқичлари ҳамда мусобақа даврининг бевосита тайёргарлик босқичи учун тренировка жараёни тузилмаси ишлаб чиқилди.

Тренировка тузилмаси юкламаларни тезкор ва кундалик режалаштириш бўйича тавсияларни ўз ичига олган эди.

Тренировка юкламаларини тузиш тренировкани дастурлаш ва ташкил этиш (Ю. В. Верхошанский, 24, 25), «катаболик» ва «анаболик» йўналишдаги юкламаларни уйғунлаштириш тамойилларини ҳамда координатин мураккаб бўлган шиддатли юкламаларнинг юқори даражадаги таркибини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди.

Асосий педагогик тажриба учун курашчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги, уларни турли жисмоний сифатларини ифодаловчи энг мустаҳкам (барқарор) тестлар танлаб олинди. Махсус тестлар тх. стандарт ҳолатлар, динамик вазифаларни бажариш самарадорлиги ҳамда координатин қобилиятларни баҳолади. Шунингдек, максимал ва

субмаксимал шиддатли юкламалар шароитларида курашчиларнинг жисмоний иш қобилиятлари даражаси баҳоланди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчилари тайёргарлигининг турли томонлари кўрсаткичларининг дастлабки ҳолати маҳорати, вазни ва бошқаларга кўра бир хилдаги гуруҳлар танланганлиги сабабли бир хил даражада эди.

Махсус-тайёргарлик босқичи тугагандан сўнг тажриба гуруҳи кўрсаткичлари динамикаси анча юқори (ўртача 15-20%), тажриба якунида эса 35-40% га ошди.

Асосий педагогик тажриба давомида курашида йиллик цикл босқичларини тузиш учун биз томонимиздан ишлаб чиқилган юкламаларни услубиятининг ижобий таъсир этиши тўғрисидаги фараз статистик текширувдан ўтказилди.

Мезон сифатида Стъудентнинг t-мезонидан фойдаланилди.

Тажриба тугаганидан сўнг тажриба гуруҳи спортчиларидан жойидан туриб узунликка сакраш ва турникда тортиниш каби кўрсаткичлардан ташқари, қолган бошқа кўрсаткичлар бўйича фарқлар ишончилиги кузатилди.

Назорат гуруҳи курашчиларида фақат бешта кўрсаткичлар: «тегирмон» усулида 10 та ташлашлар вақти, кўприкли машқларни педагогик баҳолаш, назорат беллашувини ўтказиш ва I даражали координатсион мураккаб ТТХ ни бажариш, шунингдек самарали ҳимоя ҳаракатларини баҳолаш кабиларда фарқлар ишончилиги кузатилди.

Тажриба боши ва охирида ўтказилган иккала гуруҳ курашчилари ўртасидаги назорат беллашувлари натижалари тажриба гуруҳи кўрсаткичларининг махсус тайёргарлиги юқори даражада эканлигидан далолат беради.

Агар тажриба бошида тажриба гуруҳи курашчилари МФ кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳи курашчиларидан орқада бўлган бўлса,

тажриба охирида эса ғалабалар, жумладан, соф ғалабалар ва ютилган баллар йиғиндисига кўра назорат гуруҳи курашчиларидан анча устунлик қилди.

Иккала гуруҳ спортчиларининг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги статистик ўзаро боғлиқлик даражасини баҳолаш шуни кўрсатдики, тажриба охирида тажриба гуруҳида статистик ўзаро боғлиқлик даражаси назорат гуруҳига нисбатан (-9) жуда юқори (99 кўрсаткич).

Юқоридагилардан шундай хулоса чиқариш мумкинки, биз томонимиздан таклиф қилинган юкламаларни уларнинг тавсифлари, ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги бўйича тезкор, кундалик ва босқичли меъёрлаш услубияти ва «катаболик» ва «анаболик» йўналишдаги юкламалар уйғунлигини ҳамда координацион қобилиятларни ривожлантиришнинг махсус услубиятини тренировка тузилмасига киритиш курашида спорт тайёргарлиги самарадорлигини ошириш.

Хулоса қилиш мумкинки, ўргатилган маълумотлар: адабиётлар таҳлили, юқори малакали спортчилар МФ таҳлил, таклиф қилинаётган тренировкани ташкил этиш тизими самарадорлигини баҳолаш асосида бир қатор хулосаларни чиқариш мумкин.

Тренировка юкламалари даражасини кейинчалик ҳам мунтазам ошириб бориш юқори малакали спортчилар тайёргарлиги замонавий тизимининг асосий хусусиятларидан бири ҳисобланади. Бу бир вақтнинг ўзида спортчилар маҳоратига бўлган талабларни оширишда юзага келади. Спорт натижалари даражасининг таҳлили шуни кўрсатадики, натижаларнинг ўсиши тренировка ва мусобақа юкламаларининг айрим томонларини мунтазам оширишга тўғридан-тўғри боғлиқликка эга.

Дам олиш вақтини қисқартириш ва шиддатли юкламалар сонини ошириш билан бир вақтда иш ҳажмини кўпайтириш нафақат тез толиқиб қолишга олиб келади, балки спорт формасини янада узоқроқ ушлаб туриш имкониятини яратади.

Спорт формаси ривожланишини бошқариш учун, биринчи навбатда, турли юклама омилларининг (ҳажми, шиддати, яъни ҳажми, ихтисослашганлиги, йўналиши ва координацион мураккаблиги) спорт натижалари билан қандай боғлиқликда эканлигини билиш лозим.

Тадқиқот материаллари шуни кўрсатадики, кўпгина курашчилар, ҳатто юқори малакали спортчилар ҳам, масъулиятли мусобақалар пайтида юқори машқланганлик даражасига мос бўлган функционал кўрсаткичларга эриша олмайди.

Афсуски, спорт кураши турларида, жумладан, курашида юклама ноаниқ ҳисобланади. Бу эса натижаларни тузишда қонуниятни юзага келтиришга имкон бермайди.

Максимал тренировка ва мусобақа юкламаларини амалга ошириш орқали юқори натижаларга эриши муаммоси олдинги қаторга қўйилади. Бу ерда тренировка юкламаларини спортчилар организми имкониятларига мувофиқ равишда меъёрлаш муаммосининг ҳал этилиши катта аҳамиятга эга. Тренировка юкламаларини меъёрлаш дастлабки танлаш, юксак спорт маҳоратига етиши асосларини ривожлантириш учун шарт-шароитларни яратиш, юкламаларга бардош беришнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш учун тест сифатида хизмат қилиши мумкин.

Шундай қилиб, организмнинг юкламаларга бўлган реакцияси иқтидорли спортчиларни танлаш ва юқори малакали спортчилар ҳамда захира тайёргарлиги давомида спорт формасини бошқариш учун яхши барометр вазифасини ўтайди. Шу жиҳатдан, курашининг тренировка тузилмаларида юкламаларни тезкор, кундалик ва босқичли меъёрлашни ташкил этиш ҳамда амалга ошириш юқоридаги муаммоларни ҳал этиш имконини беради.

Курашида юкламаларни уларнинг қуйидаги тавсифлари: ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда меъёрлаш услубиятини ишлаб чиқдик.

Ҳозирги пайтда юқори малакали спортчилар орасидан олимпия захирасини тайёрлаш масаласи ўта муҳим аҳамият касб этмоқда. Бу ёшда, яъни 17-20 ёш даврида биз кўпгина иқтидорли спортчиларни йўқотамиз. Бунда юкламаларни меъёрлашнинг йўқлиги асосий сабаблардан бири ҳисобланади. Бу ҳол тренировканинг асоссиз жадаллашишига олиб келади.

Тадқиқотлар ва асосий педагогик тажрибани ташкил этиш учун 2 та гуруҳ, яъни ҳар бирида 16 кишидан иборат назорат ҳамда тажриба гуруҳлари тузилди. Разрядлар: I ва СУН. Ёши: 17-19 ёш.

Тажриба гуруҳи курашчилари учун тренировка режаларини тузиш давомида биз тренировка вазифалари, машғулотлари, кунлари ва ҳафталик микроцикллар учун тузилган тезкор ҳамда кундалик назорат меъёрларига амал қилдик. Ушбу меъёрлар юкламанинг ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган.

Юкламаларни режалаштиришда танланган (устун) йўналиш тамойилидан (25) фойдаланилди.

Танланган йўналиш йиллик цикл босқичларининг мақсадлари ва вазифаларига қараб қуйидаги вазифаларни ҳал этишни кўзда тутган эди:

- махсус тезкор-куч имкониятларини ривожлантириш;
 - махсус аэроб имкониятларни ривожлантириш;
 - базавий техникани ривожлантириш ва кейинчалик такомиллаштириш;
 - МФ даражасини ошириш;
 - ихтисослаштирилган координацион қобилиятларни ривожлантириш
- ва ҳ. к.

Асосий педагогик тажрибада йиллик циклнинг қуйидаги босқичлари танлаб олинди:

1. Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи. Босқич давомийлиги - 4 ой.

2. Мусобақа даврининг махсус тайёргарлик босқичи - 2 ой.

3. Мусобақа даврининг бевосита тайёргарлик босқичи - 1,5 ой.

Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. Спортчиларнинг махсус иш қобилиятини ривожлантириш.

2. Курашчилар техникаси ва турли йўналишдаги юклама режимларида бажариладиган махсус координацион қобилиятларини ривожлантириш.

3. МФ ни шахсий “услубда” ва манерада олиб боришни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш (ушлашлар, усуллар ва уларнинг элементларини тактик тайёрлаш йўллари, усулларнинг турлари, уларнинг самарадорлиги, кўп юришли комбинацияларини тузиш ва ҳ. к.).

4. Махсус анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик ва аэроб имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш.

Мусобақа даврининг махсус тайёргарлик босқичи вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. Курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини мусобақаларда муваффақият келтирадиган даражагача ошириш.

2. Техника ва тактикани кейинчалик такомиллаштириш, индивидуал курашиш усулини мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш.

3. ТХ ни ўтказиш самарадорлиги ва фаоллигини ошириш, махсус координацион қобилиятларни мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишни таъминлайдиган даражагача ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

4. Ахлоқий-ирода тайёргарлиги даражасини ошириш.

Юкламанинг координацион мураккаблиги қуйидаги хусусиятга эга эди: тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичида ТТХ лари кўпроқ I ва II даражадаги координацион мураккабликда, мусобақа даврининг махсус тайёргарлик босқичида эса кўпроқ I даражадаги координацион мураккабликда бажарилади.

Бевосита тайёргарлик босқичи вазифалари қуйидагилардан иборат эди:

1. Курашчилар МФ ни юқори даражада ривожлантириш, ошириш ва мустаҳкамлаш.

2. Олдинда турган беллашувларнинг МФ шароитлари ва хусусиятларини моделлаштириш ҳамда уларни самарали амалга ошириш.

3. Индивидуал техник-тактик тузилма ва МФ ни узил-кесил тартибга тушириш.

4. Спортчиларни масъулиятли мусобақаларга якуний олиб келиш (етказиш).

Мазкур босқичда юкламалар ҳажми бошқаларига нисбатан энг катта ҳисобланади. Юкламалар ҳажми максимал ва субмаксимал шиддатдаги зоналарда бажариладиган юкламалар сони ҳамда шиддатини ошириш ҳисобига ўсади.

3.2. Курашида тренировка юкламаларини меъёрлаш самарадорлигини баҳолаш

Тренировка юкламаларини меъёрлаш самарадорлигини баҳолаш асосий педагогик тажриба доирасида амалга оширилди. Тажрибада назорат ва тажриба гуруҳлари курашчилари тайёргарлигининг турли томонлари динамикасининг қиёсий таҳлили ўтказилди, маълумотлар фарқларининг ишончилиги баҳоланди, махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг статистик ўзаро боғлиқлиги даражаси аниқланди.

Синовлар давомида қуйидаги тестлар қўлланилди (3-жадвал) тестлар мустаҳкамлиги “test-Retest” (25) тизими бўйича текширилди.

Асосий педагогик тажрибани ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳи биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур бўйича шуғулланди. мазкур дастур биз таклиф қилаётган тренировка вазифалари, машғулотлари, кунлари ва МЦ учун юкламаларни меъёрлаш услубиятини ўз ичига олади (1-жадвал).

Назорат гуруҳи малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини такомиллашуви гуруҳлари учун тузилган дастур, яъни анъанавий тайёргарлик услубияти бўйича шуғулланди.

Асосий педагогик тажриба жараёнида спортчиларнинг дастлабки ва тажриба охиридаги ҳолатлари текширилди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари кўрсаткичларининг ўртача белгилари қиёсий динамикаси 1-жадвалда келтирилган.

1- жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳлари кўрсаткичларининг ўртача белгилари қиёсий динамикаси ($\bar{X} \pm G_{n-1}$)

Кўрсаткич рақами	Дастлабки ҳолат		Якуний текширув	
	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
1.	4,55±0,097	4,58±0,1	4,4±0,13	4,2±0,08
2.	13,53±0,12	13,6±0,16	13,44±0,12	13,25±0,13
3.	22±0,54	22,03±0,42	21,6±0,5	20,4±0,55
4.	9,15±0,51	9,49±1,1	9,0±0,3	8,7±0,96
5.	10,6±1,7	11,125±1,5	10,1±1,4	9,9±1,24
6.	192±8,6	193±15	189±9,5	178±13,7
7.	248±15,6	256±18,4	240±8,5	228±18,6
8.	13,5±1,03	13,4±1,54	13,25±10,6	10,5±1,0
9.	24,7±0,9	25,1±2,2	23,6±0,9	21,7±1,5
10.	59,2±4,2	58,1±4,3	56,5±3,2	51,1±4,1
11.	240±17,2	239±17,5	242±12,4	247±9,3
12.	7,8±0,7	7,6±0,8	8,25±0,44	8,6±0,7
13.	28,4±0,6	28±3,3	29±3,0	37,2±3,0
14.	4,06±0,6	3,9±0,6	4,4±0,5	5,1±0,4

15.	7,1±1,2	6,9±1,4	8,25±0,8	10,7±1,25
-----	---------	---------	----------	-----------

1 - жадвал таҳлили шуни кўрсатадики, агар дастлабки ҳолатда назорат ва тажриба гуруҳлари ҳамма кўрсаткичларининг ўрта белгилари тахминан бир хил даражада бўлган бўлса, педагогик тажриба якунлангандан сўнг эса тажриба гуруҳи кўрсаткичлари динамикаси анча устунроқ айниқса, махсус тайёргарлик, ТТХ, стандарт ҳолатлар, динамик вазиятларни бажариш самарадорлиги, фаоллик, ТХ ва жисмоний иш қобилиятини баҳолаш кўрсаткичлари динамикаси яхшиланди. Четга оғиш натижаларига кўра курашида йиллик цикл босқичларини ташкил этиш учун биз таклиф қилаётган тренировка юкламаларини меъёрлаш услубиятининг ижобий таъсир этиши тўғрисидаги статистик фараз текширилди.

Назорат мусобақалари натижалари ва беллашувлар тавсифлари 2 - жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Иккала гуруҳ курашчилари ўртасидаги назорат
беллашувлари натижалари

Т/р	МФ кўрсаткичлари номи	Тажриба		Назорат	
		I учра-шув	II учра-шув	I учра-шув	II учра-шув
1.	Ғалабалар сони жумладан:	6	14	10	2
1.1	Ташлаш ёрдамида соф ғалаба	2	8	6	-
1.2	Оғриқ берувчи усул ёрдамида соф ғалаба	1	4	3	-
1.3	Баллар бўйича ғалаба	3	2	1	2
2.	Ютуқ баллари йиғиндиси	28	126	54	18

2 - жадвал таҳлили шуни кўрсатадики, агар тажриба бошида назорат беллашувлари натижалари ва олишув тавсифларига (хусусиятларига) кўра назорат гуруҳи курашчилари устунлик қилган бўлса, тажриба охирида эса тажриба гуруҳи курашчиларининг устунлиги анча юқори.

Малакали белбоғли курашчилар махсус тайёргарлиги ва координатсион қобилиятлари тавсифларини кейинги баҳолаш учун $8 \div 10$ ҳамда $19 \div 35$ рақамлардаги кўрсаткичлар ўртасидаги корреляция коэффицентлари белгиларини ҳисоблаш амалга оширилди.

Коэффицентлари белгиларини ҳисоблаш компьютер дастуридан фойдаланиш йўли орқали кўп сонли корреляция услуби ёрдамида бажарилди. Жадвалда иккала гуруҳ курашчилари учун корреляция коэффиценти белгилари матрицаси келтирилган.

Ушбу ҳолда юқори ва ўрта даражадаги статистик ўзаро боғлиқлик коэффиценти сони ($R \geq 0,6$) курашчилар махсус тайёргарлиги даражасининг интеграл тавсифи сифатида хизмат қилиши мумкин.

Кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи курашчилари тузилмасида бундай коэффицентлар - 99 га, назорат гуруҳи курашчилари тузилмасида эса ҳаммаси бўлиб 11 тага тенг ($R \dots 0,5$).

Бу тажриба гуруҳи курашчиларининг махсус тайёргарлиги юқори даражада эканлигидан далолат беради. Юқоридагилардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, педагогик тажрибанинг деярли ҳамма ўрганилган томонлари курашида тренировка юкламасини меъёрлашнинг танланган услубияти самарали эканлигини исботлади.

ХУЛОСАЛАР

Шундай қилиб, олиб борилган адабиёт манбаларининг таҳлиliga асосланиб, малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларида юкламаларни меъёрлаш муаммосини ҳал этишнинг қуйидаги йўллари кўрсатиш мумкин:

1. Юкламаларни меъёрлаш муаммоси малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа олди босқичидаги тренировкасини тузиш учун долзарб бўлиб, айниқса, малакали белбоғли курашчиларни масъулиятли мусобақалар: жаҳон, Осиё чемпионатлари, жаҳон Кубоги мусобақалари ва ҳоказоларга тайёрлашда ўта долзарб аҳамиятга эгадир.

2. Юкламаларни меъёрлашни машғулот, тренировка кун. микроцикл ва босқич каби тренировка тузилмаларида амалга ошириш лозим. Махсус ва бевосита тайёргарлик босқичларида юкламаларни меъёрлашни амалга ошириш айниқса муҳимдир.

3. Юкламаларни меъёрлашни юкламанинг умумий тавсифлари: ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координатон мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш зарур. Меъёрлаш давомида йиллик цикл босқичлари учун турли ҳажмдаги, йўналишдаги, ихтисослашганлик ва координатон мураккабликдаги юкламалар нисбатининг оптимал динамикасини аниқлаш зарур.

4. Тренировка жараёнининг турли тузилмалари учун юкламалар меъёрининг унификацияланган тузилмасини ишлаб чиқиш лозим.

5. Координатон мураккаблик ва кетма-кетликда ТТХ га ўргатиш тавсифларини асослаш ҳамда юқори Малакали белбоғли курашчилар тайёргарлигининг турли босқичларида бундай юклама тавсифларининг зарур меъёрларини белгилаб бериш керак.

6. Юкламаларни меъёрлаш муаммосини қуйидаги кўринишда ҳал этиш мақсадга мувофиқдир:

- тезкор меъёрлаш, яъни тренировка вазифалари, машғулотлари ва тренировка кунларининг юклама тузилмалари учун меъёрлар ишлаб чиқиш;

- кундалик меъёрлаш - ҳафталик тренировка микроцикллари меъёрларини ишлаб чиқиш;

- босқичли меъёрлаш - курашчиларнинг йиллик тайёргарлик цикли босқичлари учун тайёргарлик цикли босқичлари учун меъёрларни ишлаб чиқиш.

Меъёрлар юкламаларнинг қуйидаги тавсифлари: ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олиши лозим.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
3. Ажицкий К.Ю. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно-спортивный вестник. 1990, №2, 34-36с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –
6. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
7. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
8. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
10. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 120 с.
11. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
12. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.

13. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных белбоғли курашистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
14. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
16. Игуменов В.М., Пилюян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл // Теория и практика физической культуры, 1987, №8, с.34-36.
17. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
18. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия харакатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ытказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 1999, 27 апрел, с.113-116.
19. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти. – Т.: УзДЖТИ, 2005.
20. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов // Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.

- 21.Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989, 23с.
- 22.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
- 23.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 24.Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982, 279с.
- 25.Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986, 43с.
- 26.Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.
- 27.Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
- 28.Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль //Спортивная борьба: Ежегодник, 1983, с.53-59.
- 29.Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
- 30.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- 31.Похоленчук Ю.Т., Свечников Н.В. Современный женский спорт. Киев, 1987.
- 32.Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.

33. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Кураш для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999
34. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
35. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Ташкент, 1997,
36. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
37. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
38. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
39. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.
40. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
41. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
42. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
43. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 1984, 144с. ил.
44. Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960,
45. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 249 с.

46. Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.