

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

УРГАНЧ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

УДК 796549

ЮСУПОВ МАХМУДЖОН ҲАЛИМБОЙЕВИЧ

**16-17 ёшли курашчиларни тайёрлов даврида жисмоний толиқишини
аниқлаш ва тикланиш услубларидан тўғри фойдаланиш**

**5A112001-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган

ДИССЕРТАЦИЯ

Урганч 2017

МУНДАРИЖА

КИРИШ	6
I БОБ. ЯККАКУРАШЧИЛАРДА СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ ДАВРЛАНИШ ТИЗИМИ	12
1.1. 16-17 ёшли курашчиларнинг йиллик циклдаги машғулот жараёнини тузиш	12
1.2. Йиллик тайёргарлик циклида курашчиларнинг психик ҳолати	21
1.3. Курашчиларнинг кўп циклик тайёргарлиги хусусиятларини эътиборга олган ҳолда тикланиш воситалари ва методлари	26
1.4. Жисмоний иш қобилияти спортчилар тайёргарлиги омили сифатида	32
Биринчи боб бўйича хулосалар	40
II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, МЕТОДЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ	42
2.1. Тадқиқот мақсади, фарази ва вазифалари	42
2.2. Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш	43
2.3. Анкета сўрови	43
2.4. Психофизиологик тадқиқотлар методлари	44
2.5. 16-17 ёшли курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини тест натижаларини аниқлаш	48
2.6. 16-17 ёшли курашчиларнинг умумий жисмоний ҳолатини текшириш методлари	50
2.7. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши	50
2.8. Математик ишлаб чиқиш методлари	53
III БОБ. КУРАШЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛДАГИ ҲОЛАТИ ДИНАМИКАСИ	54

3.1. Тайёргарлик босқичларида 16-17 ёшли курашчиларнинг психофизиологик ҳолатлари динамикаси	54
3.2. Курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари динамикаси	67
3.3. Тайёргарлик босқичларида 16-17 ёшли курашчилар махсус иш қобилиятлари динамикаси	78
3.4. Йиллик тайёргарлик цикли босқичларида курашчилар махсус тайёргарлигининг тизимлараро ва гуруҳлараро кўрсаткичлари динамикаси	81
3.4.1. Мусобақа олди тайёргарлик босқичида курашчиларнинг мусобақа ва машғулот фаолиятларини тавсифловчи махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг тизимлараро корреляцион боғлиқликлари тузилмаси	82
3.4.2. Мусобақадан кейинги босқичда курашчилар махсус тайёргарликлари кўрсаткичларининг тизимлараро корреляцион боғлиқликлари тузилмаси	89
3.4.3. Тайёргарлик босқичларида миллий курашчилар иш қобилиятларининг гуруҳлараро корреляцион боғлиқликларини текшириш	94
Учинчи боб бўйича хулосалар	98
IV БОБ. МУСОБАҚАДАН КЕЙИНГИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ МАХСУС ИШ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ	100
4.1. Фаразнинг назарий асосланиши	100
4.2. 16-17 ёшли курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини тузиш методикаси	102
4.3. Педагогик тажриба натижалари	104
Тўртинчи боб бўйича хулосалар	111

ХОТИМА	113
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	116
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	118
ИЛОВЛАР	136

ҚИСҚАРТИРИЛГАН АТАМАЛАР БЕЛГИЛАРИ

МКБ - мусобақадан кейинги босқич

S - ахборотни қайта ишлаш тезлиги

n - йўл қўйилган хатолар (ўтказиб юборилган халқалар) сони

T - вақт (жадвалларни кўриб чиқишга сарфланган)

h - белгилар сони (484)

L - тўғрилиқ коэффициент

И - бажарилган иш унумдорлиги

МЦ - микроцикл

ЮҚЧ - юрак қисқариш частотаси

ТЭҚ - терининг электрга қаршилиги

ФЧК - функционал чидамлилиқ коэффициент

ЖХФК - жисмоний ҳолат, фаоллиқ, кайфият

ПД - панжа динамометрияси

КМИҚ - кислородни максимал истеъмол қилиш

МЎВ - максимал ўпка вентилляцияси

РWC₁₇₀ - функционал тайёргарлик

КА - кучланишлар аниқлиги

УЖТ - умумий жисмоний тайёргарлик

МФ - мусобақа фаолияти

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ҳар хил кураш турларининг ривожланиши уларнинг юксак ижтимоий тан олинганлиги билан тавсифланади ва бу ҳақда йирик халқаро мусобақалар амалиёти далолат беради. Жаҳон майдонида ўзининг муносиб ўрнига эга бўлган миллий курашнинг ватани Ўзбекистон Республикаси бўлиб, ушбу спорт турининг оммавийлиги жуда юқори.

Мамлакатимиз Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан ушбу спорт турини ривожлантириш ҳамда оммалаштиришга қаратилган қатор ҳукумат қарорлари қабул қилинди. Бугунги кунда кураш мамлакатимизда энг етакчи спорт турларидан бири саналади [1,2,3,4,5].

Сўнгги йилларда диёримизда кўп сонли юқори малакали курашчилар тайёрланди. Осиё чемпионатлари ҳамда биринчиликларида ўзбек курашчилари кўп қарра энг юксак совринли ўринларни эгаллаб, ватанимиз шарафини халқаро мусобақаларда муносиб ҳимоя қилиб келмоқдалар.

Замонавий спортда машғулот ва мусобақа юқламалари ҳажми ҳамда шиддатининг ошиши ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилишда янги йўлларни ва фойдаланилмаган захирани излаб топишни тақозо этади. Айниқса кўп циклли тайёргарликнинг ҳамма босқичларида тикланиш спорт ва иш қобилиятини ошириш воситаларидан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга [55,67,77,129].

Ҳозирги вақтга келиб спорт фанида ва илғор тажриба тайёргарлик ҳамда мусобақа босқичларида яқкакурашчилар тайёргарлиги тизимини оптималлаштириш муаммолари бўйича жуда кенг материал тўпланган (И.П.Дегтярев, 1985; Ф.А.Керимов, 1995; Г.С.Туманян, 1997; Л.П.Матвеев, 2001; А.А.Рўзиев, 2001; В.Н.Платонов, 2004; З.А.Бакиев, 2008; Р.Д.Халмухамедов, 2009 ва бошқ.).

Бироқ жуда зарур бўлишига қарамасдан, мусобақалардан кейинги босқични тузиш муаммосини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар аниқ етарли

эмас. Ҳар хил спорт турларида бажарилган қатор ишларда (И.П.Дегтяров, 1990; Р.Д.Халмухамедов, 2009) тадқиқотлар қисман олиб борилган, холос.

Кураш, бошқа кураш турлари сингари, жадал ривожланиб бормокда ва охирги 10-15 йил ичида мусобақа фаолиятида, ҳакамлик қилиш технологиясида, мусобақалар тақвимида жиддий ўзгаришлар рўй берди. Курашчиларнинг функционал ва техник-тактик тайёргарлигига бўлган талаблар ошди.

Табиийки, бу ҳамма ўзгаришлар курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичда тикланиш жараёнига ҳам тааллуқлидир. Бу ерда тикланиш ва иш қобилиятини сақлаб туриш воситаларидан тўғри фойдаланиш қуйидаги муаммоли масалаларнинг ҳал этилмаганлиги билан чекланади: мусобақадан кейинги босқичларни тузишнинг оптимал вариантларини ишлаб чиқиш ҳамда танлаб олиш; иш қобилиятини тиклаш воситалари ва методларидан оқилона фойдаланиш. Бу барча масалалар, шубҳасиз, долзарбдир, буларни ўрганиш ва ҳал этиш курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини даврлаш ҳамда оқилона тузиш тизимини такомиллаштиришга имкон яратади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичларини ҳамда тикланиш жараёнини тузиш муаммосининг илмий жиҳатдан ўрганилиши мусобақа қоидаларидаги ўзгаришлар нуқтаи назаридан ўз хусусиятига кўра ҳам назарий, ҳам амалий томондан янги ҳисобланади.

Спортчилар тайёргарлигининг ўтиш даврларини режалаштириш масалалари кўпгина муаллифларнинг диққат марказида туради ва спорт машғулотини даврлашнинг мақбул тизимини ишлаб чиқишга йўналтирилган тўхтовсиз баҳс-мунозаралар ва изланишлар объекти саналади.

Кўриб чиқилаётган масалаларнинг жаҳон амалиётида кўп жиҳатдан ишлаб чиқилганлигини эътиборга олиб, ушбу тадқиқот мақсади, биринчи

навбатда, курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичларини тузишнинг оқилона вариантларини ишлаб чиқишга қаратилган.

Яккакурашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичларини тузиш муаммолари кўп йиллар давомида хорижий муаллифларнинг диққат марказида туради. Жумладан, Б.О.Джероян, Н.А.Дегтяров, К.Н.Копцев, А.В.Гаськов (1985), Г.С.Туманян (1997), В.Н.Остянов каби спорт назариётчиларининг ишлари ушбу масалага бағишланган. Ушбу муаллифларнинг ишлари катта қизиқиш уйғотади, чунки улар фундаментал тадқиқот саналади, уларнинг ишланмалари ижтимоий-илмий жиҳатдан эътироф этилган.

Бироқ айтиб ўтилган ишларда спортчиларнинг ўтиш даврида жисмоний, функционал ва психик тикланишлари билан боғлиқ бўлган муаммоларни кўриб чиқишга алоҳида эътибор қаратилмаган.

Ватанимиз олимлари А.Н.Абдиев (1997), В.Н.Шин (2001), Р.Д.Халмухамедов (2009) диссертациялари тадқиқотларимиз мавзусига яқин. Бироқ бу ишларда асосан яккакурашчилар мусобақадан кейинги тайёргарлигининг айрим томонлари текширилган, холос. Бу ерда биз кўриб чиқаётган мавзунинг умумий мунозарали масалалари четлаб ўтилган.

Баён қилинаётган муаммоларнинг етарлича ишлаб чиқилмаганлиги, шунингдек, уларни замонавий машғулот жараёни даражаси нуқтаи назаридан тезда ҳал этиш зарурати ушбу тадқиқотларнинг илмий-назарий ва амалий долзарблигини белгилаб беради.

Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация ишининг мавзуси Урганч давлат университетининг Жисмоний маданият факультети 2015 йил _____ илмий кенгашида (1-сонли баённома) тасдиқланган.

Тадқиқот мақсади: мусобақа фаолиятидаги ўзгаришларни эътиборга олган ҳолда мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичида курашчиларнинг

жисмоний, психик ва функционал кўрсаткичларининг тикланиш қонуниятларини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Юқори малакали курашчилар тайёргарлигининг даврланиш тизими хусусиятларини ўрганиш.

2. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичда психик ва жисмоний кўрсаткичлари динамикасини аниқлаш; МКБда курашчилар психик ва жисмоний функцияларининг тикланиш динамикаси хусусиятларини белгилаш.

3. Тайёргарлик босқичларида курашчиларнинг тизимлараро ва гуруҳлараро тайёргарлик кўрсаткичларининг корреляцион боғлиқлиги тузилмаси динамикасини аниқлаш.

4. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини тузиш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Тадқиқот объекти ва предмети: мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичида курашчиларнинг жисмоний, психик ва функционал ҳолатлари динамикаси.

Тадқиқот фарази. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичида тикланиш воситалари ва методларининг оқилона қўлланилиши машғулот жараёнини такомиллаштиришга имкон беради, тикланиш динамикасини ўрганиш навбатдаги мусобақадан кейинги босқичда иш қобилияти тикланишининг тезлаштирилган жараёни вариантларини аниқлаб олишга имкон яратади.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

1. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичларини тузиш хусусиятлари.

2. Мусобақадан кейинги босқичда курашчиларнинг психик ва жисмоний кўрсаткичлари динамикаси.

3. Мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичида курашчилар тайёргарлигининг тизимлараро ва гуруҳлараро кўрсаткичлари тузилмаси.

4. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини тузиш методикаси.

Ишнинг илмий янгилиги: курашчиларнинг жисмоний, психик кўрсаткичлари динамикаси аниқланди; спортчилар тайёргарлигининг тизимлараро ва гуруҳлараро кўрсаткичлари тузилмаси аниқланди; мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини тузиш методикаси ишлаб чиқилди ва тажрибада асосланди.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Курашда мусобақадан кейинги босқични комплекс ҳолда тузишга бўлган янги ёндашувларни ишлаб чиқишдан иборат. Замонавий яккакурашларда спортчиларни тайёрлаш амалиётини такомиллаштиришнинг ягона тизимида мусобақадан кейинги босқични тузиш методикаси алоҳида амалий қизиқиш уйғотади.

Натижаларнинг жорий қилиниши. Иш натижаларидан кураш бўйича Ўзбекистон терма жамоаси, Хоразм вилояти Урганч Давлат университети терма жамоаларининг машғулот жараёнини ташкил этишда фойдаланилди.

Ишнинг синовдан ўтиши. Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари халқаро ва республика анжуманларида маъруза қилинди. Диссертация УрДУнинг жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси йиғилишида муҳокама қилинди.

Натижаларнинг эълон қилинганлиги. Ишнинг асосий мазмуни 3 илмий ишларда нашр этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация ____ саҳифадан иборат компьютерда терилган матнда баён қилинган ва кириш, тўртта боб, хотима, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати, ____ илова, ____ жадвал, ____ расм ва ____ жорий этиш далолатномасини ўз ичига олган.

I БОБ. ЯККАКУРАШЧИЛАРДА СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ ДАВРЛАНИШ ТИЗИМИ

1.1. 16-17 ёшли курашчиларнинг йиллик циклдаги машғулот жараёнини тузиш

Замонавий йиллик тайёргарлик тизими XX асрнинг 20-йилларидан бошлаб кўп ўн йилликлар мобайнида шаклланиб келди ва ҳозирги вақтда фан ҳамда амалиёт ютуқлари асосида жадал суръатлар билан такомиллашиб бормоқда [132]. Йиллик тайёргарликнинг қатъий ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, у нисбатан мустақил таркибли тузилмалар асосида қурилади. Бу тузилмаларнинг ҳамма элементларини умумий педагогик вазифа - спортчининг асосий мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишни таъминловчи энг юқори тайёргарлик ҳолатига эришиш вазифаси бирлаштириб туради [7,21,37,70,83].

Даврланиш назарияси йиллик тайёргарликни тузишнинг назарий-методологик асоси ҳисобланади. У Л.П.Матвеевнинг (2001) ишларида умумлаштирилган, бошқа қатор мутахассисларнинг ишларида (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2002; В.Н.Платонов, 2004 ва бошқ.) ривожлантирилган ва жаҳонда кенг эътибор қозонган.

Унинг асосини катта машғулот цикллари (макроцикллар) асосида спорт тайёргарлигини тузиш ташкил этади. Макроциклларнинг ҳам умумий назарий, ҳам ҳар хил спорт турларининг ўзига хос хусусиятлари нуктаи назаридан тузилиши ва мазмуни етарлича ҳар томонлама асослаб берилган кенг миқёсда синовдан ўтган ва кўпгина давлатлар спортчиларининг тайёргарлик тизимига жорий қилинган [32,67,70,85,94,97,113].

Даврланиш назариясининг энг асосий қоидаларидан бири шу эдики, спортчининг юқори спорт натижасига эришишга бўлган энг олий тайёрлиги (спорт формаси) ҳолатининг тўлақонли ривожланиши узок давом этадиган

жараён ҳисобланади ва йиллик ёки ярим йиллик циклларда таъминланиши мумкин. Ярим йилликка нисбатан кам муддатларда эса, афтидан, катта машғулоти цикллари учун жуда қисқадир (Л.П.Матвеев, 2001).

Бироқ кейинчалик (80-90-нчи ва кейинги йиллар) кўпгина сабаблар туфайли спорт тақвими кенгайиб борди, масъулиятли мусобақалар йилнинг анча қисмини эгаллай бошлади, муваффақиятли стартларга тайёр туриш чўққиси битта-иккита бўлган тайёргарликни тузиш тизими тез ўзгарувчан спорт амалиёти эҳтиёжларини қондира олмади. Спорт федерациялари, йирик мусобақалар ташкилий қўмитаси олимларнинг спорт мусобақалари тизимини спорт маҳорати пайдо бўлишининг объектив мавжуд қонуниятлари, спорт тайёргарлигини тузиш тамойиллари билан узвий боғлаш зарурати тўғрисидаги чақириқларига бефарқ бўлдилар. Ҳар хил мусобақалар оммавийлигининг ошиши, федерациялар, мусобақа ташкилий қўмиталари, телевидение, ҳомийлар, ҳаттоки мукофот олишга қизиқувчан спортчиларнинг тижорат манфаатлари шунга олиб келдики, ҳар хил спорт турларида масъулиятли мусобақалар сони йилнинг 8-10 ойигача бўлган муддатларни қамраб ола бошлади [14,78,106,113,114,136,139,146].

Мусобақа амалиётини вақт оралиғида кенгайтириш ва жадаллаштириш зарурати йиллик тайёргарликнинг давланиш назариясини янада ривожлантиришни - ишончли илмий билимларга таянадиган айрим назарий ечимларни қайта кўриб чиқишни тақозо этарди. Бироқ шу мантиқан тўғри бўлган йўл қатор мутахассислар томонидан юқори малакали спортчилар йиллик тайёргарлигининг тузишга бўлган янги ёндашувни шакллантиришга уриниб кўриш билан алмаштирилди. Унда йиллик тайёргарликнинг давланиши инкор қилиниб, йилнинг кўп қисми давомида ўтказиладиган ва узок вақт давом этмайдиган махсус тайёргарлик давлари билан алмашинадиган мусобақалар сони кўзда тутилган эди [51,81,97,102].

Ҳозирги пайтда, деярли икки ўн йиллик ўтиб кетгандан сўнг (бу вақт ичида кўпгина мураббийлар ва спортчилар шу ёндашувни амалга оширишга

улгуриб бўлдилар) шу нарса ойдинлашдики, бу ҳолда йилнинг кўп қисми давомида мусобақаларда қатнаша олиш имкониятига эришиш мусобақага тайёр туришнинг энг юқори даражасига чиқиш ҳамда асосий мусобақаларда юқори натижаларга эришиш эҳтимолининг кескин камайиши, тайёргарлик сифати ва спорт натижалари даражасининг ёмонлашиши, жароҳатланиш хавфининг ошиши билан бирга кузатилади. Ҳозирги вақтда авваллари даврланиш назариясини фаол рад этиб келган ва зарурат бўлганда унинг базавий қоидаларини қайта кўриб чиқиш кераклигини қатъий талаб қилган кўпгина мутахассислар буни тан олдилар [17,23,31,46,98,107].

Бир вақтнинг ўзида даврланиш назариясининг базавий қонунлари ва замонавий спорт мусобақалари тақвими ўртасидаги қарама-қаршилиқни енгиб ўтишга имкон берувчи йиллик тайёргарликни тузиш методологиясини ривожлантириш йўллари излана бошланди [90].

Сўнгги 10-15 йил ичида бу борада анча катта ютуқларга эришилди. Боз устига, Л.П.Матвеев (1999) томонидан кўп йиллар мобайнида изчил тарғиб қилиб келинаётган спорт машғулотининг даврланиш назарияси янада ривожлантирилди.

Бунга тизимли ёндашув нуқтаи назаридан спорт тайёргарлиги назарияси ва алоқадор фанлар соҳасидаги билимларни мунтазам такомиллаштириб бориш ва тақдим этиш зарур эканлигини англаш ёрдам берди.

Тизимли ёндашув спортда махсус методологик йўналиш сифатида 70-80-нчи йилларда кенг жорий этила бошланди. Шу жиҳатдан спортчилар тайёрлаш соҳасида тўпланган илмий билимлар ва амалий тажриба синтези тизим ҳосил қилувчи омил сифатида оптимал мусобақа фаолияти тузилмасини (Платонов, 1980, 1986 ва бошқ.) ва унга мос бўлган белгиланган спорт натижасига эришишни таъминловчи спортчи тайёрлигининг кўп даражали ҳолатига олиб чиқди (В.Н.Платонов, 1980; Б.Н.Шустин, 1995). Бу мусобақа фаолияти тузилмаси ва спортчининг тайёргарлик тузилмасининг

бирлиги ҳамда ўзаро боғлиқлиги тамойилини шакллантиришга имкон берди. Мазкур тамойил асосини мусобақа ва машғулот фаолиятининг ўзаро боғлиқлиги ҳамда ўзаро алоқадорлигини акс эттирувчи қонуниятлар ташкил этади [91,103]. У спорт тайёргарлигининг бошқа тамойиллари - юкламани аста-секин ошириб бориш ва максимал юкламаларга интилиш бирлиги, юкламаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлилиги, тайёргарлик босқичининг цикли ташкил қилиниши тамойилларини рад этмай, балки янгича қарашни ҳамда кенгроқ фойдаланишни талаб қилади.

Хусусан, мусобақа фаолиятининг таркибий қисмлари ва спортчи тайёргарлигининг ҳар хил таркиблари ўртасидаги поғонасимон муносабатларни аниқ билиб олиш зарурати юзага келди [8,9,20]. Спортчиларнинг йиллик тайёргарлигини тузишда мослашиши назарияси ютуқларидан, хусусан, тайёргарлик таркибларини эътиборга олган ҳолда мослашиш, мослашувчанликни йўқотиш (йўқ қилиш) ва қайта мослашиш жараёнларининг шаклланиш қонуниятларига тааллуқли бўлган қисмидан фойдаланиш зарурияти ҳам кам аҳамиятга эга эмас [13,15,26,27,68,100,104,134,142]. Бунинг ҳаммаси йиллик тайёргарликнинг давланиш тизими нуқтаи назаридан қуйидаги хулосаларга олиб келди:

- «спортчининг юксак тайёргарлиги» ва «юқори натижаларга тайёр туриш» (спорт формаси) тушунчаларини фарқлай билиш лозим;

- спортчиларнинг юксак даражадаги тайёргарлиги етарлича барқарор, узоқ вақт шаклланишини тақозо этувчи ва кескин ўзгаришларга тўқнаш келмайдиган тавсифлар - ҳаракат сифатлари, энг муҳим функционал тизимларнинг имкониятлари, техник ва тактик тайёргарликнинг умумий даражаси билан таъминланади;

- юқори натижаларга тайёр туриш ҳолати юксак тайёргарлик даражаси негизида таъминланади ва ўзига хос қурилмани назарда тутати. У спортчиларнинг махсус жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлигининг ҳар хил томонларига тааллуқли бўлган, етарлича тез

шаклланадиган таркиблардан иборат. Улар муайян вазият билан узвий боғланади ва уларни таҳлил қилишда спортчиларнинг мусобақа фаолияти (спортчининг тайёргарлик даражаси) самарадорлигига таъсир қилувчи ташқи омилларни, шунингдек, муайян мусобақалар шароитлари билан боғлиқ бўлган ташқи омилларни эътиборга олиш зарур;

- спортчи тайёргарлигини оқилона тузиш ёки спортчи тайёргарлиги даражасини тўлақонли оширишни, ёки уни нисбатан барқарорлаштиришни назарда тутати (бу юксак натижаларни сақлаб туриш босқичида турган юқори малакали спортчилар учун хос). Тайёргарлик даражасидаги катта ўзгаришлар, жумладан, унинг ўтиш даврида кескин пасайиши мақсадга мувофиқдир;

- спортчининг юксак тайёргарлик даражаси тараққий этиши, сақланиб туриши ёки йилнинг кўп қисми давомида 8-10 ойгача бирмунча ўзгариб туриши мумкин. Бундай ёндашув Л.П.Матвеевнинг (1991) қарашларига зид эмас. Унинг эътироф этишича, спорт формаси тузилмасида барқарор ва ўзгарувчан таркибларни ажратиш зарур. Барқарор таркиб сифатида базавий таркиблар қатнашади. Улар спорт формасининг мустаҳкам пойдеворини ташкил этади.

Спорт формаси «спортчининг узоқ вақт сақлаб туриладиган ҳолати» сифатида намоён бўлади. Лабил таркиблар шундай таркиб ҳисобланадики, улар спортчининг ўз имкониятларини охиригача рўёбга чиқаришга бўлган тезкор тайёрлигини белгилаб беради.

Бу тез кечадиган ҳолатдир. Барқарор ва ўзгарувчан таркибларнинг қонуний ўзаро алоқалари ва ўзаро таъсирлари спорт ютуқлари динамикасини белгилаб беради (Л.П.Матвеев, 2001).

Шундай қилиб, йиллик тайёргарликни шундай тузиш имконияти юзага келадики, у даврланишнинг асосий тамойилларини амалга ошириш доирасида ютуқларга тайёр туриш ҳолатига бир неча бор ва йилнинг ҳар хил ойларида эришишга ҳамда бир вақтнинг ўзида йилнинг асосий

мусобақаларига яқинлашиб борган сари натижаларнинг ўсиб боришини таъминлашга имкон бериши лозим [123,128,137,138].

Айни пайтда шуни эътиборга олиш лозимки, йиллик тайёргарликнинг давланиши йиллик тайёргарликни бир ва икки циклли тузиш борасидаги анъанавий схемалардан уни фарқлаб турувчи қатор қатъий қоидаларга амал қилинишини тақозо этади [34,47,118,141]. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда улардан энг асосийларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимидан умумий тайёргарлик хусусиятига эга (анъанавий маънода спорт тури билан боғлиқ бўлмаган) ишни йўқотиш, базавий хусусиятдаги тузулмавий элементларда (даврлар, босқичлар, мезоцикллар) мусобақа фаолияти билан узвий боғланган ва сифатлар ҳамда қобилиятларнинг бевосита ёки билвосита ривожланишига ёрдам берадиган ишни режалаштириш;

- тайёргарликнинг ҳар хил томонларини (техник, тактик, жисмоний, психологик) такомиллаштириш жараёнини мусобақа фаолиятининг асосий таркибларини такомиллаштириш билан интеграциялашуви бутун йиллик тайёргарлик жараёнининг стратегик йўли ҳисобланади. Бунда йиллик тайёргарлик жараёнидаги айрим базавий хусусиятга эга, кейинги махсус тайёргарлик учун пойдевор қуриладиган мезоцикллар бундан мустасно; йил давомидаги спорт машғулотларини тузиш тизими кўп жиҳатдан мусобақаларга ва спортчи организмнинг мавжуд функционал имкониятларини сафарбар қилиш, унинг мослашиш реакцияларини янада рағбатлантириш, мусобақа фаолиятининг қийин шароитларига нисбатан психик чидамлилиқни тарбиялаш, самарали техник-тактик ечимларни ишлаб чиқиш сифатида мусобақа курашига бевосита тайёргарлик кўришдан фойдаланиш хусусиятларини белгилаб беради [50,56,79,119,120].

Замонавий амалиётда мусобақа фаолиятини режалаштиришда учта асосий ёндашувни ажратиш мумкин [72,81,104,111].

Улардан биринчиси спортчиларнинг кўпроқ стартларда қатнашиб, ҳар бир мусобақада юқори натижаларга эришишга интилишлари билан боғлиқ.

Иккинчи ёндашув кам шиддатли мусобақа амалиётини назарда тутаяди, спортчиларнинг бутун диққати эса мавсумнинг энг асосий мусобақаларига жалб қилинади.

Учинчи ёндашув кенг, лекин қатъий табақалаштирилган мусобақа фаолиятига таянади; тайёргарлик, назорат ва яқинлаштирилган мусобақалар биринчи навбатда тайёргарлик воситаси сифатида қўлланилади; уларда максимал натижаларга эришиш вазифаси қўйилмайди. Бутун тайёргарлик тизими саралаш ва айниқса асосий мусобақаларда юқори натижаларга эришиш заруриятига қаратилади.

Юқори малакали спортчилар тайёргарлигида йиллик машғулоти битта макроцикл (бир цикли), иккита макроцикллар (икки цикли) ва учта макроцикллар (уч цикли) асосида тузиш кенг учрайди. Ҳар бир макроциклда учта давр ажратилади - тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш. Машғулоти жараёни иккита ва учта цикли тарзда ташкил этилганда «қўшалок» ва «учлашган» цикллари деб номланган вариантлари кўпинча қўлланилади. Ушбу ҳолларда биринчи, иккинчи ва учинчи микроцикллар ўртасидаги ўтиш давлари кўпинча режалаштирилмайди, олдинги макроциклнинг мусобақа даври эса кейингисининг тайёргарлик даврига силлиқ ўтиб кетади [16,44,53,82,97,101,112,122].

Циклик спорт турлари учун умумий қабул қилинган спорт машғулотининг давланиш тизими кураш спорт турларининг ўзига хослиги туфайли бу спорт турига шу туришида кўчирилиши мумкин эмас [130,139,140,146].

Б.О.Джероян ва Н.А.Худадов (1971) ларнинг таъкидлашича, йиллик машғулоти цикли (курашчиларда, боксчиларда) камида бир ой давом этадиган ўтиш даврида фаол дам олишдан сўнг бошланади.

Кейин тайёргарлик даври келади, унинг давомийлиги камида икки ой ва умумий тайёргарлик босқичларидан ташкил топади. Улар тугаши билан «бошланғич» спорт формасининг ишга тушиши ҳамда мусобақаларда қатнашиш назарда тутилади.

Мусобақа даври 9 ой атрофида давом этади. Унинг давомида курашчиларнинг мусобақаларда қатнашишлари фаол дам олиш ва навбатдаги мусобақаларга тайёрланиш учун машғулотлар билан алмашиб туради.

Мусобақалар ўртасидаги оралиқлар қуйидаги микроциклларни ўз ичига олади: ўтиш (фаол дам олиш) ва тайёргарлик. Мусобақалардан сўнг фаол дам олиш босқичининг давомийлиги олинган юкламаларга ва фаолиятнинг психик зўриқишига; тайёргарлик босқичи ва унинг қисмларининг давомийлиги эса олдинда турган мусобақалар миқёсига ҳамда қийинлигига боғлиқ бўлади. Йиллик циклнинг бундай кўп циклли давланиши курашда умумий қабул қилинган [52,83,95,133,146].

Яккакурашчилар мусобақаларида яккама-якка олишув олиб бориш хусусияти шундаки, улар ҳар бир олишувга унинг якуни учун тўлиқ масъулият билан тайёрланишлари лозим. Мусобақалар тақвимининг зичлиги эса спортчиларни узоқ вақт мобайнида мусобақа олди тайёргарлигини ўтказишга мажбур қилади [143].

Шу билан бирга, яккакурашларда спорт машғулотининг кўп циклли давланиши камчиликлардан ҳоли эди, чунки тайёргарлик босқичи бошида катта ҳажмдаги юкламанинг тўпланиб қолишига йўл қўйилмасди.

Бундай муаммо асосан кам давом этадиган кўп сонли цикллардан иборат машғулотга хосдир.

Шундай тахмин қилиш мумкинки, баъзи цикллар миқдорининг бирмунча камайиши ва улар давомийлигининг ошиши машғулот жараёнининг оптималлашишига ёрдам беради [157].

Спортчилар мусобақалар сериясида иштирок эта туриб, битта тайёргарлик ҳолатидан иккинчи ҳолатга ўтишларига тўғри келади катта

даражага эга бўлган бундай ўзгаришлар йиллик тайёргарлик цикли давомида кўп марта содир бўлади [144].

Демак, юқори малакали яккакурашчиларнинг мусобақалар тақвими хусусиятларини, шунингдек, уларнинг зичлигини эътиборга олиб, кўп циклли тайёргарликда тана оғирлигини оқилона тартибга келтириш билан машғулот жараёнини илмий асосланган ҳолда режалаштириш алоҳида аҳамият касб этади [18,19,69,94,131,160].

Ўтиш даври. Бу даврнинг асосий вазифалари ўтган йил ёки макроциклнинг машғулот ва мусобақа юкламаларидан кейин тўлақонли дам олишни таъминлаш, шунингдек, спортчининг макроцикл бошида оптимал тайёрлигини таъминлаш учун машқланганликни маълум бир даражада сақлаб туриш ҳисобланади. Тўлақонли жисмоний ва айниқса психик тикланишга алоҳида эътибор қаратилиши лозим. Бу вазифалар ўтиш даврининг давомийлигини, қўлланиладиган воситалар ва методларнинг таркибини, юкламалар динамикасини ва ҳ.к. белгилаб беради.

Ўтиш даврининг давомийлиги 2 дан 5 ҳафта атрофида ўзгариб туради ва спортчи турган кўп йиллик тайёргарлик босқичига, йил давомида машғулотнинг тузилиш тизимига, мусобақа даври давомийлигига, асосий мусобақаларнинг қийинчиликлари ва масъулиятига, спортчининг индивидуал қобилиятларига боғлиқ [150].

Ўтиш давридаги машғулот умумий иш ҳажмининг пасайиши ва кичик юкламалар билан тавсифланади. Масалан, тайёргарлик даврига нисбатан иш ҳажми 3 мартага камаяди, ҳафталик микроцикл давомидаги машғулотлар сони, одатда, 3-5 мартадан ошмайди; катта юкламали машғулотлар режалаштирилмайди ва ҳ.к.

Турли-туман фаол дам олиш воситалари ва умумий тайёргарлик машқлари ўтиш даврининг асосий мазмунини ташкил этади.

Ўтиш даври охирида юклама аста-секин ошиб боради, фаол дам олиш воситалари ҳажми камаяди, умумий тайёргарлик машқлари сони ортади. Бу

навбатдаги микроцикл тайёргарлик даврининг биринчи босқичига янада силлиқроқ ўтишга ёрдам беради.

1.2. Йиллик тайёргарлик циклида курашчиларнинг психик ҳолати

Спортчининг психикаси машғулот ва мусобақа фаолияти жараёнида ташқи дунё билан ўзаро фаол алоқада бўлган шароитдагина такомиллашиб боради. Спортда муваффақият қозониш кўп жиҳатдан спортчининг индивидуал психологик хусусиятларига боғлиқ, муайян спорт турлари эса унга маълум бир талаблар қўяди ва шу билан бирга мусобақа фаолиятини муваффақиятли амалга ошириш учун зарур бўлган шахс сифатларини шакллантиради [13,30,84,108,116,155].

Юқори малакали спортчилар шахсининг хусусиятларини текшириш шуни кўрсатадики, улар малакаси пастроқ спортчилар, шунингдек, спорт билан шуғулланмайдиган шахсларга қараганда ҳамма кучли спортчилар учун хос бўлган қуйидаги характерга [167, 168] эгадирлар:

- устунлик ва ижтимоий ишонч ҳисси;
- ўзбилармонлик ва ўз ҳуқуқларини ҳимоя қилишга юксак даражада тайёр туриш;
- сабот;
- камгаплик;
- эмоционал чидамлилиқ;
- юқори даражада мақсадга интилувчанлик;
- экставертлик;
- мусобақага хос тажовузкорлик.

Юқори малакали спортчиларга ўртача ёки юқори бўлмаган даражадаги спортчиларга нисбатан самарали билиш фаолияти хосдир.

Ушбу фаолият диққатнинг ўткирлиги, вазиятни идрок этиш ва баҳолашга бўлган юқори қобилиятда, хавотирланиш, ташвишланиш ҳиссини,

юзага келадиган қийинчиликларни енгиб ўтиш кўникмасида намоён бўлади. Айни чоғда жуда ўткир рақобатчилик қилиш ҳисси, устунликни сезиш ва ўзбилармонлик, ўжарлик жамиятга қарши хулқий реакциялари орқали хавфлидир [28,175].

Айрим шахсий сифатлар ва ҳар хил спорт турларидаги натижалар ўртасидаги ўзаро боғлиқликни текшириш шуни кўрсатдики [161,162,169], фазилат қирралари спортчининг машғулот ва мусобақа фаолияти натижаларини ҳар доим ҳам аниқ белгилаб бермайди.

Комплекс психик сифатлар спорт ютуқлари даражаси билан яқиндан боғлиқ. Психик сифатлар мураккаб тузилишга, ҳар хил спорт турлари учун хос бўлган машғулот ва мусобақа фаолиятида намоён бўлиш хусусиятларига, такомиллаштириш воситалари ва методларига эга.

Ирода - психик сифатлардан бири бўлиб, инсон онгининг фаол томони ҳисобланади. У ақл ва сезги билан биргаликда унинг мураккаб шароитлардаги хулқи ва фаолиятини бошқаради. Ирода учта таркибдан иборат:

- 1) билиш - тўғри ечимларни излаш;
- 2) эмоционал - биринчи навбатда, фаолиятнинг ахлоқий мотивлари асосида ўзини ишонтириш;
- 3) ижро этиш - онгли тарзда ўзини ишонтириш орқали ечимларнинг амалда бажарилишини бошқариш [65].

Иродавий ҳаракат ўз тузилишига кўра мақсад, мотивлар кураши, унга эришиш йўллари ва воситаларини танлаш, қарор қабул қилиш ва уни амалда бажаришдан иборат.

Ҳаракат турли хил шароитларда амалга оширилади, яъни қарор қабул қилишнинг ўзи етарли бўлган шароитдан бошлаб (бундан сўнг ҳаракат гўёки ўз-ўзидан амалга ошади) то иродавий қарорни амалга оширишга кучли қаршилиқ тўсқинлик қилаётган шароитлар билан яқунланади. Бунда махсус шароитларда уни енгиб ўтиш ва амалга ошириш учун белгиланган мақсад

зарурияти юзага келади. Айнан ироданинг бу охирги намоён бўлишлари машғулот ва мусобақа фаолияти учун хос бўлган кўпгина вазиятлар учун ўхшашдир [101].

Ҳар хил спорт турларининг ўзига хос хусусиятлари иродавий сифатларда, уларнинг мусобақа фаолиятида намоён бўлиш хусусиятларида жиддий из қолдиради. А.И.Пуни (1984) шу нарсани аниқлаганки, ҳар бир спорт тури вакилларида ўзининг етакчи иродавий сифатлари, уларга яқин ва уларни қўлловчи ҳамда бутун тузилмани бирлаштирувчи сифат - мақсадга интилувчанлик мавжуд.

Замонавий спортдаги юкламалар, мусобақаларда юқори даражадаги рақобат шунга олиб келадики, спортчи катта стресс ҳолатларига дуч келади. У ҳар хил психик кўринишларга эга бўлади. Хавотирга тушиш, ташвишланиш, кўркув физиологик ўзгаришларни тезлаштириб юборади. Бунинг натижасида координацион қобилиятлар даражаси пасаяди, мушак зўриқиши ортиқча ошиб кетади, толиқиш ривожланади, тикланиш реакциялари секинлашади, диққатнинг жамланиши ёмонлашади.

Ўз навбатида, бу ўзгаришлар тескари алоқа тамойилига биноан спортчининг диққатига, унинг сезгилари, тафаккури, баҳолашларига таъсир қилади. Шу орқали стресснинг салбий таъсири янада ортади [155]. Стресснинг салбий таъсири унинг машғулот ва мусобақа фаолиятининг ҳар хил тавсифларига таъсир қилиши билан чекланмайди, у спортда жароҳат олиш эҳтимолининг кескин ўсишида намоён бўлади [165]. Шу сабабли стрессни енгиб ўтишга бўлган қобилиятларни ривожлантириш спортчи психологик тайёргарлигининг энг муҳим томони саналади. Бунда ҳар хил турдаги психологик аралашувлардан фойдаланиш зарур. Спортчининг ўзи албатта фаол қатнашиши, ҳар томонлама ижтимоий ҳимояни англаши лозим [155].

Ҳар бир спорт турининг машғулот ва мусобақа фаолияти хусусиятлари турли психик сифатларнинг тузилиши ва намоён бўлишини

белгилаб беради. Шунингдек тутиш керакки, психик сифатлар, бир томондан, спорт ютуқлари даражасини белгилаб берувчи энг муҳим омиллар қаторида туради, иккинчидан, муайян спорт тури билан шуғулланиш натижасида шаклланади. Масалан, кураш, циклик спорт турларида ихтисослашувчи спортчиларга етакчилик қилишга бўлган мойиллик, мустақиллик, олдинга қўйилган мақсадга эришишга бўлган юқори даражадаги мотивация, таваккал қилишга мойиллик, керакли дақиқада бутун кучни жамлай олиш ва уни ғалаба учун ишлатиш кўникмаси хосдир [33,125].

Бироқ айни чоғда уларга кўпинча ишонқирамаслик, бўйсунитдан қочиш истаги, ўжарлик, зиддиятларга бориш каби сифатлар ҳам хосдир. Яккакурашларда муваффақиятли мусобақа фаолияти спортчиларда маҳоратни мунтазам ошириб боришга интилиш, юзага келадиган вазиятларнинг кутилмаган ечимларини топиш, матонат, қатъийлик, жасурлик, уддабуронлик, эмоционал чидамлилиқ, диққатнинг кенг тақсимланиши, тез кўчирилиши ва барқарорлиги, мураккаб ҳаракат реакциялар тезлиги ҳамда аниқлиги, ҳаракат малакаларини энгил яратиш ва қайта куриш каби хусусиятларнинг мавжудлигини назарда тутати. Бу шунга боғлиқки, бу спорт турларида вазиятларни идрок этиш ва таҳлил қилиш, қарор қабул қилиш ва амалга ошириш учун вақт танқислигида тўхтовсиз ўзгариб турувчи фаолият шароитларида келадиган истиқболли-ақлий ва эмоционал-иродавий жараёнлар тизими биринчи ўринга кўтарилади.

Мазкур спорт турларида мусобақа фаолияти нафақат объектларни аниқ идрок этиш, тез реакция қилиш ва ҳаракатларни бажаришни, балки тез фикрлаш фаолиятини ҳам тақозо қилади. Бундай фаолият вазиятни таҳлил қилиш, қатор муқобил ечимлар орасидан энг оптималини танлаб олиш ҳамда амалга оширишни таъминлайди [57,58].

Шундай қилиб, бу спорт турларида спортчи доимо юзага келадиган стрессли вазиятларни энгиб ўтиш зарурати билан тўқнаш келади. Стресснинг таъсир қилиши ва унга нисбатан реакция циклик хусусиятга эга. Бундай

шароитларда спортчи хатти-ҳаракатларининг самарадорлиги фақат вазиятга эмас, балки унинг индивидиум томонидан идрок этилишига алоҳида эътибор қаратилгандагина таъминланиши мумкин.

Ўзаро рақобат курашчилар мусобақа фаолиятининг тузилишига ва самарадорлигига жиддий таъсир қилиши мумкин [41].

Кўпгина спорт турлари учун оғрикқа нисбатан бардошлилик психик тайёргарликнинг энг муҳим томони саналади. Чидамлилики намоён қилиш талаб этиладиган циклик спорт турларида, шунингдек, тўқнашувли яккакураш турларида, кураш турларида, боксда ихтисослашувчи спортчиларнинг бошқа спорт турларида ихтисослашаётган спортчиларга нисбатан юқори даражада оғрикқа бардош бериш қобилиятига эга эканликлари исботланган [171,172].

Яна шу нарса аниқланганки, оғрикқа бардош бера олиш спортчиларнинг малакасига ва тайёргарлигига боғлиқ.

Катта юкламаларнинг мунтазам қўлланилиши, юқори даражадаги функционал тайёргарлик оғрикқа бардош бера олиш қобилиятининг ошиши билан кузатилади. Дам олиш давлари, кичик юкламалар билан ўтказиладиган машғулотлар, спортчилар функционал имкониятларининг пасайиши спортчиларнинг оғриқли сезгиларини енгиб ўтиш қобилиятлари пасайиши билан кузатилади [164,174].

Юқори малакали спортчилар юқори даражада ақлий қобилиятга эгадирлар. У спортда ўз ўрнини англашга, спорт ютуқларининг ижтимоий аҳамиятини билишга, машғулот вазифаларини ҳал этишда ижодий ёндашишга ёрдам беради. Ундан ташқари, бундай спортчиларнинг ажралиб турувчи қирраларига ўз ҳаракатларига бўлган ишонч, ўз имкониятларини аниқ тасаввур қилиш, уларни нафақат имкониятлари тенг, балки янада кучлироқ бўлган рақибларга қарши курашишда охиригача сафарбар қила олиш, эмоционал чидамлилиқ ва ўз-ўзини бошқариш қобилияти киради [84,135].

Умуман олганда, психологик тайёргарлик спортчининг ақлий қобилиятларини намоён қилиши: машғулоти ва мусобақалар жараёнида вазифаларни самарали ҳал этиш учун диққатни жамлай олиш кўникмаси, билимларни самарали идрок эта олиш, айниқса мураккаб вазиятларда мантиқан, изчил ва ностандарт тарзда фикр юрита олиш; кузатувлар ва идрок натижасида олинган ахборотни тезда қайта ишлай олиш ва уни тегишли ҳаракатларда амалга ошира билиш қобилияти билан боғлиқ.

Спортчининг қабул қилинган тайёргарлик методикасига бўлган ишончи машғулоти дастурларини самарали бажаришда катта аҳамиятга эга. Бундай ишонч мураббий обрўси, спортчининг билимдонлиги, унинг психологик ва жисмоний ҳолати, иш қобилияти, юкламаларга бардош бера олиш қобилияти, уйқу, машғулотлардаги психологик муҳит, кайфият таъсирида шаклланади.

1.3. Курашчиларнинг кўп циклик тайёргарлиги хусусиятларини эътиборга олган ҳолда тикланиш воситалари ва методлари

Спорт назарияси ва амалиётида организмнинг функционал имкониятларини ва жисмоний иш қобилиятини ошириш муаммоси ҳақли равишда энг муҳим муаммолардан бири ҳисобланади [9,12,22,63,64,71,99,127].

Бунда шуни эътиборга олиш лозимки, кўпгина спорт турларида қўлланиладиган юкламаларнинг эришилган юқори даражаси машғулоти ҳажмларини ошириш йўли билан натижаларнинг янада ўсишига тўсик бўлади. Шундан қўшимча омиллар комплексида фойдаланиш зарурати долзарб масалага айланади. Бу омиллар юкламаларнинг организм томонидан янада мақбулроқ қабул қилинишини таъминлайди. Бундай юкламалар орасида тикланиш жараёнларига уларни табиий рағбатлантириш орқали фаол таъсир кўрсатиш биринчи даражали аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Ушбу

фикр физиологик тадқиқот натижалари билан ҳам тасдиқланади. Улар тикланишнинг кечиш жараёни иш қобилиятининг ўсишини ҳам, ва, аксинча пасайишини ҳам таъминлашини ишонарли тасдиқлайди.

Тикланиш тизими уни амалга оширишнинг ташкилий шаклларини, тикланишнинг мос воситаларини танлашни, улар самарадорлигини назорат қилишни ўз ичига олади. Шу билан бирга, спорт иш қобилиятини тиклаш воситаларидан фойдаланиш асосий 3 гуруҳ вазифалар комплексининг мақсадли ҳал этилишини тақозо қилади [19,27,60,73,148]:

1. Асосий юкламаларни кўтарувчи ва иш қобилиятини чегараловчи организмнинг функционал тизими бўғинини аниқлаш, шунингдек, қўлланиладиган тикланиш воситалари ёрдамида тезлаштирилган тикланиш жараёнларининг гетерохрон тарзда кечишини эътиборга олиш.

2. Тикланиш воситалари комплексининг айрим таркибларидан, муайян вазиятларда уларни комплекс ҳолга келтириш вариантлари турларидан фойдаланишнинг оптимал технологиясини ишлаб чиқиш ва танлаш.

3. Тикланиш воситалари комплексларининг самарадорлигини назорат қилиш ҳамда спорт машғулот тизимида уларни қўллашнинг ташкилий шаклларини такомиллаштириш методларини танлаш.

Ҳозирги пайтда тикланиш воситаларининг учта асосий гуруҳи назарий жиҳатдан асослаб берилган: педагогик, психологик ва тиббий-биологик. Муайян юкламага, машғулот ва тикланиш босқичига спортчининг саломатлик ҳолатига, унинг тайёргарлик даражаси ва индивидуал хусусиятларига, спорт турига қараб улардан умумий тарзда фойдаланиш шахсан тикланиш тизимини ташкил этади.

Жисмоний ҳаракатларни, Р.А.Пилюян, А.Д.Суханов (1999) фикрича, асосий деб ҳисоблаш лозим, чунки тикланишни рағбатлантириш учун самарали тиббий-биологик воситалар қўлланилмасин, улар фақат ёрдамчи воситалар сифатида қаралиши мумкин, чунки улар юкламалар оқилона

кўлланилгандагина тикланиш жараёнларининг тезлашишига ва спорт натижаларининг ошишига ёрдам беради. Ўз навбатида, педагогик воситалар машғулотлар ва спортчининг кун тартибини тўғри тузиш ҳисобига тикланиш жараёнларининг самарали кечишини таъминлайди.

Сузувчилар, пойгачи чанғичилар, велопойгачилар, конькида югурувчилар, оғир атлетикачилар, гимнастикачиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларидан сўнг тикланиш жараёнларини ўрганиш натижасида уларнинг ҳаракат актининг тузилиши, мушак фаолиятининг режими, бир хил бўлмаган энергетик йўналиши, микроциклларнинг ҳар хил тузилишига (жумладан, тикланишнинг охириги босқичларида) қараб танлаб таъсир қилиши аниқланган. Шунингдек, машғулот воситалари ва юклама катталиги нисбатларига қараб турли хил тикланиш воситаларининг (аутоген машқ, фаол ва сустр дам олиш, комбинациялашган массаж, таъсир оқибатидаги уйқу, сауна) танлаб таъсир кўрсатиши исботланган [151].

Психологик тикланиш воситалари ҳам ўта муҳимдир, чунки машғулотлар ва айниқса мусобақалар вақтида асаб-психик зўриқиш ва психик толиқиш даражасининг пасайиши физиологик тизимлар ҳамда иш қобиляти тикланишининг яхши кечиши учун замин яратади [35,36].

Психик зўриқишни бошқаришнинг асосий воситалари иккита гуруҳга ажратилади: фаол ва сустр. Фаол воситалар гуруҳига мушаклар гуруҳини бўшаштиришга йўналтирилган айрим машқлар, шунингдек, уларнинг комплекслари; мимика машқлари; психогигиена воситалари ва аутотренинг элементлари; идеомотор машқлар киради. Сустр воситалар гуруҳи спортчиларнинг иш ва дам олиш режимини ташкил қилиш билан боғлиқ бўлган тадбирларни ўз ичига олади [110,148,149].

Психик функциялар ва ҳаракат иш қобиляти ҳар хил йўналишдаги мушак машқлари таъсирида жисмоний тайёргарлик даражаси бир хил бўлмаган шахсларда, шунингдек, танланган спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларда бир хил ўзгармайди ва ишдан кейинги даврда фазали

силжишлар билан тавсифланади. Жумладан, нисбатан оддий (оддий реакция ва танлаш реакцияси) ва анча мураккаброқ психик функцияларда (мантикий ҳаракатлар ва ҳаракатни ўзгартириш) тикланиш жараёнлари ҳар хил даражадаги фаоллик билан кечади. Ундан ташқари, беллашувдан сўнг зўриқиш ҳолатидан чиқиб кетиш физиологик таркибидан кўра кўпроқ психик таркибига биноан узоқроқ кечади.

Тикланиш муаммоси биологик нуқтаи назардан толиқиш билан узвий боғлиқ ва тикланиш жараёнлари кечишининг ҳамма хусусиятлари толиқишнинг қай даражада чуқурлигига ва хусусиятига боғлиқ бўлади [37,54,78].

Спорт назарияси ва амалиётида қуйидаги тикланиш турлари ажратилган: жорий (иш вақтида кузатиладиган), тезкор (юклама тугаши билан кузатиладиган) ва қолдирилган (иш тугагандан сўнг бир неча соатлар давомида), шунингдек, сурункали ўта зўриқишлардан сўнг (стрессли). Шу қаторда мушак иши ҳар хил функцияларнинг гетерехрон тарзда тикланиши ва уларнинг ўта индивидуал эканлиги аниқланган.

Тикланиш жараёнини фармакологик воситалар ёрдамида тартибга келтириш ҳам замонавий спорт амалиётида кенг қўлланилмоқда. Катта машғулот юкламаси билан кечган тажриба даврида дори-дармон қабул қилмаган спортчиларнинг иш қобиляти ўртача 5% га пасайган, айти пайтда дори-дармонлар исеъмол қилган спортчиларнинг иш қобиляти ўртача 11% га ошган [142,148].

Жисмоний юкламалардан сўнг саунанинг қўлланилиши кучнинг тикланишини анча тезлаштиради. Бу эргометрик тадқиқотлар натижасида аниқланган. Масалан, машғулотлардан сўнг спортчиларда иш қобилятининг 34,6% га пасайиши кузатилади, 10 минутли саунадан кейин эса иш қобилятининг дастлабки даражагача тез тикланиши ва ҳаттоки 10% га ошиши содир бўлади. Ўз навбатида, тикланиш жараёнларининг тезлашиши биокимёвий кўрсаткичларнинг ўзгариши, жумладан, қонда сут

кислотасининг машғулотлардан кейин ўртача 14,1% дан саунадан сўнг 19,8% гача тез камайиши билан тасдиқланади. Шунингдек, мусобақалар бошланишидан камида 10-12 соат олдин қўлланилган сауна иш қобилиятига ижобий таъсир қилиши аниқланган [145].

Курашчи томонидан олинган жисмоний ва психик юкламани, шунингдек, маълум бир тикланиш воситалари таъсиридан кейин ўзига хос хусусиятларни эътиборга олган ҳолда тикланиш тадбирларининг мақсадли ўтказилишини ўргана туриб, И.В. Циргиладзе (1984) шуни аниқлаганки, курашда тикланиш воситаларидан фойдаланиш масалаларини ҳал этиш учун комплекс ёндашув энг оқилона ҳисобланади.

Ҳар хил машғулот юкламалари оқибатларини эътиборга олиб тикланиш тадбирларини, шунингдек, уларнинг комплексларини мақсадли ўтказиш юқори малакали курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини оширади.

Мусобақа олди тайёргарлиги шароитларида кучли микроцикллардан кейин, умумий тайёргарлик босқичида ҳам, махсус тайёргарлик босқичида ҳам курашчиларда тикланиш жараёнларининг чўзилиб кетиши кузатилади. Айниқса психик зўриқишли машғулот юкламалари тикланиш жараёнларининг кечишига салбий таъсир кўрсатади. Курашчиларда тикланиш даври узайиб кетади [59].

Психик зўриқишли машғулот юкламаларидан сўнг психик толиқишни йўқотиш ва тикланиш жараёнларини тезлаштириш учун психик-мушак машқи (тинчлантирувчи вариант), электр уйқу сеанслари, илиқ арчали ванналар самарали ёрдамчи воситалар саналади [45].

Тикланиш воситалари комплексидан мақсадли фойдаланиш курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ҳамда машғулот ва мусобақа беллашувлари жараёнида улар фаолиятининг натижалилигини оширишга ёрдам беради [75].

В.Н.Остьянов (2001) курашчиларнинг мусобақадан кейинги ҳолатлари динамикасини (машқ қилиш фаолияти тўхтатилгандан сўнг икки ҳафта давомида) текширган.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, 5-7 кунларда курашчиларнинг тайёргарлик ҳолатини ифодаловчи кўпгина жисмоний ва психик кўрсаткичлар мусобақага тайёр туриш ҳолатига яқинлашади.

Машғулотлардан кейинги таъсирларни тавсифлаш учун вегетатив функцияларнинг алмашинув жараёнларини таҳлил қилиш билан бир қаторда спорт иш қобилиятини аниқлашга қаратилган тадқиқотлар алоҳида қизиқиш уйғотади. Жумладан, катта юкламали машғулотлардан сўнг иш қобилияти учинчи-бешинчи кунларга келиб тикланади [139].

Спорт амалиёти, шунингдек, шиддатли мушак ишидан кейин айрим функциялар тикланишнинг 6-8 суткагача чўзилиб кетишини кўрсатувчи омилларнинг таҳлили Гиппенрейторга қуйидаги хулоса чиқаришга имкон берди, яъни спорт иш қобилиятини ошириш мақсадида маълум бир тайёргарлик босқичларида баъзи функцияларнинг тўлиқ тикланиб улгурмаган замирида машқ қилиш лозим [6,27].

Катта юкламадан кейинги сезиларли таъсир 5-6 кун давом этади, боз устига, биринчи 1-2-нчи кунлари иш фаолиятининг пасайиб кетиши, 3-нчи ва 4-нчи кунлар - иш қобилиятининг дастлабки даражагача кўтарилиши ва 5-чи ҳамда 7-чи кунлари суперқопланиш билан кузатилади [140].

Максимал юкламадан сўнг махсус ўртача юкламаларнинг тикланиш хусусияти ва давомийлигига таъсир кўрсатишининг умумий иш қобилияти, қоннинг оксил манзараси, Дуглас-Холден бўйича нисбатан тинч шароитларда энергия сарфи маълумотлари бўйича кўрсаткичлари катта қизиқиш уйғотади. Субъектив баҳолар бўйича курашчилар устидан кузатув максимал юкламагача олиб борилди ва ундан сўнг 7 кун давомида кўпчилик спортчилар тикланишнинг 4-чи ва 5-чи кунларида максимал юкламани бажаришга қодир бўлдилар, бироқ ҳатто 7-чи кунда ҳам иш қобилияти

дастлабки даражагача тикланмади. Ундан ташқари, ички муҳит кўрсаткичлари максимал юкламадан сўнг гомеостазнинг анча бузилишини кўрсатди. Максимал юкламадан кейин 6 сутка давомида меъёрига келди, бу глобулинларнинг янада ошганлигида намоён бўлди. Демак, максимал юкламадан кейин 4-чи ва 5-чи кунлар давомида машғулотлар шиддатини бирмунча камайтириш лозим, чунки махсус ўртача юкламалар бу даврда худди катта юкламалар сингари ички муҳитнинг шу каби ўзгаришларини келтириб чиқаради [141].

Илмий-методик адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, машғулот ва мусобақа юкламаларидан сўнг тикланиш жараёнларини текшириш мусобақаларга ўз вазнларини тартибга келтирмайдиган спортчиларда ўтказилади. Шу билан бирга, биз мусобақадан кейинги босқичда тана оғирлигининг мусобақаларга ўз вазнини тартибга келтираётган яккакурашчилар иш қобилиятлари, психик функциялари жараёнларига таъсир қилишга бағишланган тадқиқотларни учратмадик. Мусобақаларга ўз вазнларини тартибга келтирадиган яккакурашчиларда мусобақа даврида тана оғирлигидаги ўзгаришлар бир йилда бир неча бор юзага келади. Мусобақадан кейинги босқичда тана оғирлигининг тикланишини эътиборга олган ҳолда оқилона тикланиш воситалари ва методларини ишлаб чиқиш мусобақаларга ўз вазнларини тартибга келтирадиган яккакурашчиларнинг тайёргарлик босқичларида машғулот жараёнини оптималлаштиришга имкон беради.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, МЕТОДЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Тадқиқот мақсади, фарази ва вазифалари

Ушбу ишнинг мақсади кўп цикли тайёргарлик жараёнида курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичдаги (МКБ) тайёргарлик жараёнини оптималлаштиришнинг методик йўллари аниқлашдан иборат.

Ишчи фараз шундай тахминга асосланадики, курашчиларнинг мусобақадан кейинги ҳолатлари динамикасини аниқлаш машғулот жараёнини такомиллаштиришга ёрдам беради ва курашчиларнинг навбатдаги мусобақаларда муваффақиятли қатнашишлари самарадорлигини оширади.

Мазкур тадқиқотлар мақсадига эришиш учун қуйидаги вазифаларни ҳал этиш тақозо қилинди:

1. Юқори малакали курашчилар тайёргарлигининг давланиш тизимини хусусиятларини ўрганиш.

2. Курашчиларни МКБда психик ва жисмоний кўрсаткичлари динамикасини аниқлаш; МКБда курашчилар психик ва жисмоний функцияларининг тикланиш динамикаси хусусиятларини белгилаш.

3. Тайёргарлик босқичларида курашчиларнинг тизимлараро ва гуруҳлараро тайёргарлик кўрсаткичларини корреляцион боғлиқлиги тизилмаси динамикасини аниқлаш.

4. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини тузиш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги тадқиқот методларидан фойдаланилди:

2.1. Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

2.2. Анкета сўрови.

2.3. Психофизиологик тадқиқотлар методлари.

2.4. Курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини тестлаш (А.Н.Абдиев бўйича, 1994).

2.5. Умумий жисмоний ҳолатни текшириш методлари.

2.6. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши.

2.7. Математик ишлаб чиқиш методлари.

2.2. Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш

Олиб борилган тадқиқотлардан курашчиларнинг кўп цикли йиллик тайёргарликларини тузиш хусусиятларини аниқлаш мақсадида ватанимиз ва хорижий адабиётлар ўрганилди, спортчиларнинг иш қобилиятларини чегараловчи омиллар баҳоланди, ҳар хил малакага эга спортчиларнинг катта жисмоний юкламалардан сўнг тикланиш жараёнларини тезлаштириш воситалари ҳамда методлари аниқланди.

2.3. Анкета сўрови

Анкета сўрови мусобақадан кейинги (тикланиш) босқичларда махсус иш қобилияти ва психофизиологик ҳолатнинг тикланиш жараёнлари кечиши хусусиятлари тўғрисида етакчи мутахассислар ва спортчиларнинг фикр-мулоҳазаларини аниқлаш мақсадида қўлланилди (1-илова). Шунингдек, курашчиларнинг мусобақаларга кўп цикли йиллик тайёргарликлари тизимида тузилмавий бўғин ҳисобланган мусобақадан кейинги (тикланиш) босқичларни тузиш хусусиятлари аниқланди.

Сўралганлар орасида ХТСУ - 2 нафар, СУ - 8, СУН - 19 ва I ва II разрядли 29 нафар спортчилар мавжуд.

Анкеталар анкета сўрови методига қўйиладиган метрологик талабларга ва тавсияларга мос равишда тузиб чиқилди.

2.4. Психофизиологик тадқиқотлар методлари

Диққатнинг хусусиятларини текшириш

Диққатнинг хусусиятларини текшириш методикасини танлашда биз А.А.Генкин ва ҳаммуаллифлари томонидан тузатиш жадвалларига ишлаб чиқилган талаблардан келиб чиқдик. Тадқиқотларимизда жадвалга қараб тузатиш синовлари қўлланилди. Унинг тамойили Г.Картридж томонидан таклиф этилган бўлиб, А.А.Генкин ва ҳаммуаллифлари томонидан янгиланган.

Тузатиш жадвали 1 та йўналишда 2 ва 13 соатга ҳалқаларни узиш орқали фойдаланилди. Таклиф этилаётган жадвалнинг статик тузилишини аниқлаш ва бир хил типдаги хатоларнинг пайдо бўлиши (ҳалқаларни ўтказиб юбориш) тадқиқот натижаларини статистика нуқтаи назаридан осон баҳолашга имкон беради.

Текширилувчиларга бутун жадвалдаги ҳалқалар сонини маълум бир йўналишда ҳисоблаб чиқиш таклиф этилди. Санаб улгурилган ҳалқалар сони ва жадвални қараб чиқиш учун сарфланган вақт қайд қилинди.

Диққат кўрсаткичи хусусиятлари қуйидаги формулалар бўйича аниқланди:

$$S = \frac{0,5436 \times h - 2807 \times n}{T} \frac{\text{бит}}{\text{сек}}$$

бу ерда n - хатолар (ўтказиб юборилган ҳалқалар) сони;

T - жадвални қараб чиқишга сарфланган вақт;

h - белгилар сони (484).

Тўғрилиқ коэффиценти билан ифодаланган диққатнинг барқарорлиги қуйидаги формула бўйича ҳисоблаб чиқарилди:

$$L = \frac{(\bar{b} - \sigma) \cdot 100}{c} = \%$$

бу ерда $\bar{b}$ - топшириқдаги релевант белгилар сони;

B - хатолар (ўтказиб юборилган ҳалқалар $B=n$) сони.

Биз қўллаётган жадвал учун формула соддалаштирилди ва у қуйидаги кўринишга эга бўлди:

$$L = \frac{C \times 100}{\delta} = \%$$

бу ерда С - топшириқдаги белгилар сони (484).

Иш унумдорлигини (U) аниқлаш учун топшириқда В.Л.Маришчук (1984) формуласининг янгиланган варианты қўлланилди:

$$U = aL$$

бу ерда: а - жадвалдаги қараб чиқилган ҳалқалар сони (484);

L - тўғрилиқ коэффициент.

Текширилувчилар томонидан ҳалқаларни ҳисоблаш ҳар хил вақт оралиғида амалга оширилганлиги сабабли, биз жадвални қараб чиқишга сарфланган иш вақтини эътиборга олдик. Охирги вариантда иш унумдорлиги қуйидаги формула бўйича аниқланди:

$$U = \frac{aL}{T}$$

Табақалаштирилган ҳолда мустақил баҳолаш бўйича миллий курашчиларнинг психик ҳолатлари

Табақалаштирилган ҳолда мустақил баҳолаш бўйича курашчиларнинг психик ҳолатларини текшириш В.Л.Маришчук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко (1984) ишларида ёритиб берилган «САН» психик-жисмоний анкетадан фойдаланиш асосида ҳал этилди. «САН» методикаси инсон организми функционал ҳолатини ўрта параметрлар (спортда ўзини ҳис қилиш, фаоллик ва кайфият) бўйича баҳолайди ва бошқа амалиётда кенг қўлланиладиган методлар натижалари билан яқиндан корреляцион боғлиқликка эга. Тадқиқотларни ўтказишдан олдин ҳар бир спортчига алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлар йўли орқали тадқиқот мақсади, ушбу тестнинг махсус вазифаси тушунтирилди.

Текширилувчилар анкета тўлдириш тўғрисида тўлиқ тасаввурга эга бўлишлари билан тадқиқотлар ўтказилди.

Пульсометрия

Спорт амалиётида ушбу методика кенг тарқалган. Спорт формаси шаклланаётган даврда ЮҚЧ камайиши аниқланган.

Ишимизда турли тайёргарлик босқичларида спорт формаси динамикасини кузатиш мақсадида пульсометрия методикасидан фойдаландик.

Курашчиларда ЮҚЧ пульсотахометр ёрдамида ва ўтирган ҳолатда қўл билан пайпаслаш йўли орқали бир вақтнинг ўзида ва бир хил тажриба шароитларида ҳар хил тайёргарлик босқичларида қайд қилинди.

Кучланишлар аниқлигини ўлчаш

Спортчиларда берилган мушак кучланишларини қайта амалга ошириш аниқлиги сафарбар қилинган тайёргарлик ҳолатида ушбу спорт фаолиятини бажаришда қатнашувчи асаб марказларининг, айниқса мушак кучланишларини табақалаштириш билан боғлиқ бўлган асаб марказлари ҳамда мушак-ҳаракат анализаторининг оптимал қўзғалувчанлигига боғлиқ. Мазкур тест спорт амалиётида кенг қўлланилади ва асаб тизмининг куч, вазминлик, ҳаракатчанлик ва ўзгарувчанлик каби хусусиятларини баҳолашга ёрдам беради.

Тадқиқотларимизда курашчиларга қўл динамометри ёрдамида 10 кг ли мушак кучланишини амалга оширишга кўрсатма берилди. Кучланиш аниқлиги (КА) юкломани бажаришдан олдин ва кейин баҳоланди. Ошиб кетган ҳолларда қўзғалиш жараёнлари, етиб бормаган ҳолларда тормозланиш жараёнлари устун ҳисобланади.

«Вақтни ҳис қилиш»ни баҳолаш методи

«Вақтни ҳис қилиш»ни баҳолаш методлари эмоционал ҳолатни баҳолаш учун спортда тез-тез қўлланилади. Ушбу методни қўллаш вариантлари турли-туман, бироқ маълумотларни изоҳлаш тамойили шунга келиб тақаладики, депрессия ҳолати, одатда, вақтни ортиқча баҳолаб юборишни келтириб чиқаради, кўзгалувчанлик эса вақтни тўғри баҳолай олмасликка олиб келади.

Тадқиқотларимизда курашчилар қўл секундомерининг рақамларига қарамасдан туриб уни ёқиш ва ўчириш йўли билан 10 сек ли вақт оралиғини қайд қилишлари лозим эди. Натижа 0,1 сек гача аниқлик билан баҳоланди.

Сейсмоотремография методи

Сейсмоотремография ёрдамида спортчининг эмоционал ҳолати толиқиш даражасини баҳолаш, асаб тизимининг функционал ҳолати динамикасини кузатиш мумкинлиги аниқланган. Машқланганликнинг яхшиланиши ва махсус иш қобилиятининг ўсиши, одатда, тремор катталигининг пасайиши билан кузатилади. Бу метод курашчиларнинг функционал ҳолатини баҳолаш учун қўлланилди ва махсус адабиётларда етарлича тўлиқ ёритиб берилган.

Тадқиқотларимизда тремор юкламадан олдин ва кейин, шунингдек, тинч ҳолатда ўлчанди. Улар фон яратувчи маълумотлар бўлиб хизмат қилди.

2.5. Курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини тест натижаларини аниқлаш

А.Н.Абдиев бўйича махсус тест яккакурашчи спортчиларнинг махсус иш қобилиятини баҳолаш учун Урганч ДУ термасида қўлланилди.

Тест схемаси қуйидагидан иборат: курашчи 3 мин давомида тўхтовсиз манекенни ирғитишларни бажаради. Бунда ҳар минутнинг биринчи 40 сек да курашчи 4 та ирғитишни (ҳар 10 сек дан кейин) бажаради ва кейин ҳар бир

минут охирида, яъни охирги 20 сек да тестнинг бажарилиш сифатини сақлаб қолган ҳолда максимал миқдорда иргитишларни бажаради. Ушбу маълумотларга асосланиб функционал чидамлилиқ коэффициентлари ҳисоблаб чиқарилади:

$$\Phi_{ЧК} = \frac{ЮКТ_{\text{макс}} + ЮКТ_{1\text{ мин. тикл. ичида}}}{3 \text{ мин. ичида макс. иргит. сони}}$$

Махсус тестни бажаришдан олдин текширилувчилар дастлаб 15-20 мин давомида бадан қиздириш машқларини бажардилар. Курашчининг вазн тоифасига мос равишда манекен оғирлиги танланди. 60-66 кг учун манекен оғирлиги 24 кг ни, 73-81 кг учун 30 кг, 90 дан 100 кг ва юқориқроқ вазнлар учун 35 кг ни ташкил этди.

Спортчиларнинг жисмоний иш қобилияти PWC_{170} тестида велоэргометрда субмаксимал шиддатли иккита зинасимон ошиб борувчи 5 минутли юкламаларни ўтказиш давомида аниқланди.

Иккинчи юкламанинг шиддати шундай танлаб олиндики, томир уриши ҳар бир спортчи учун максимал қийматларга етиши лозим эди. У тахминан қуйидаги формула бўйича ҳисобланди:

$$ЮҚЧ_{\text{max/min}} = 220 - \text{ёш (йили)}$$

Жисмоний иш қобилияти В.Л. Карпман (1974) формуласи бўйича ҳисоблаб чиқарилди:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \frac{170 f_1}{f_2 - f_1}$$

бу ерда PWC - ЮҚЧ минутига 170 зарба бўлганда умумий жисмоний иш қобилияти (кгм/мин да):

N_1 - биринчи юклама шиддати кгм/кг да;

N_2 - иккинчи юклама шиддати кгм/кг да;

f_1 - 1-юклама охирида ЮҚЧ;

f_2 - 2-юклама охирида ЮҚЧ.

В.А.Карпман (1974) таклиф қилган тенгламадан фойдаланиб, билвосита метод орқали кислородни максимал истеъмол қилиш (КМИҚ) катталиги аниқланди:

$\max VO_2 = VO_2$ - кислродни максимал истеъмол қилиш минутага метрда.

PWC_{170} – жисмоний иш қобилияти кгм/кг да.

Қуйидаги нисбий кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқарилди: тананинг 1 кг вазнига нисбатан PWC_{170} (кгм/мин/кг да) ва тананинг 1 кг вазнига нисбатан КМИҚ (мл/мин/кг да).

2.6. Курашчиларнинг умумий жисмоний ҳолатини текшириш методлари

Ишимизда панжа динамометрияси асаб-мушак тизимининг функционал ҳолати кўрсаткичи сифатида текширилди. Серияли ишлаб чиқилган ДРП-90 динамометридан фойдаланилди. Учта уриниш амалга оширилди, энг яхшиси қайд қилинди.

Курашчиларнинг вазн режимини қайд этиш серияли ишлаб чиқарилган тиббиёт тарозисида амалга оширилди.

2.7. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадқиқотларга Урганч ДУ талабалари ва Хоразм вилояти кураш терма жамоаси аъзолари бўлган курашчилар жалб қилинди. Тадқиқотларда жами 58 нафар курашчи қатнашди, Асосий тадқиқотлар 2015 йилдан 2017 йилгача ҳар хил миқёсдаги мусобақалар даврида Урганч ДУ базасида ўтказилди. Мусобақалардан сўнг ўлчашлар 1-3-5-8-кунлари амалга оширилди. Ўлчашлар вақтида машғулот самарасининг таъсирини бартараф этиш учун махсус иш қобилияти тести МКБнинг 5-8-кунлари текширилди.

Мусобақа олди босқичларида тадқиқотлар биринчи 1-2-чи кунлар бошида ва мусобақалардан 2-3 кун олдин ўтказилди. Мусобақа олди босқичи

охирида олинган кўрсаткичлар «фон» сифатида шартли равишда қабул қилинди. Текширилаётган курашчилар МКБ давомида махсус машғулотлар ўтказмадилар. Мусобақалардан сўнг талабалар фақат академик машғулотларга қатнашдилар, эрталабки бадан тарбияни ўтказдилар (унинг асосий мазмуни спорт ўйинларидан иборат эди). Талабалар томонидан амалий машғулотларда эрталабки бадан тарбияда олинган юклама ўртача бўлди. Тажрибалар амалий машғулотларгача ўтказилди. МКБда қўлланилган воситалар фаол дам олиш хусусиятига эга эди.

Текширувларда 4 тадан мусобақа беллашуви ўтказган курашчилар қатнашдилар. Курашчиларни турли тайёргарлик босқичларида тест жадвали 2.2-жадвалда берилган

2.2-жадвал

Турли тайёргарлик босқичларида яккакурашчиларни тест жадвали

Кўрсаткичлар									
Кунлар	Тузатувчи синовлар	ТЭҚ	ЮҚЧ	ЖХФК	Махсус иш қобил.	ПД	30 м	10х3 м	Турникда тортилиш
Мусобақа олди йиғини боши	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Мусобақа олди йиғини охири	х	х	х	х	х	х	х	х	х
МКБ									
1	х	х	х	х		х	х	х	х
2	х	х	х	х		х	х	х	х
3	х	х	х	х		х	х	х	х
4									
5	х	х	х	х	х	х	х	х	х
6									
7	х	х	х	х	х	х			
8	х	х	х	х	х	х	х	х	х

2.8. Математик ишлаб чиқиш методлари

Тажриба маълумотларини ишлаб чиқиш ва таҳлил қилиш учун педагогикада умумий қабул қилинган математик статистика методлари қўлланилди [24,25,121,124].

Қуйидаги статистик кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқарилди: ўртача арифметик ($\bar{x}$), ўртача квадрат оғишлар (G), вариация коэффиценти ($V\%$), асимметрия, эксцесс, ўртача арифметик хато (m) ва бошқ. Гуруҳлардаги сайланма ўртача қийматлар ўртасидаги фарқлар ишончилигини баҳолаш учун Стъюдент t -мезонидан фойдаланилди [42,43]. Ўрганилаётган ҳодисани тавсифловчи кўрсаткичларнинг ўзаро боғлиқлиги Браве-Пирсон (r) жуфт чизикли корреляция коэффиценти ва корреляцион нисбат (n) ёрдамида аниқланди. Корреляциялараро матрицалар компьютер ёрдамида олинди.

III БОБ. КУРАШЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛДАГИ ҲОЛАТИ ДИНАМИКАСИ

3.1. Тайёргарлик босқичларида курашчиларнинг психофизиологик ҳолатлари динамикаси

Анкета сўрови ва педагогик кузатувлар йўли билан бизни қизиқтираётган масалалар бўйича 58 нафар спортчи қатнашди. Сўралган спортчилар орасида ХТСУ - 2, СУ - 8, СУН - 19 ва I ҳамда II разрядли спортчилар 29 кишини ташкил этди.

Мусобақадан кейинги босқичларда қўлланиладиган воситалар ва методларни таҳлил қилишда қуйидагиларни аниқлаш учун аниқ ахборот олиш муҳим саналди, яъни:

1. Мусобақадан кейинги босқичларда тикланиш муддатлари.
2. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичлардаги ҳолатлари динамикаси.
3. Мусобақадан кейинги босқичларда қўлланиладиган машғулот воситалари ва методлари.

Спортчилар ўртасидаги анкета сўрови маълумотлари бўйича тадқиқот натижаларининг таҳлили шуни кўрсатдики, мусобақа олди тайёргарлик босқичлари бошида курашчиларда аввал қайд қилинган тана оғирлиги лимитларига нисбатан мусобақадан кейинги босқичларда тана массасининг ошиши ўртача 2,5% ни ташкил этади. Курашчилардан олинган маълумотлар мураббийлар ўртасида ўтказилган анкета сўрови натижаларига мос келади.

Жавоблар натижасида аниқландики, курашчилар йил давомида мусобақаларда ўртача 7-8 марта қатнашадилар. Мураббийларнинг фикрлари спортчиларникига мос. Табиийки, яккакурашчиларнинг мусобақалардаги ҳар бир иштироки навбатдаги мусобақадан кейинги босқичнинг зарурлигини

белгилаб беради. Бу босқич мусобақа юкламаларидан тикланиш воситаси сифатида қаралади.

Мусобақадан кейинги (тикланиш) босқичларининг давомийлиги аввал олиб борилган тадқиқотларда [6,139,140] белгилаб олинганлиги сабабли, курашчиларда мусобақадан кейинги босқичлар муддатларини аниқлаш қизиқиш уйғотади. Курашчиларнинг жавобларини таҳлил қилиш натижалари шуни кўрсатдики, муддат 5-8 кун атрофида бўлиб, бу кунлар давомида курашчилар махсус машғулоти фаолиятига киришмайдилар.

Яккакурашчиларнинг мусобақадан кейинги дам олиш режимлари, бизнингча, машғулотларни режалаштиришда катта аҳамиятга эга. Сўралган мураббийларнинг 28% мусобақадан кейинги босқичда сусти дам олишни афзал кўрадилар, 72% фаол дам олиш тарафдори бўлдилар. Бунда улар кечкурунги сайр ва спорт ўйинларини афзал кўрадилар.

Мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичларида 17% курашчилар ушбу босқич учун машғулоти режасига эга эканликлари, қолган 83% спортчилар эса ушбу босқични режалаштирмасликлари аниқланди.

Спортчиларнинг жавобларидан кўриниб турибдики, мусобақадан кейинги босқичларда курашчилар катта ҳажмларда озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қиладилар. Боз устига, мусобақалардан кейин биринчи 2 кун давомида кўп миқдорда суюқлик истеъмол қилинади. «Мусобақалардан сўнг спортчиларни тиклантириш методикасини ишлаб чиқиш зарурлиги», - деган саволга сўралган 95% мураббийлар кўтарилган мусобақа юкламасини, шунингдек, спортчиларнинг иш қобилиятлари динамикасини эътиборга олган ҳолда методика ишлаб чиқиш муҳим эканлигини эътироф этганлар.

Барча сўралган мураббийларнинг 100% мусобақадан кейинги босқични тузиш муҳим эканлигини маълум қилишган.

Анкета сўрови йўли билан олинган натижаларни ва ўтказилган педагогик тадқиқотларни таҳлил қилиш қуйидаги хулосага келишга имкон беради:

- курашчиларнинг турнирларда кўп цикли йиллик тайёргарлилиги жараёнида мусобақадан кейинги фаол дам олиш босқичлари – бу кўп кунлик мусобақа беллашувларидан сўнг организмнинг ҳаққоний тикланиш жараёнидир;

- мусобақалар сони ҳамда уларга боғлиқ равишда мусобақадан кейинги (тикланиш) босқичларнинг давомийлиги курашчиларда 5 кундан 8 кунгачани ташкил этади;

- мусобақадан кейинги босқични тузиш методикасини ишлаб чиқиш зарур саналади;

- мураббийларнинг кўпчилиги - 92% шундай фикрдаки, МКБда спортчилар ҳолатининг назорат қилинмаслиги уларнинг махсус иш қобилиятлари тикланишига таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, тадқиқотлар маълумотларининг таҳлили хулоса қилишга асос бўладики, мусобақадан кейинги тикланиш воситалари ва методларидан фойдаланиш курашчиларда ҳозирги пайтда мавжуд бўлган кўп цикли даврланишда ўқув-машғулот дарсларини оқилона режалаштириш деярли ўрганилмаган. Спортчи ҳолатининг ўзгариши, олинган юкламанинг махсус иш қобилияти ва курашчилар ҳолатига таъсири тўғрисида объектив ахборотга эга бўлиш жуда муҳим ҳисобланади.

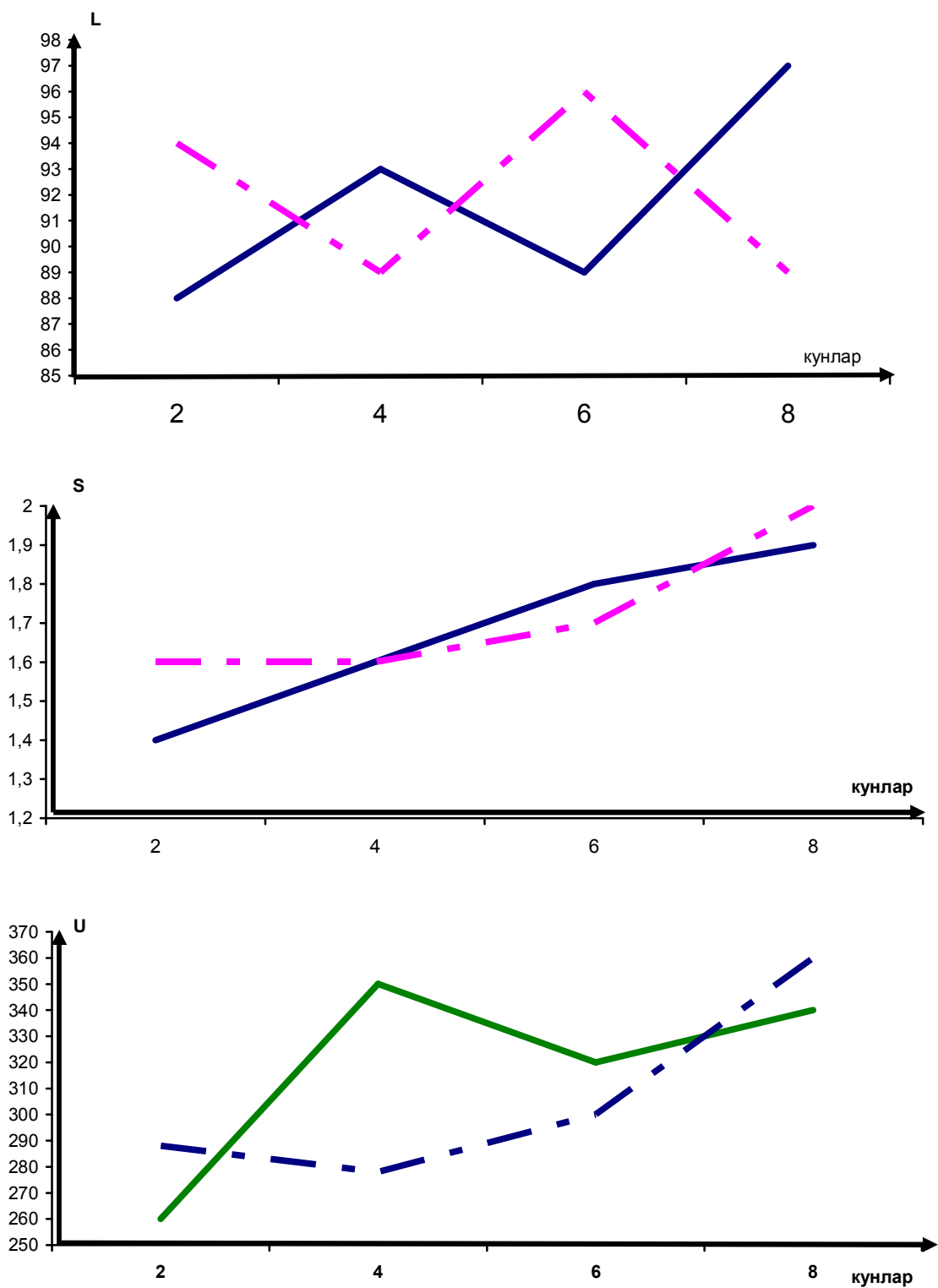
Катта юкламалардан сўнг тикланиш жараёнлари организмнинг турли тизимлари тикланишининг нотекислиги, фазалилиги ва гетерохрон тарзда кечиши билан тавсифланади.

Кучли эмоционал кўзғалувчанлик билан боғлиқ бўлган мушак шундан сўнг тикланиш даври эмоционал кўзғалувчанлик билан боғлиқ бўлмаган худди шундай ишга солиштирганда анча узоқроқ вақт давом этади. В.Н.Остьянов (2001) боксчиларда МКБда психик функцияларни текшириш

юзасидан тадқиқотлар олиб борган бўлиб, уларнинг кўрсатишича, 7-8-кунларга келиб улар фон даражасига – мусобақаларга тайёр туриш ҳолатига яқинлашади. Бизнингча, курашчиларнинг МКБдаги психик функциялари динамикасини текшириш ва ўзига хос хусусиятларни аниқлаш катта қизиқиш уйғотади.

Диққатнинг хусусиятларини текшириш учун тузатиш синовлари методикаси қўлланилди. Кўриш анализатори ёрдамида ахборотни қайта ишлаш тезлиги (S), тўғрилиқ коэффиценти билан ифодаланган диққатнинг барқарорлиги (L) ва бажарилган иш унумдорлиги (U) аниқланди. Текширувлар «А» ва «В» гуруҳлари курашчиларида олиб борилди. «S» кўрсаткичи динамикасини таҳлил қилиш натижасида шу нарса аниқландики, мусобақадан кейинги босқичда (МКБ) ушбу кўрсаткич параметрлари ҳар хил гуруҳдаги курашчиларда турли йўналишдаги хусусиятга эга (3.1-расм). МКБнинг иккинчи кунида «А» гуруҳи курашчиларида бу кўрсаткич фонга нисбатан 17,7% га, ($P<0,01$), «В» гуруҳида эса 4,8% га камайди, бунда фарқлар ишончли эмас ($P>0,05$). Мусобақалардан кейин 6-кунга келиб ахборотни қайта ишлаш тезлигининг ошиши «А» гуруҳи курашчиларида фонга нисбатан 5,6% ни ($P<0,05$), «В» гуруҳи курашчиларида эса 9,8% ни ($P<0,05$) ташкил этди. Эришилган кўрсаткич катталиги курашчиларда тахминан ўша даражада сақланиб туради, 8-кунга келиб фонга яқинлашади.

Мусобақа олди босқичи бошида ўтказилган «S» кўрсаткични аниқлаш шуни кўрсатдики, ахборотни қайта ишлаш тезлиги фон даражасидан фақат 1,9% га ($P<0,05$) пастроқ ва деярли ўзгармаган. МКБнинг учинчи кунида «А» гуруҳи курашчиларида «S» кўрсаткичи 5,9% га ($P<0,05$) пасайди, «В» гуруҳи курашчиларида эса 18,4% га ($P<0,01$) ошди. Мусобақалардан кейин 7-8-кунларга келиб иккала гуруҳларда «S» кўрсаткичи фонга нисбатан ошди: «А»



**S - Ахборотни қайта ишлаш тезлиги, L - Диққатни барқарорлиги,
U - Иш унумдорлиги.**

**3.1.-расм. Мусобақадан кейинги босқичда курашчиларнинг
S,L,U кўрсаткичлари динамикаси.**

гуруҳи курашчиларида 5,6% га ($P>0,05$), «В» гуруҳида эса 17,8% га ва 8-кунга келиб фон даражасига яқинлашди.

Тадқиқотларда аниқланишича, мусобақа олди босқичи бошида «А» гуруҳи курашчиларида «S» кўрсаткичининг фонга нисбатан 9,6% га ($P<0,05$) пасайганлиги кузатилди, «В» гуруҳида эса унинг катталиги ўзгаришсиз қолди. «S» кўрсаткичи мусобақа олди босқичи бошида фон кўрсаткичларга нисбатан ўзгаришсиз қолди.

Эътироф этиш жоизки, бажарилган ишнинг тўғрилиги (3.1-расм) «L» МКБда ошди. МКБнинг учинчи кунда «L»нинг ошиши «А» гуруҳида фонга нисбатан 3,4% га етди ($P>0,05$), «В» гуруҳида эса у жуда кам ошди. «L» катталиги 4-чидан 6-кунгача А гуруҳида фон маълумотлари даражасига яқинроқ, 3,9% ни ташкил этади ($P>0,01$). Бу кўрсаткич фақат 6-кунда фон даражасига яқинлашади ва бутун МКБ давомида шу даражада қолади. Таъкидлаш жоизки, мусобақа олди босқичи бошида «L» кўрсаткичи фонга нисбатан 4,5% га ($P<0,05$) ёмонлашди.

Тадқиқот маълумотларининг таҳлили шуни кўрсатдики, «В» гуруҳида «L» кўрсаткичи мусобақалардан сўнг 2-кунда анча ошади (2,81%, $P\leq 0,05$) ва 6-кунда фон кўрсаткичларига 1,8% га яқинлашади ($P<0,05$) ҳамда 8-кунгача шу даражада сақланиб туради.

О.П.Фролов (1986) маълумотларига кўра, машқланганлик даражасига эришилганда курашчиларда танлаш вазиятларида ахборотни қайта ишлаш тезлиги ортади. В.Н.Остъянов (2001) томонидан ўтказилган тадқиқотларда ахборотни қайта ишлаш тезлиги - «S» мусобақаларга тайёр туриш ҳолатида ва машқланмаганлик ҳолатда бир даражада бўлади.

Икки хил курашчилар гуруҳида ўтказилган тадқиқотларимиздан кўринадики, «S» кўрсаткичи мусобақа олди босқичининг бошида ва охирида тахминан бир хил даражада бўлади. Бу шу орқали тушунтириладики, бажарилган жисмоний иш спортчиларнинг толиқишини келтириб чиқаради ва, оқибатда, МКБда кичик бўлса ҳам, бироқ бари бир диққат

хусусиятларининг иккала гуруҳларда ёмонлашиши қайд қилинади. Олинган натижалар В.Н.Остьянов (2001) томонидан аввал ўтказилган тадқиқотларга мос келади.

Мусобақадан кейинги психик ҳолатлар динамикаси хусусиятларини текшириш курашчиларнинг ЖХФКни табақалаштирилган ҳолда мустақил баҳолашлари бўйича амалга оширилди. Спортчиларнинг ўз ҳолатларини ЖХФК маълумотлари бўйича субъектив баҳолашлари натижалари текширилаётган гуруҳларда ҳар хил босқичларда турли йўналишдаги динамикани кўрсатади.

«А» гуруҳида (3.1-жадвал) «спортда ўзини ҳис қилиш» кўрсаткичлари мусобақа олди босқичлари тугаганда баъзи ёмонлашув билан ифодаланади. Бу ўзгаришларни, афтидан, спортчилар мусобақаларга тайёрланиш вақтида кўтарган психик ва жисмоний юклама келтириб чиқаради.

Бутун МКБ давомида «А» гуруҳида «спортда ўзини ҳис қилиш» ўзгармади. Фақат МКБнинг 3-кунида мусобақа олди босқичи якунига нисбатан яхшиланиш кузатилди ва унинг даражаси МКБнинг 8-кунигача сақланиб турди.

«А» гуруҳида МКБ бошида «спортда ўзини ҳис қилиш»нинг бирмунча ёмонлашуви кузатилади. У, чамаси, мусобақалар вақтида спортчилар бардош берган катта мусобақа юкламалари билан боғлиқ. МКБнинг 3-кунида бу гуруҳда «спортда ўзини ҳис қилиш» яхшилана бошлади. Бу қонуният бутун МКБ давомида сақланиб турди. Шундай қилиб, «спортда ўзини ҳис қилиш» кўрсаткичи «А» гуруҳида МКБнинг биринчи кунларида дастлабки даражагача тикланади.

«Спорт фаоллиги» бу гуруҳда мусобақа олди босқичлари тугаганда яхшиланиш томонга ўзгариб боради. МКБнинг биринчи кунларида «А» гуруҳида спорт фаоллиги ёмонлашади. МКБнинг 3-кунида бу кўрсаткич бошқача кўриниш ҳосил қилади, яъни яхшилана бошлайди. Бу қонуният 8-кунгача сақланиб қолади.

Курашчиларнинг функционал ҳолатини текшириш маълумотларига кўра тремор катталигининг камайиши машқланганликнинг яхшиланганлигидан ва махсус иш қобилиятининг ўсганлигидан дарак беради. Бизнинг вазиятимизда бу ҳол шундан далолат берадики, теширилаётган психик функцияларнинг тикланиши МКБнинг 5-қунига келиб амалга ошади.

«Вақтни ҳис қилиш» кўрсаткичлари динамикаси таҳлилидан кўриниб турибдики (3.2-жадвал), сейсмотремография кўрсаткичлари динамикасини ўрганишда қайд қилинган ўзгаришларга ўхшаш вазият кузатилади.

3.2-жадвал

Тайёргарлик босқичларида курашчиларнинг психофизиологик кўрсаткичлари динамикаси

Гуруҳлар	Кўрсаткич	Статистик кўрсаткич	Мусобақа олди босқичи		Мусобақадан кейинги босқич		
			боши	охири	3-қун	5-қун	8-қун
«А»	тремор	X	24,3	31,2	23,1	20,1	23,9
		σ	2,4	4,9	3,9	4,1	2,7
		V%	12,9	20,9	15,2	13,2	11,2
	«вақтни ҳис қилиш»	X	8,3	6,9	11,2	11,8	10,1
		σ	0,4	0,9	0,6	0,7	0,4
		V%	7,3	9,2	7,2	5,1	6,1
	«кучланиш аниқлиги»	X	11,5	16,3	15,2	12,1	10,9
		σ	1,3	3,9	2,5	1,5	1,4
		V%	13,0	22,0	14,6	7,6	10,2
«В»	тремор	X	25,3	29,4	22,3	22,4	27,3
		σ	3,1	5,1	4,2	5,2	3,2
		V%	13,1	11,0	15,2	14,2	13,1
	«вақтни ҳис қилиш»	X	9,1	7,2	12,1	11,9	11,1
		σ	0,7	0,7	0,9	0,6	0,7
		V%	8,3	10,0	9,9	7,2	8,2
	«кучланиш аниқлиги»	X	13,5	17,1	16,2	12,3	13,0
		σ	1,4	4,1	2,6	1,5	1,2
		V%	14,2	18,0	15,6	9,9	11,0

Мусобақа олди даври охирида унинг бошидагига нисбатан натижалар даражасининг ёмонлашуви кузатилади. МКБ давомида бу кўрсаткич динамикаси тўлқинсимон хусусиятга эга ва 8-кунга келиб умумий яхшиланиш томонга ўзгаради. Бу асаб тизимининг ҳолати МКБ тугашига келиб деярли оптимал қийматларгача тикланишидан дарак беради.

Шундай қилиб, сейсмохромография ва «вақтни ҳис қилиш» кўрсаткичларидан фойдаланиш йўли билан олинган эмоционал ҳолатни баҳолаш натижаларининг ўхшашлиги «вақтни ҳис қилиш» кўрсаткичи тестлаш ишларининг оддийлиги ва тушунарлилиги туфайли афзалроқ эканлиги тўғрисида гапиришга имкон беради, чунки бу тестлаш махсус инструментал методикадан (қайд қилувчи асбоб, сейсмоузаткич ва ҳ.к.) фойдаланмасдан амалга оширилади.

3.2-жадвалда «берилган кучланишни аниқ қайта амалга ошириш» кўрсаткичлари берилган. Улар, маълумки, мусобақа фаолиятининг самарадорлигини таъминловчи асаб жараёнларининг, жумладан, асаб марказлари ва мушак-ҳаракатланиш анализатори аппаратларининг оптимал кўзгалувчанлигини белгилаб берувчи сафарбарликка тайёр туриш ҳолатини тавсифлайди. Ўйроғи эиш жоизки, бу кўрсаткич динамикаси асосан «вақтни ҳис қилиш» ва сейсмохромография тестлари динамикасига хос хусусиятлар билан тавсифланади.

Текширилган спортчиларда энг ёмон натижалар мусобақа олди босқичи охирида қайд этилганлиги аниқланди - берилган ўн кг ўрнига ўртача $16,3 \pm 3,9$ кг. Маълумки, бу кўзғалиш жараёнлари кўпроқ устувор бўлганлигидан далолатдир. Бу вазият курашчиларнинг олдинда турган мусобақаларда иштирок этишлари билан тушунтирилади. Асаб тизимининг бу даражадаги кўзгалувчанлиги МКБнинг 3-кунигача (бирмунча пасайган ҳолда) сақланиб туради, шундан сўнг кўриб чиқиладиган кўрсаткич динамикаси тўлқинсимон хусусиятга эга бўлади ва 5-кунда энг юқори чўққига ($12,1 \pm 1,5$ кг) чиқади. МКБнинг 8-кунида берилган кучланишларни

қайта амалга ошириш аниқлигининг ўртача катталиги «фон»га нисбатан яхшиланади. Бу шундан далолатки, асаб-эмоционал тонусда кўрсаткичлар текширилаётган спортчиларда МКБ тугаганда оптимал қийматларга яқинлашади.

Шундай қилиб, психофизиологик кўрсаткичларни текшириш натижаларини умумлаштира туриб, текширилаётган спортчиларда мусобақа беллашувлари бошланишидан олдин уларда жиддий ўзгаришлар мавжудлигини эътироф этиш мумкин. Назаримизда, бундай вазият мусобақа фаолиятининг тажрибавий шароитларига нисбатан фавқулотда реакция оқибатидир.

Спортчининг мусобақалардаги психофизиологик имкониятларининг шунга ўхшаш тарзда кенгайтирилиши DA Sale (1991) умумий мослашиш синдроми тўғрисидаги таълимоти нуқтаи назаридан тушунтирилади.

Эътироф этиш мумкинки, психофизиологик кўрсаткичлар динамикаси мусобақа олди босқичи охирида «фон»га (яъни мусобақа олди босқичи бошига) нисбатан ёмонлашиши билан тавсифланади. Бунда вариация коэффицентининг ортиши кузатилади, бу текширилган спортчиларнинг олдинда турган мусобақа фаолиятига нисбатан ҳар хил реакция қилишларидан далолат беради.

МКБнинг кейинги кунларида текширилаётган кўрсаткичларнинг динамикаси жуда кўп умумий қирраларга эга. Масалан, МКБнинг 3-кунида ыирмунча яхшиланиш кузатилади ($P>0,05$). Бироқ вариация коэффиценти анча камаяди, яъни бу кунларда текширилаётганлар организми асосий функцияларининг тикланиш жараёнлари нисбатан бир хил кечади.

Буни шу орқали тушунтириш мумкинки, МКБ бошланиши билан олдинда турган МФ омили бўлмайди ва бу омил, бизнингча, психофизиологик кўрсаткичлар вариативлигининг катта чегараларини белгилаб беради.

Кўрсаткичларнинг яхшиланиши ва вариация коэффиценти катталигининг камайиши МКБнинг 5-кунигача кузатилади. Бироқ МКБнинг 7-кунида текширилаётган кўрсаткичларнинг бир оз ёмонлашиши ҳамда улар вариантларининг ортиши аниқланди.

3.2. Курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари динамикаси

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнини оптималлаштиришда юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам берувчи омилларни аниқлаш, машғулот жараёни самарадорлигини ошириш учун янги ёндашув-ларни излаб топиш имконини берувчи тадқиқотлар муҳим аҳамиятга эга.

Юқори малакали курашчиларнинг замонавий беллашуви бутун олишув давомида жанговар ҳаракатларнинг ўта зичлиги билан тавсифланади, бу юксак даражадаги техник-тактик маҳорат билан бир қаторда тегишли тезлик-куч чидамлилигини, тезкорлик ва кучни тақозо этади.

Юқори малакали курашчилар замонавий беллашувларининг кечиши ўзига хос хусусиятларга эга эканлиги туфайли ва тадқиқот вазифаларига мувофиқ мусобақа олди ва мусобақадан кейинги босқичларда курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги аҳамиятини аниқлаб олиш зарурияти юзага келади.

Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун икки босқичдан иборат бўлган тестлашлар ўтказилди.

Биринчи тест бевосита мусобақалар олдидан ўтказилди, унинг натижалари «фон» сифатида қабул қилинди. Иккинчи тест мусобақалар тугагандан сўнг биринчи, бешинчи ва саккизинчи кунлари ўтказилди.

Тест дастури қуйидагича эди: спортчилар бадан қиздиришдан сўнг назорат меъёрларини бажардилар: турникда тортилиш, 30 м га югуриш,

турган жойидан 3x10 м га мокусимон югуриш, панжа динамометрияси. Бу тестлар дастурининг танланиши шунга боғлиқ эдики, улар юқори даражада ишончли ва ахборотли, спортчиларнинг турли жисмоний сифатлари тўғрисида фикр юритишга имкон беради ва уларни ўтказиш кўп вақт талаб қилмайди.

Кураш вакилларининг умумий жисмоний тайёргарлигини тест натижалари таҳлили катта қизиқиш уйғотади.

3.3-жадвалда спортчиларнинг тезлик сифатлари даражасини ифодаловчи маълумотлар берилган.

Кўриниб турибдики, курашчилар мусобақа олди босқичида тезлик сифатлари даражаси 3,9 сек натижага мос келади.

3.3-жадвал

30 м га югуришда курашчиларни тест натижалари

Гуруҳлар	Меъёрлар	Статистик кўрсаткичлар	Босқичлар			
			Мусобақа олди (охири)	Мусобақадан кейинги		
				1-кун	5-кун	8-кун
«А»	30 м га югуриш (с)	X	3,9	4,6	4,4	4,0
		σ	0,13	0,13	0,18	0,14
		V%	2,8	2,5	3,8	3,1
«В»	30 м га югуриш (с)	X	4,1	4,8	4,5	4,3
		σ	0,14	0,20	0,18	0,12
		V%	2,6	2,5	3,1	3,0

Мусобақалардан сўнг биринчи куни олинган худди шундай маълумотларни фон сифатидаги қийматлар билан таққослаётиб, эътироф этиш керакки, натижа ўртача 0,7 сек га ёмонлашди, бу 4,3% ни ташкил этди.

Мусобақадан кейинги босқичнинг бешинчи кунда шу сифатнинг ўзини тест шуни кўрсатдики, курашчиларда катталиқ 4,4 сек га тенг, бу 10,2% ни ташкил этди.

МКБнинг 8-кунида ўтказилган ўлчашлар эса натижа фон кўрсаткичларига нисбатан бирмунча яхшироқ эканлигини аниқлаб берди - 3,8 сек.

«В» гуруҳи курашчиларида тезкор-куч сифатлари кўрсаткичларининг динамикаси «А» гуруҳи билан бир томонлама динамикани аниқлаб берди. Бироқ эътироф этиш лозимки, мусобақадан кейинги босқичнинг 8-чи кунида кўрсаткич фон кўрсаткичларига нисбатан 0,2 кг га ёмонлашди. «В» гуруҳида аниқланган ёмонлашувни енгиб ўтилган мусобақа юкламаси туфайли ушбу сифатнинг анча узоқ тикланиши билан тушунтирилади.

Олинган маълумотларнинг таҳлили қуйидаги хулосаларни ясашга имкон беради. «30 м га югуриш»даги натижалар курашчиларда индивидуал ҳамда гуруҳ кўрсаткичлари орасида фарқларга эга. Умуман,тезлик сифатлари динамикаси эгри чизик ҳосил қилади. У мусобақалардан сўнг биринчи кун пасаяди, бешинчи кунга келиб бир оз кўтарилади, саккизинчи кунга келиб эса кўрсаткичларнинг фонга нисбатан ошиши кузатилади.

Буни шундай тушунтириш мумкинки, спортчилар мусобақа олди босқичида катта ҳажмдаги машғулот юкламаларини бажаришга мажбурдирлар.

Бу босқичда бажариладиган жисмоний юкламалар, умуман, турли даражада толиқишни келтириб чиқарали. Ўз вазнини назорат қилиш, баъзан эса ҳатто уни бевосита мусобақа олдидан бир неча килограммга камайтириш зарурати турли хил организм тизимларини катта даражада зўриқиш билан ишлашига олиб келиши мумкин. Бу, ўз навбатида, жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайишига сабаб бўлади, айнан шундай вазият тадқиқотларимизда кузатилган.

Мусобақалардан сўнг катта толиқишга эга бўлган спортчилар мусобақа олди босқичида кўрсатган натижаларини кўрсата олмаганлар. Циклнинг фақат бешинчи кунига келиб кўрсаткичларнинг яхшиланиши

кузатилади, саккизинчи кунга келиб эса суперқопланиш фазаси қайд қилинади.

«Турникда тортилиш» тести маълумотларининг таҳлили куйидагиларни аниқлаб берди (3.4-жадвал).

Кўриниб турибдики, елка камари мушаклари гуруҳларининг куч сифатлари даражаси мусобақа олди босқичида етарлича юқори, спортчилар ўртача 36 марта тортилдилар.

Маълумки, миллий кураш вакиллари кўпгина усулларни ҳар хил турдаги ушлаб олишлардан (қўллар, елка ва белдан) фойдаланиб бажаришларига тўғри келади. Шу сабабли усулни муваффақиятли ўтказиш учун елканинг иккибошли, учбошли мушаклари ҳамда белнинг йирик мушаги куч сифатларининг етарлича юқори даражада ривожланганлиги катта аҳамиятга эга. «Турникда тортилиш» тести натижалари курашчиларнинг куч имкониятларини билвосита ифодалайди.

3.4-жадвал

Турникда тортилишда курашчиларни тест натижалари

Гуруҳлар	Меъёрлар	Статистик кўрсаткичлар	Босқичлар			
			Мусобақа олди (охири)	Мусобақадан кейинги		
				1-кун	5-кун	8-кун
«А»	Турникда тортилиш (марта)	X	36	30	32	35
		σ	3,15	3,25	3,15	3,12
		V%	10,8	15,4	13,6	10,4
«В»	Турникда тортилиш (марта)	X	28	24	24	26
		σ	3,02	3,00	3,04	3,08
		V%	11,3	16,1	14,2	12,5

Мусобақадан кейинги босқичдаги маълумотларни таҳлил қила туриб, куйидагиларни эътироф этиш керак. Мусобақалардан кейин биринчи кун бу меъёрда ўртача кўрсаткич 30 мартага тенг, бу фон даражасига нисбатан

28,6% га мос келади. Бундай пасайиш, чамаси, мусобақа жараёнида бошланган толиқиш орқасида юзага келган.

МКБнинг кейинги кунларидаги кузатувлар шундан далолат берадики, бешинчи кунга келиб, организмнинг асосий функциялари тикланиши натижасида, куч сифатлари даражаси фон кўрсаткичларига яқинлашади. Саккизинчи кунга келиб унинг мусобақа олди даражасига тўлиқ мос келиши кузатилади. Эътироф этиш жоизки, «В» гуруҳида куч сифатлари даражаси ёмонлашиш томонга 8,2% га фарқ билан фон кўрсаткичларига яқинлашади. Албатта, текшириш пайтида ҳар хил даражада машқланганликка эга курашчилардаги ўзаро индивидуал фарқлар мавжудлигини эътироф этиш лозим. Бироқ, умуман олганда, ўзига хос хусусиятни таъкидлаш лозим: юқори елка камари мушаклари гуруҳлари куч имкониятларининг даражаси, мусобақалардан сўнг дарҳол пасая туриб, аста-секин тиклана бошлайди ва саккизинчи кунга келиб ўзининг бошланғич катталигига етади.

«Турган жойдан 3x10 м га мокисимон югуриш» назорат машқи бажарилгандан сўнг олинган натижаларнинг таҳлили қуйидагиларни кўрсатди (3.5-жадвал).

3.5-жадвал

Турган жойдан 3x10 м га югуришда курашчиларни тест натижалари

Гуруҳлар	Меъёрлар	Статистик кўрсаткичлар	Босқичлар			
			Мусобақа олди (охири)	Мусобақадан кейинги		
				1-кун	5-кун	8-кун
«А»	Турган жойдан 3x10 м га югуриш	X	5,6	6,2	6,4	6,0
		σ	2,3	2,17	2,32	2,15
		V%	3,53	2,94	3,36	3,2
«В»	Турган жойдан 3x10 м га югуриш	X	6,3	6,8	6,4	6,1
		σ	3,6	2,9	3,3	3,0
		V%	7,0	6,2	8,2	6,7

Мусобақа олди босқичида курашчиларда тезлик чидамлилиги даражаси 5,6 с ни ташкил этди, бу спортчиларнинг яхши даражада тайёр эканликларидан далолат беради.

Мусобақадан кейинги босқичда, бевосита 1-куни, гуруҳ бўйича бу кўрсаткичнинг ўртача 6,2 с гача пасайиши кузатилди, бу фон даражасига нисбатан 9% га мос келади. Циклнинг бешинчи кунида бу меъёр катталиги 6,4 с га тенг бўлди ва 8-чи кунгача яхшилана борди. Бундай динамика шуни кўрсатадики, спортчиларда мусобақаларда катнашиш жараёнида аэроб режимдаги ишни таъминловчи энергетик тизимларнинг локал толиқиши кузатилди. Маълумки, кураш шундай спорт турига кирадики, бу ерда анаэроб-гликолитик ва анаэроб-алактат сифатларининг юқори даражада ривожланган бўлиши бир хилда муҳим ҳисобланади. Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, курашчиларда мусобақадан кейинги босқичда айнан шу тизимларнинг ҳар хил даражада толиқиши кузатилади. Умуман эса тезлик чидамлилиги даражаси циклнинг фақат саккизинчи кунида «В» гуруҳида фон қийматларига етади ва «А» гуруҳида яхшилана бошлайди.

Панжа динамометрияси маълумотларини ҳам таҳлил қилиш қизиқиш уйғотади (3.6-жадвал).

3.6-жадвал

Тайёргарлик босқичларида курашчиларнинг панжа кучини тест натижалари

Гуруҳлар	Меъёрлар	Статистик кўрсаткичлар	Босқичлар			
			Мусобақа олди (охири)	Мусобақадан кейинги		
				1-кун	5-кун	8-кун
«А»	Панжа динамометрияси (кг)	X	62	56	58	60
		σ	2,85	3,12	3,46	2,96
		V%	4,91	5,57	5,96	5,28
«В»	Панжа динамометрияси (кг)	X	76	71	70	77
		σ	4,4	3,9	4,9	3,8
		V%	7,1	5,1	6,1	5,2

Кўриниб турибдики, бу кўрсаткичнинг катталиги ўртача 69 шарт/бирлик, вариация коэффиценти 4,91% га тенг. Эътироф этиш лозимки, бу меъёрга динамика анча кўзга ташланадиган ўзгаришларга эга эмас. Мусобақадан кейинги босқичнинг биринчи кундаёқ пасайиб кетган маълумотлар қўллар мушакларининг локал толиқишидан далолат беради. Бешинчи кунда тўлиқ тикланиш содир бўлади ва бу кўрсаткич катталиги 64 ш/б ни, вариация коэффиценти 5,51% ни ташкил этади. Бундай кўтарилиш суперқопланиш фазаси бошланишидан дарак беради. Кейинги кунлардаги кузатувлар циклда жиддий ўзгаришларни аниқламади. Циклнинг 8-кунига келиб ўрганилаётган кўрсаткич катталиги барқарорлашди ва 67 ш/б ни ташкил қилди.

Мураббий спортчиларнинг нафақат масъулиятли мусобақаларга бевосита тайёргарлик кўриш давридаги жорий ҳолати, балки мусобақадан кейинги босқичда содир бўладиган мослашиш жараёнлари тўғрисида объектив маълумотларга эга бўлиши замонавий машғулот жараёнини бошқаришнинг муваффақиятли амалга оширилишини таъминлайди.

Бунга кўп жиҳатдан спортчиларнинг функционал ва жисмоний ҳолатларини жорий текшириш ёрдам бериши мумкин.

Маълумки, курашчиларнинг техник-тактик маҳорати етарлича юқори даражада бўлсада, ғалаба қозониш учун юксак жисмоний иш қобилияти, яъни организм юрак-томир ва нафас олиш тизимларининг узок муддатли ва шиддатли режимларда мушаклар ишини таъминлаш қобилияти асосий аҳамиятга эга.

Кўпгина спорт турларида жисмоний иш қобилияти кўпроқ организмнинг узок вақт давом этадиган шиддатли ишни (катта ва максимал шиддат зонасида) таъминлаш қобилиятини ва аэроб чидамлиликини белгилаб беради. Курашчилар мусобақа фаолияти шиддатини текшириш шуни

кўрсатдики, мусобақа юкламаси анаэроб унумдорлик зонасида 40-45% вақт ичида бўлади.

Эътироф этиш жоизки, анаэроб иш қобилияти қисқа муддат давом этадиган юқори шиддатли машқларда, яъни қачонки ишлаётган тўқималарни тегишли миқдорда кислород билан таъминлаш имкони бўлмаганда ва иш жараёнида организмнинг ички муҳити анча бузилган пайтда асосий аҳамиятга эга бўлади.

Курашда кислород истеъмол қилиш ва ташиш тизими ёки, бошқача айтганда, кардиореспиратор тизим мушак ишининг бажарилишини таъминлаш учун муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун курашчиларда бажарилган машғулот ва мусобақа юкламаларини, шунингдек, мажбурий вазн йўқотишни эътиборга олган ҳолда мусобақа олди ва мусобақадан кейинги босқичларда тест юкламаларига нисбатан кардиореспиратор тизимнинг реакциясини ташхислаш маълум даражада қизиқиш уйғотади. Маълумки, ёш улғайган сари спортчиларнинг иш қобилияти ошиб боради, бироқ у бир текис кечмайди.

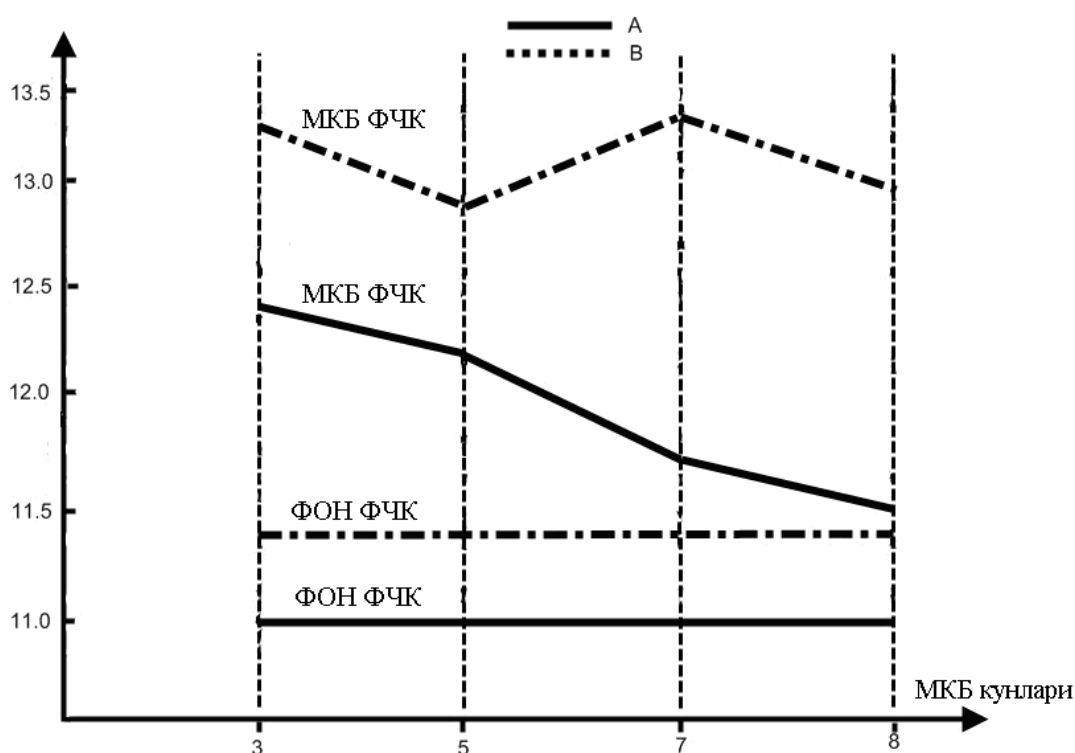
Ўрта ва кичик диаметрли қон томирлари бўйлаб циркуляция пайтида қон оқимиغا катта қаршилик юзага келади, шунинг учун ҳам энг катта атрофида ва максимал шиддатли иш вақтида қон айланишининг минутлик ҳажми камайиши мумкин. Ўз навбатида, қон оқиши ҳажми камайганда, одатда, КМИҚ камаяди, бу бизнинг тадқиқотларимиз давомида мусобақадан кейинги босқичда аниқланди.

3.3. Тайёргарлик босқичларида курашчилар махсус иш қобилиятлари динамикаси

Иккала гуруҳдаги курашчиларда махсус иш қобилияти кўрсаткичлари динамикаси таҳлили бутун мусобақа олди босқичи давомида яхшиланишни аниқлаб берди. «А» гуруҳида бу яхшиланиш мусобақа олди босқичи бошига

нисбатан 2,7% ни ($P>0,05$) ташкил қилди. «В» гуруҳи спортчиларида бу кўрсаткич 0,9% га ошди. Бунда гуруҳлараро фарқлар аниқланмади.

Текширувларда қатнашган курашчиларнинг махсус иш қобилиятлари даражаси МКБнинг биринчи уч кунда мусобақа олди босқичи бошига нисбатан анча пасайди (3.2-расм). (мусобақа олди босқичи тугаган пайтда олинган маълумотлар фон кўрсаткичлар деб қабул қилинди).



3.2-расм. Мусобақадан кейинги босқичларда курашчиларнинг ФЧК динамикаси.

Бироқ эътироф этиш жоизки, текширилаётган спортчилар гуруҳларида махсус иш қобилиятининг пасайиш даражаси бир хил эмас. Жумладан, «А» гуруҳи курашчиларида мусобақа олди босқичида бу ёмонлашув кам миқдорни ташкил қилади (-7,1% ($P>0,05$), Кўриб чиқиладиган кўрсаткичларнинг энг катта камайиши «В» гуруҳида кузатилади, у 12,7% ни ($P<0,01$) ташкил қилади. Бу, эҳтимол, шунга боғлиқки, кўриб чиқиладиган гуруҳлар спортчилари учун машғулот юкламаси билан боғлиқ кийинчиликлар ва турнир вақтида махсус иш қобилияти кўрсаткичларини

маълум бир даражада сақлаб туриш психик сифатларга ва организмнинг энергия билан таъминловчи тизимларига юқори талаблар қўйган.

«В» гуруҳидаги курашчиларда ишончли гуруҳлараро фарқлар йўқлиги аниқланди ($P>0,05$), МКБнинг 5-кунида текширилаётган спортчилар учун ФЧКнинг ошиши хосдир. Эътироф этиш лозимки, махсус иш қобилияти даражасининг ўсиши баъзи жиҳатдан унинг МКБнинг биринчи уч кунида пасайиш катталигига боғлиқ. Боз устига, кузатиладиган боғлиқлик тескари хусусиятга эга. Масалан, махсус иш қобилияти кўрсаткичининг пасайиши юқори катталик билан тавсифланувчи «В» гуруҳида унинг 5-кунга келиб ўсиши МКБнинг 3-куни билан таққослаганда 3,8% ни ($P<0,05$) ташкил этди.

Айни пайтда МКБнинг 3-кунида ФЧК кўрсаткичининг ёмонлашуви кичик ҳажмда бўлган, «В» гуруҳида бундай кўпайиш фақат 0,9% га тенг ($P>0,05$). Бу шундай тушунтириладики, спортчилар мусобақалар ўтаётган даврда кўтарадиган катта юкламалар организмнинг энергетик ва психик захирасининг тезлашган ҳолда анча йўқотилишига ва бунинг оқибатида мусобақадан кейинги босқичнинг биринчи кунларида функцияларнинг тез тикланишига олиб келади. Бу «В» гуруҳи спортчиларида кўпроқ намоён бўлди.

МКБнинг 7-кунида ФЧК кўрсаткичи «А» гуруҳида 5-кунга нисбатан 2,5% га ошди ($P>0,05$). Бироқ «В» гуруҳида иш қобилияти даражасининг пасайиши кузатилди. Бу гуруҳда иш қобилиятининг пасайиш катталиги ҳар хил. «В» гуруҳида у МКБнинг 5-кунига нисбатан 3,8% ни ташкил қилди ($P>0,05$). «В» гуруҳи курашчиларининг махсус иш қобилиятлари динамикаси МКБнинг 7-кунида чўққига эришди.

Шундай қилиб, МКБда оғирликнинг ўзгариши махсус иш қобилияти даражаси динамикасини белгилаб бериши аниқланди. Маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, МКБда тана оғирлигининг кўпайиши иш қобилияти даражасига салбий таъсир қилади. Агар мусобақа олди босқичида «В» гуруҳи спортчиларида МКБнинг 7-кунида мусобақа олди босқичи бошига нисбатан

оғиш мос равишда 13,7% ни ($P < 0,01$) ташкил қилган бўлса, «А» гуруҳида бу кўрсаткич фақат 9,1% га тенг бўлди.

МКБда махсус иш қобилияти даражасининг кейинги динамикаси тана оғирлиги ўзгариши туфайли бир томонлама хусусият билан тавсифланади. Айнан, «В» гуруҳида мусобақа олди босқичи бошига нисбатан иш қобилияти кўрсаткичининг 11,6% га ($P < 0,05$) яхшиланиши қайд қилинди. Бунда эътироф этиш жоизки, «А» гуруҳида МКБнинг 7-кунида иш қобилияти даражасининг сақланиб қолиши кўзга ташланади.

Шундай қилиб, юқори малакали курашчиларнинг МКБдаги махсус иш қобилиятларини текшириш натижалари таҳлили қуйидаги хулоса чиқаришга имкон беради:

- махсус иш қобилияти МКБнинг биринчи 5 кунида ҳамма гуруҳлардаги спортчиларда кўрсаткичларнинг бир томонлама ўзгариши билан ифодаланади;

- МКБнинг 5-дан 8-кунигача курашчилар тана оғирлигининг ошиб бориши уларнинг махсус иш қобилияти даражасига салбий таъсир кўрсатади.

3.4. Йиллик тайёргарлик цикли босқичларида курашчилар махсус тайёргарлигининг тизимлараро ва гуруҳлараро кўрсаткичлари динамикаси

Ушбу бўлимнинг мақсади курашчиларнинг мусобақа олди ва мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичларида тизимлараро ва гуруҳлараро корреляцион ўзаро боғлиқликларининг ўзгариши асосида махсус иш қобилияти тузилмаси шаклланишининг ажралиб турувчи хусусиятларини аниқлашдан иборат эди.

Тизимлараро боғлиқликлар деганда организмнинг теширилаётган функцияларини тавсифловчи кўрсаткичлар гуруҳларининг ўзаро боғлиқликлари тушунилади. В.Н.Остьянов (2001) шартли равишда қуйидаги

тизимларни ажратади: психик функциялар, ирғитишлар тезлиги, умумий жисмоний ҳолат ва махсус иш қобилияти тести кўрсаткичи тизимлари. Биз ўз тадқиқотларимизда курашчилар тайёргарлик босқичларида махсус иш қобилияти кўрсаткичининг тизимлараро ўзгаришларини кўриб чиқдик. Курашчилар махсус иш қобилиятлари тестининг кўп миқдорда эканлиги боис гуруҳлараро корреляцион боғлиқликларни ҳам ажратиб олдик. Гуруҳлараро корреляцион боғлиқлик деганда биз манекен кўрсаткичи ва ирғитишлар сони таркиблари ўртасидаги корреляцияни тушунамиз.

Қуйидаги вазифалар қўйилди:

1. Тайёргарлик босқичларида курашчилар иш қобилиятлари махсус тестининг тизимлараро кўрсаткичлар динамикасини текшириш.
2. Тайёргарлик босқичларида курашчилар иш қобилиятлари махсус тестининг гуруҳлараро кўрсаткичлар динамикасини текшириш.

Рақамли материал кўп миқдорда бўлганлиги сабабли корреляция матрицаларига қиймати фақат 5% ли даражага эга аҳамиятли боғлиқликлар киритилди. Корреляция коэффиценти 39 киши учун $<0,05$ $r=0,42$ ва $0,01$ $r=0,53$ хатолик эҳтимоли билан статистик жиҳатдан аҳамиятга молик деб тан олинди.

IY БОБ. МУСОБАҚАДАН КЕЙИНГИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ МАХСУС ИШ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ

4.1. Фаразнинг назарий асосланиши

Тадқиқ қилинаётган муаммо бўйича махсус илмий-методик адабиётлар таҳлили натижалари ва олиб борилган шахсий тадқиқотларимиз фаразни назарий жиҳатдан асослаб бериш учун имкон яратади. Мусобақа олди ва мусобақадан кейинги босқичларни тузиш тузилмаси чуқур ва ҳар томонлама тадқиқ қилинган илмий ишлар талайгина. Яккакурашчилар томонидан тана оғирлигини йўқотиш усуллари эътиборга олган ҳолда бу босқичларни тузишнинг самарали вариантлари етарлича ишлаб чиқилган, МКБда вазн йўқотилишини қоплаш нуқтаи назаридан махсус иш қобилияти ва психик ҳолатлар даражаси динамикаси тадқиқ қилинган.

Бироқ бу тадқиқотлар асосан катта ёшдаги малакали яккакурашчилар гуруҳларида ўтказилган. Мусобақаларнинг экстремаллик даражаси (миқёси) деярли эътиборга олинмаган, курашчиларнинг самарали мусобақа ва машғулот фаолиятига бўлган тайёрлиги тузилмаси текширилмаган.

Бизнингча, МКБнинг оқилона вариантынинг режалаштирилиши курашчилар организми асосий функционал тизимларининг тикланиш даражасини албатта эътиборга олишни назарда тутди. Бунда алоҳида ҳар бир муайян курашчи учун мусобақа юкламасининг экстремаллик даражасини эътиборга олиш мажбурий шарт ҳисобланади, чунки аввал биз бу омилнинг спортчилар психик ва функционал тизимларининг тикланиш тезлигига ҳамда хусусиятига таъсир қилишини аниқлаган эдик.

Тадқиқотларимиз натижалари шуни кўрсатадики, машқланганликни ва махсус фаолиятни самарали бажаришга тайёр туришни қандайдир мутлак

кўрсаткич бўйича эмас, балки курашчилар организми турли функционал тизимларининг мослашувчанлиги даражаси бўйича эътиборга олиш лозим.

Курашчининг иш қобилияти тузилмаси жисмоний ва психик таркиблардан иборат бўлади. Мусобақаларга тайёргарлик босқичи тугаши билан психик таркиб аҳамияти ортади.

Спорт формасига эришиш учун таркибларнинг бир хиллиги тақозо этилади. У, М.П.Савчин (1974) маълумотларига кўра машғулот юкламаси камайиши оқибатида мусобақаларга бевосита тайёргарлик микроциклида, охирги микроциклда содир бўлади. Бизда олинган шунга ўхшаш маълумотларни бошқа сабабларга боғлиқ деб тахмин қилишга асос йўқ.

МКБда махсус машқланганликнинг тизимлараро корреляцион боғлиқликлар тузилмасини текшириш натижалари таҳлили ушбу босқичда курашчилар фойдаланадиган фаол дам олиш шунга ўхшаш самаранинг намоён бўлишига, айнан таркиблар бир хиллигини ошириш жараёнига ёрдам беришини кўрсатди. Демак, организм барча функционал тизимларининг юқори даражадаги зўриқиши билан ажралиб турувчи мусобақа фаолияти тугагандан сўнг узоқроқ давом этадиган дам олиш зарур бўлади.

Одатда, курашчилар тайёрлаш амалиётида бу даврнинг давомийлиги 3 кундан 5 кунгачани ташкил этади. Анкета сўрови маълумотлари ҳам бундан далолат беради. Бироқ шахсий тадқиқотларимиз ва бошқа муаллифларнинг (А.Н.Абдиев, 2004; Р.Д.Халмухамедов, 2009) ишлари шуни тасдиқлайдики, организм функцияларининг тикланиши МКБнинг 8-кунига келиб содир бўлади. Бошқача айтганда, МКБнинг 8-кунида курашчи мураббий томонидан таклиф қилинадиган катта ҳажмдаги ва шиддатли машғулот юкламасини муваффақиятли ҳамда самарали бажаришга тайёр бўлади, бу, ўз навбатида, машғулот жараёни самарадорлигининг ошишига ёрдам беради. Катта ҳажмдаги ва шиддатли машғулот юкламаларининг эртароқ (МКБнинг 3-5-кунларида) қўлланилиши таркибларнинг ҳали тўлиқ шаклланиб улгурмаган боғлиқликлари ва бир хиллигининг бузилишига олиб келади.

Фаразимизча, МКБнинг 8-кунидан сўнг катта ҳажмдаги ва катта шиддатли машғулот микроциклларининг оқилона қўлланилиши курашчи махсус машқланганлигининг тизимлараро боғлиқликлари бузилишига ёрдам беради ва янада юқори функционал даражада янги ўзаро боғлиқликларнинг ҳосил бўлиши учун шарт-шароитлар яратади. Ўйлашимизча, бу спортчи томонидан юқори даражадаги машқланганликка эришиш вақтини аниқ бошқариш имконини беради, чунки кўрсатиб ўтилган муддатларда қўлланилган «кучли» миуроциклнинг юқори юкламалари гўёки олдинги машғулот самарасини тенглаштирган ҳолда иш қобилияти даражасининг вақтинча пасайишига олиб келади.

4.2. Курашчиларнинг мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичини тузиш методикаси

Текширилаётган курашчилар иккита гуруҳга: тажриба ва назорат гуруҳларига ажратилди. Бу ҳамма спортчилар мусобақа тақвимига мувофиқ мусобақаларда иштирок этдилар.

Мусобақалар тугагандан сўнг назорат гуруҳига кирувчи курашчилар МКБнинг анъанавий вариантыдан фойдаландилар. Мусобақалардан сўнг биринчи икки кунда бу гуруҳ спортчилари сушт дам олдилар, 3-4-кунларида спорт ўйинларини (футбол, волейбол, баскетбол) қўлладилар. МКБнинг 6-кунида назорат гуруҳи спортчилари катта ҳажмдаги ва шиддатли машғулотларни бажаришга киришдилар.

Тажриба гуруҳини ташкил этган курашчилар 7-8 кун давомида 4.1-жадвалда берилган МКБ вариантыдан фойдаландилар. Жадвалдан кўриниб турибдики, бутун МКБ мобайнида кичик машғулот юкламаси қўлланилган.

Бунда бу босқичда машғулот жараёни йўналиши ва ихтисослашганлигида фарқлар бор эди.

4.1-жадвал

Мусобақа циклидан кейинги босқичда қўлланиладиган юкламалар режаси

Цикл кунлари	Юклама таркиблари			
	Катталиги	Йўналиши	Машғулотларнинг ихтисослашганлиги (ихтисослашмаган)	Қўшимча воситалар
1-кундан 3-кунгача	Кичик	Комплекс (ҳамма ҳаракат сифатлари)	Ихтисослашмаган воситалар - 95% Ихтисослашган - 5%	Витаминлаштириш, сауна, массаж, физиотерапия муолажалари
4-кундан 6-кунгача	Кичик	Аэроб	Ихтисослашмаган - 90% Ихтисослашган - 10%	Витаминлаштириш, сауна, массаж, физиотерапия муолажалари
7-кундан 8-кунгача	Кичик	Аралаш (аэроб-анаэроб)	Ихтисослашмаган - 70% Ихтисослашган - 30%	Витаминлаштириш, сауна, массаж, физиотерапия муолажалари

МКБнинг биринчи уч кунда юклама йўналиши комплекс хусусиятга эга бўлиб, у УЖТ даражасини сақлаб қолиш учун жисмоний машқларнинг қўлланилишини назарда тутган эди. Бунда ихтисослашмаган воситалар ҳажми 95% ни, ихтисослашган воситалар ҳажми 5% ни ташкил қилади.

МКБнинг кейинги кунларида (4-кундан 6-кунгача) машғулот юкламаси аэроб йўналишга эга бўлади, бунда ихтисослашган воситалар улуши 10% гача ошади. Курашчилар тайёргарлигида бу кунларда турли хил тикланиш тадбирлари (сауна, массаж ва бошқ.), спорт ўйинлари (футбол, баскетбол), секин югуриш, оғирликлар билан машқлар, ҳар хил гимнастика машқлари катта ўрин эгаллайди.

Навбатдаги тайёргарлик босқичи бошланишидан олдинги кунларда (7-кундан 8-кунгача) машғулотлар йўналиши аралаш (аэроб-анаэроб) хусусиятга эга бўлди. Ихтисослашган машқлар улушининг ортиб бориши чекланиб қолади ва бу кунларда уларнинг ҳажми умумийга нисбатан 30% ни ташкил қилади. Юқорида айтиб ўтилган машғулот воситаларидан ташқари, бу ерда максималга нисбатан 60-70% дан иборат тезлик билан 150-300 м масофаларга югуриш қўлланилади, курашчилар машғулотларига кичик шиддатли баъзи махсус машқлар чекланган ҳажмда киритилади.

МКБ учун қўшимча воситалар: витаминлаштириш, сауна, массаж, ҳар хил физиотерапия муолажаларининг киритилиши умумий ҳисобланади.

Катта ҳажмдаги машғулотлар бошланишидан олдин назорат (МКБнинг 4-кунида) ва тажриба гуруҳларида (МКБнинг 8-кунида) тест йўли билан мусобақа фаолиятини самарали бажаришга бўлган тайёргарликнинг корреляцион тузилиши аниқланди.

4.3. Педагогик тажриба натижалари

Назорат гуруҳи таркибига кирувчи курашчилар махсус машқланганлигининг тизимлараро корреляцион боғлиқликлари тузилиши таҳлили шундай хулосага келиш учун асос бўлади (4.2 ва 4.3-жадваллар).

Мусобақа йўналишидаги махсулаштирилган юклама бажарилганидан сўнг психофизиологик кўрсаткичлар даражасидаги фарқни (ўзгаришларни) тавсифловчи корреляцион боғлиқликлар миқдори нисбатан кўпроқ эканлиги кузатилади.

Бу кўрсаткичларнинг назорат гуруҳи курашчилари тана оғирлиги билан салбий ўзаро боғлиқлигини эътироф этиш зарур. Бизнингча, бу спортчилардаги ортиқча вазннинг улар организми функционал тизимларида содир бўлаётган ўзагишлар катталигига таъсир қилиш тўғрисида гапиришга имкон беради.

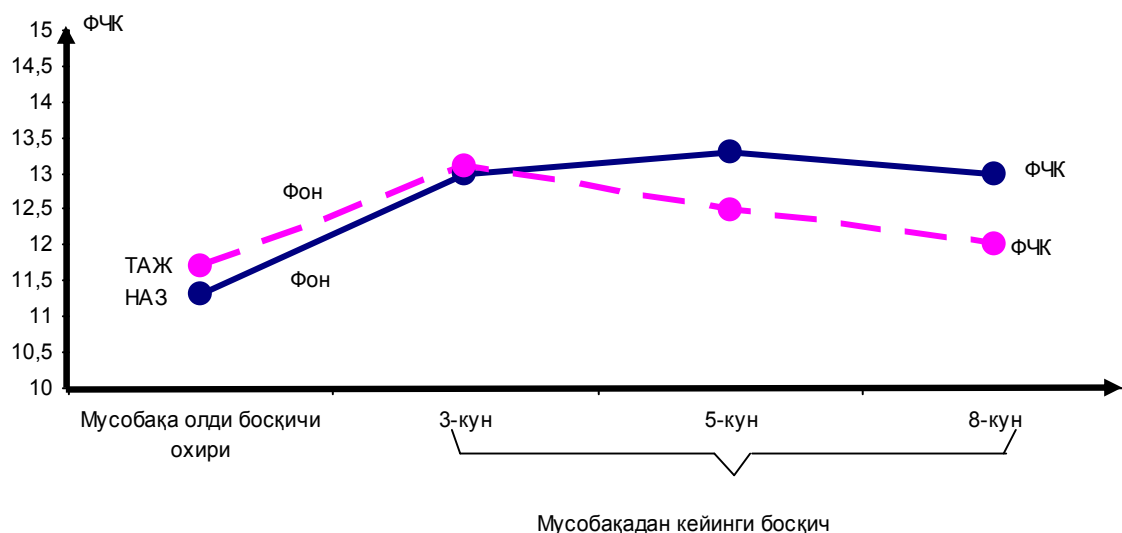
Курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини тавсифловчи А.Н.Абдиев тестининг бажарилиши спортчилар кучини, вазминлигини, ҳаракатчанлиги ҳамда асаб тизмининг ўзгарувчанлигини, шунингдек, курашчилар функционал ҳолатини баҳоловчи мезонларни белгилаб берувчи кўрсаткичлар даражасида катта ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Текширилган курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги, махсус ва умумий жисмоний иш қобилиятлари даражасини белгилаб берувчи таркиблар ўртасида ишончли ўзаро боғлиқликлар деярли кузатилмади.

Жисмоний ҳолат, фаоллик ва кайфият каби «ЖХФК» кўрсаткичлари ўртасида кузатиладиган ўзаро боғлиқлик, бизнингча, ҳаққоний ҳисобланади, чунки улар бир тестнинг таркибий қисмлари саналади.

Биз буни шундай тушунтиришимиз мумкинки, организмга стресс каби таъсир қилувчи мусобақа фаолияти тугаши ва назорат гуруҳи таркибига кирувчи курашчилар учун ихтисослаштирилган машғулоти иши бошланиши оралиғидаги вақт даври организм асосий функцияларининг иш қобилиятини тиклаб олиш учун аниқ етарли эмаслиги аниқланди. Натижада, назорат гуруҳи курашчилари томонидан мусобақада қатнашгандан сўнг 5-кунда қўлланиладиган «ўртача» катталикка эга машғулоти юкламаси спортчилар организмга «катта» юклама сингари таъсир кўрсатади. Шундай қилиб, бу даврда қўлланиладиган «ўртача» юкламалар ҳам организмнинг ҳали

тикланиб улгурмаган функцияларини қийин аҳволга солиб қўяди. Бундай вазият назорат гуруҳи курашчиларида кузатилди. Буни машғулот микроциклидан сўнг ўтказилган тестлаш натижалари ҳам тасдиқлайди (4.1-расм).



4.1-расм. Тайёргарлик босқичларида тажриба ва назорат гуруҳлари курашчиларининг махсус иш қобилиятлари динамикаси.

Машғулот микроциклидан кейин ўтказилган тест натижалари шунини кўрсатдики, назорат гуруҳи курашчилари организмнинг асосий функциялари тикланиб улгурмаган шароитда бажариладиган махсуслашган юклама уларда асаб жараёнилари кучи қўзғалишининг янада кўпроқ қийналишига олиб келади.

Нazorat va тажриба гуруҳлари таркибига кирувчи курашчиларни тест натижалари қуйидагиларни кўрсатди.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичи охирида ва МКБнинг 3-кунида ўтказилган биринчи иккита ўлчашлар иккала гуруҳ курашчиларининг махсус иш қобилияти кўрсаткичлари даражасида ва динамикасида тузилиши ва динамик тавсифлари мусобақа фаолиятига ўхшаш бўлган ишончли фарқлар мавжудлигини кўрсатмади ($P > 0,05$). Махсус воситалардан фойдаланган ҳолда ҳажми ва шиддати ўртача бўлган машғулот юкламаларини

бажаришдан олдин ўтказилган навбатдаги тест назорат гуруҳида МҚБнинг 5-кунида, тажриба гуруҳида эса 8-кунида ўтказилди. Бу ерда курашчиларнинг махсус иш қобилиятлари даражасида ишончли фарқлар ($P<0,05$) аниқланди. Бу шундан далолатки, махсус иш қобилияти даражаси назорат гуруҳи таркибига кирган курашчиларга нисбатан анча юқори бўлган тажриба гуруҳи курашчилари машғулот микроциклини анча қулай шароитларда бошлайдилар.

Махсус иш қобилияти даражасини якуний тест машғулот микроцикли тугаши билан, яъни назорат гуруҳида МҚБнинг 13-кунида, тажриба гуруҳида 19-кунда ўтказилди. Тестлашдан олдин спортчиларга дам олиш кунини берилди. Аниқланишича, махсус иш қобилияти даражасидаги фарқ иккала гуруҳ ўртасида янада катта қийматга эга катталикларга бориб етди. Фаразимизча, бу тажриба гуруҳи курашчиларининг биз ишлаб чиққан МҚБни тузиш вариантыдан фойдаланишлари натижасида машғулот юкламаларининг улар организмига катта самара билан таъсир қилганлигига боғлиқ.

Педагогик тажриба натижалари фаразимизни тасдиқлайдики, курашчиларнинг МҚБдаги ихтисослашган машғулотларини организм асосий функциялари тикланган шароитда бошлаш зарур ва бу мусобақа фаолиятининг муваффақиятини таъминлайди. Бунда спортчилар иштирок этган мусобақанинг экстремаллик даражасини эътиборга олиш зарур. Мусобақалар миқёси қанча юқори бўлса, МҚБ даври шунча узоқроқ давом этади. Бу ерда кўпроқ ихтисослашган юкламалар қўлланилади.

Тажриба гуруҳи курашчилари Ўзбекистон чемпионатида 2 та биринчи ўринни ва 2 та иккинчи ўринни, назорат гуруҳи спортчилари эса 1 та биринчи ва 2 та учинчи ўринларни эгалладилар.

ХОТИМА

Муаммони назарий фикрлаш ва тажриба ишларини умумлаштириш қуйидаги **хулосаларни** эътироф этиш имконини берди:

1. Махсус илмий-методик адабиётлар таҳлили, мутахассислар билан суҳбатлар, педагогик кузатувларнинг кўрсатишича ҳозирги кунда юқори малакали яккакурашчиларнинг мусобақа олди ва мусобақага тайёргарлик босқичларини ўрганишга бағишланган ишлар сони жуда кўп.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими учта асосий босқичлардан ташкил топади (мусобақа олди, мусобақа ва мусобақадан кейинги босқичлар).

Курашчилар жисмоний, функционал, психик кўрсаткичларининг тикланиш динамикаси масалалари жуда кам тадқиқ қилинган, шунингдек, бажарилган мусобақа юкламаларидан сўнг яккакурашчиларда тикланиш методикаси ишлаб чиқилмаган.

2. Анкета сўрови ва педагогик кузатувлар натижалари қуйидаги хулосага келиш имконини беради:

- сўралган мураббийларнинг 100% ҳозирда мавжуд бўлган кўп цикли тайёргарликда курашчилар томонидан бажарилган мусобақа юкламаларини эътиборга олган ҳолда уларни мусобақадан кейинги босқичларда тикланишнинг илмий асосланган методикасини ишлаб чиқиш зарур, деб ҳисоблайди;

- сўралган мураббийларнинг 22% мусобақадан кейинги босқичларда суст дам олишни афзал кўради, 78% мураббийлар фаол дам олиш тарафдори бўлганлар, бунда улар эрталабки сайр ҳамда спорт ўйинларини устун қўйганлар;

- курашчилар махсус иш қобилиятининг тикланиш жараёнини мусобақадан кейинги босқичларда самарали тикланиш воситалари ҳамда методларидан фойдаланган ҳолда тезлаштириш мумкин, бу навбатдаги

мусобақа олди босқичига ўқув-машғулот жараёнини оқилона режалаштиришга имкон беради.

3. Тадқиқотларда аниқланишича бажарилган мусобақа юкламаларидан сўнг тикланиш жараёнлари бир текис кечмаслиги, организм турли хил тизимларининг фазоли ва гетерохрон тарзда тикланиши билан тавсифланади.

Кўриш анализатори орқали ахборотни қайта ишлаш тезлиги кўрсаткичи (S) «А» гуруҳи курашчиларида МКБнинг учинчи кунда 5,9% га ($P<0,05$) камайди, «В» гуруҳи курашчиларида эса фон кўрсаткичларга нисбатан 18,4% га ($P<0,01$) ошди. Мусобақалардан кейинги 7-8 кунда иккала гуруҳда «S» кўрсаткичи ошди: «А» гуруҳи курашчиларида фонга нисбатан 5,6% га ($P>0,05$), «В» гуруҳи курашчиларида 27,8% га ($P<0,01$) ортди.

Иккала гуруҳ курашчиларининг МКБдаги махсус иш қобилияти динамикасини текшириш натижалари унинг бутун босқич давомида бир томонга ёмонлашиб боришини аниқлаб берди. Масалан, «А» ва «В» гуруҳларида мусобақалардан кейин 7-8 кунга келиб ёмонлашиш фон кўрсаткичларга нисбатан мос равишда 6,8% ва 15,2% ни ташкил этди.

4. МКБда махсус машқланганликнинг тизимлараро боғлиқликлари тузилмасини текширишнинг корреляцион таҳлили натижалари шуни эътироф этишга имкон берадики, курашчилар томонидан ушбу босқичда қўлланиладиган фаол дам олиш худди ўшандек самаранинг намоён бўлишига, айнан таркиблар гомогенлигининг ошишига ёрдам беради. Демак, организмнинг бутун тизимларининг юқори даражадаги зўриқиши билан ажралиб турувчи мусобақа фаолияти тугагандан сўнг дам олиш зарур. Одатда, курашчиларни тайёрлаш амалиётида бу даврнинг давомийлиги 3 дан 5 кунгачани ташкил этади. Бироқ шахсий тадқиқотларимиз далолат берадики бунда, организм функцияларининг тикланиши МКБнинг тахминан 8-кунда содир бўлади. МКБнинг 7-8-кунда курашчи мураббий таклиф этаётган катта ҳажмдаги ва шиддатли юкламани муваффақиятли ва самарали бажаришга

тайёр бўлади, бу, ўз навбатида, умуман машғулот жараёни самарадорлигининг ошишига ёрдам беради. Катта ҳажмдаги ва шиддатли машғулот юкламаларини эрта (МКБнинг 3-чи, 5-чи кунларида) қўллаш таркибларнинг ҳали етарлича тўлиқ шаклланиб улгурмаган боғлиқликларининг ҳамда гомогенлигининг тузилишига олиб келади.

5. Курашчилар тайёргарлигининг тизимлараро ва гуруҳлараро корреляцион кўрсаткичлари динамикаси таҳлили шуни кўрсатдики, боғлиқликлар сони МКБнинг 8-кунида камаяди ва мусобақа олди босқичи бошидагига ўхшаш корреляцион тузилмага эга бўлади, фақат тест бажарилгандан кейин ЮҚЧ кўрсаткичининг «1 мин. тикл. сўнг ЮҚЧ» кўрсаткичи билан боғлиқлиги йўқолганлиги кузатилади, бироқ бунда ирғитишлар сони ва ЮҚЧ орасида ўзаро боғлиқлик ($r=0,51$) намоён бўлади.

Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларида махсус машқланганликнинг тизимлараро корреляцион боғлиқликлари тузилмасида катта фарқлар аниқланди.

Асосий фарқлар корреляцион боғлиқликлар сони ва уларнинг хусусиятида акс этади. Масалан, махсус машғулот юкламаларига МКБнинг бешинчи кунда киришган назорат гуруҳи спортчиларида корреляцион ўзаро боғлиқликлар сони анча кам ва психофизиологик кўрсаткичлар ҳамда УЖТ, махсус ва умумий иш қобилиятини тавсифловчи таркиблар орасида боғлиқлик деярли йўқ.

6. Педагогик тажриба натижаларни курашчиларнинг МКБдаги махсус машғулотларини организмнинг асосий функциялари тикланган шароитларда бошлаш лозимлиги тўғрисидаги фаразни тасдиқлайди ва мусобақадан кейинги тайёргарлик босқичида курашчиларнинг махсус иш қобилиятларини ошириш бўйича ишлаб чиқилган методика юқори самарадорликка эга эканлигини исботлайди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Барча тикланиш воситаларидан фойдаланишнинг оптимал шакли - бу улардан бир нечтасини изчил ва параллел тарзда ягона комплекс муолажада қўллашдир. Бундай ёндашув бир нечта воситаларнинг махсус йўналтирилган таъсирларининг ўзаро ҳаракатлари ҳисобига уларнинг умумий таъсири самарадорлигини оширади.

Шуни эътиборга олиш лозимки, тикланиш ва иш қобилиятини рағбатлантириш воситаларининг қўлланилиши фақат толиқишни камайтиришга, тикланиш жараёнларининг кечишини тезлаштиришга, иш қобилиятини оширишга қодир бўлган зарарсиз муолажа эмас. Ҳар бир муолажа ўз-ўзидан организмга қўшимча юклама бўлиб ҳисобланади, организмнинг турли хил функционал тизимларига маълум бир талаблар, кўпинча жуда катта талаблар қўяди. Бунини эътиборга олмаслик тескари ҳолатга - толиқишнинг кучайишига, иш қобилиятининг пасайишига, мослашувчанлик жараёнлари кечишининг бузилишига ва бошқа салбий реакцияларнинг юзага келишига олиб келиши мумкин (Голец, 1987; Платонов, 1997).

Спортчилар иш қобилиятини машғулот юкламаси бошланишидан аввал олдиндан рағбатлантириш иш қобилиятини бошқариш воситаси бўлиб хизмат қилади. Бунда ишда асосий иштирок этувчи функционал тизимларнинг фаолияти фаоллаштирилади, унинг ҳажми ва шиддати оширилади. Тезлик-куч имкониятларини оширишга, координацион қобилиятлар, техник-тактик маҳоратнинг энг мураккаб элементларини такомиллаштиришга қаратилган машғулотлар дастурларини бажаришдан олдин тикланиш воситаларидан бундай фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Спортчининг масъулиятли стартларда қатнашишидан олдин ушбу йўналиш имкониятларидан фойдаланиш айниқса самаралидир. Машғулот иши жараёнида спортчиларнинг иш қобилиятларини олдиндан

рағбатлантиришда энг муҳими шуки, машғулот иши ҳажми ва шиддатининг ўсиб бориши спортчи организми функционал захираси тугаб боришининг кўпайишига олиб келади, бу эса, одатда, мослашиш жараёнларининг самарали кечишини рағбатлантирувчи кучли омил саналади.

Олиб борилган тадқиқотлар ва олинган натижалар асосида курашчиларнинг мусобақадан кейинги босқичдаги машғулот машқлари шкаласи ишлаб чиқилди (1-жадвал).

1-жадвал

Мусобақадан кейинги циклда машғулот машқлари шиддати шкаласи

Машқларнинг номи	Бажарилиш хусусиятлари	ЮҚЧ мин/зар ба	Балларда шиддат
Югуриш, сузиш, арконда сакраш	Тезланишларсиз секин суръат	120-130	1
Оғирликлар билан машқлар	Кичик оғирлик, ҳаракатлар тезлиги ва суръати ўртадан юқори эмас		
Югуриш, сузиш, имитация машқлари	Ўртача суръат, қисқа муддатли тезланишларга рухсат берилади	135-145	2
Оғирликлар билан машқлар (имитация машқлари билан бирга)	Ҳар хил вазндаги оғирлик билан ҳаракатларнинг юқори тезлиги ва суръати		
Футбол	Ўртача суръат		
Баскетбол	Ўртача суръат	140-150	3
Арконда сакраш	Юқори суръат, тезланишлар, қўшалок айланишлар		
Шерик билан олишувни имитация қилиш	Ўртача суръат, қисқа муддатли тезланиш мумкин		
Манекен билан машқлар	Ўртадан юқори суръат		
Футбол	Юқори суръат, мусобақа методи	140-150	3
Шерик ва манекен билан машқлар	Тезланишлар билан ўртача суръат		
Сузиш	Максимал суръат, мусобақа ёки ораликли метод	150-160	3
Баскетбол	Юқори суръат, мусобақа методи		
Қопда машқлар	Ўртача суръат		
Шерик билан машқлар	Техникани такомиллаштириш, ўртача, баъзан юқори суръат		
Югуриш	1000-3000 м масофа, мусобақа методи, назорат меъёрларини топшириш	130-140	2

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 27.06.2000 (новая редакция). - Т., 2000. - С. 21.
2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О играх по дальнейшему развитию физической культуры и спорт» №271 от 27.05.1999 г.
3. Постановление Кабинета Министров за №77 от 16 апреля 2007 года подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXIX летних олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР)».
4. Постановление Президента Республики Узбекистан за №ПП-1029 от 5 января 2009 года «О подготовке спортсменов Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г. Лондоне Великобритания)».
5. Халқаро «Кураш» ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. - Т.: 1999 й. 1 февраль.
6. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послеросоревновательном этапе. - Т., 1997. - С. 138.
8. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК. - Москва, 1996. - С. 21-31.
11. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности //Педагогик таълим. - Тошкент, 2008. - №3. - Б. 125-130.
13. Бойко В.Ф., Данько Г.В., Физическая подготовка борцов. Киев. Олимпийская литература. 2004. - С. 223.

14. Борилкевич В.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая работоспособность» //Теория и практика физической культуры. - 1993. - №9-10. - С. 18-19.

15. Борзунов А.В. Контроль тренировочных нагрузок /Сб. тезисов докл. всесоюзн. научно-практической конференции. «Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений». - М., 1983. - С. 11-13.

23. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельности квалифицированных боксеров: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1999. - С. 53.

24. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: ФиС, 1998. - С. 191.

32. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: Здоровье, 1999. - С. 189.

33. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования. - М.: Университет, 2002. - С. 296.

34. Дегтярев И.П., Копцев К.Н., Гаськов А.В. Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров. Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 16-18.

36. Дунаев К.Ш. Средства и методы физической подготовки борцов вольного стиля в соревновательном периоде: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1990. - С. 24.

37. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - Челябинск, 1999. - С. 42.

38. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовки юных борцов: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. - М., 1993. - С. 19.

39 Жадобин О.В., Менхин Ю.В. Круговая тренировка в развитии специальной выносливости боксеров на этапе спортивного

совершенствования материалы совместной научной конференции МГАФК, РГАФК и ВНИИФК. - Малаховка, 2002. - С. 102-109.

48. Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Маmiaшвили М.Г. Анализ показателей соревновательной деятельности борцов Греко-римского стиля на олимпийских играх в Сиднее //Актуальные проблемы спортивных единоборств од общ. ред. В.М.Игуменова, Вып. 2. - М.: ФОН, 2000. - С. 3-10.

49. Изаак С.И. Мониторинг физического развитие и физической подготовленности: теория и практика: Монография. /М.: Советский спорт, 2005. - С. 196.

50. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте /П.В.Бундзен. Теория и практика физической культуры. 2001. - №5. - С. 12-18.

51. Каипов Б.У. Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Т., УзГосИФК, 2004. - С.24.

52. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф. дисс. ... д-ра. пед. наук. - М.: РГАФК, 1996. - С. 47.

53. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - С. 479.

61. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: ЎзДЖТИ, 2004. - С. 264.

62. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования и структуры дисциплин спортивный борьбы: Автореф. дисс. д-ра пед. наук. - М., 1995. - С. 45.

63. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию независимости Республики Казахстан. - Алматы, 2001. - С. 353-354.

78. Лаптев А.П. Современная система восстановления работоспособности спортсменов /В сб. «Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса». - М.: РГАФК, 1996. - С. 2-5.
79. Лаптев А.П., Лавров А.В., Левитан П.Г. Управление тренированности боксеров. - М.: ФиС, 1973. - С. 104.
80. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональный подготовленности специалиста по восточным единоборствам //Теория и практика физической культуры. - 1977. - №3. - С. 21-22.
85. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - №12. - С. 11-20.
86. Матвеев Л.П. основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.-К.: Олимпийская литература, 1999.-320 с.
102. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для институтов вузов физического воспитания и спорта. - К.: Олимпийская литература, 1997. - С. 554-566.
103. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник тренера высшей квалификации. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 693-703.
104. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного построения подготовки //Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 389-407.
105. Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировке //Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 92-108.
106. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - С. 288.
107. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка.-К.: Здоровья, 1980. - С. 336.

112. Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1999. - С. 21.
139. Халмухаммедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - С. 24.
140. Халмухаммедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев //Монография. - Т., 2009. - С. 159.
141. Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - Т., 2009. - С. 293.
162. Horn T. Advances in Sport Psychology. - Human Kinetics, 2002. - P. 558.
163. Israel S. Age-related changes in strength and spezial groups //Strength and Power in Sport. - Oxford: Black Well Sci. Publ., 1992. - P. 319-328.
164. Kemppainen P., Petrovaara A., Huopaniemi T., Johansson G., Karonen S.L. Modification of dental pain and cutaneous thermal sensitivity by physical exercise //Brain Res. - 1985. №360. - P. 33-40.
165. Kerr G., Minden H. (1988) Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries //J.Sport.Exerc.Psychol. - 1988. - №10. - P. 167-173.
166. Kozlowski S. Effekt of sweat loss on body fluids. J.Appl. Physiol. - P. 119-124.
167. Leith L.M. Personality and endurance performance: The statetrait controversy //Endurance in sport /R.J. Sherhard, P.-O.Astrand (eds). - Black Well Sci.Publ., 1992. - P 256-260.
168. Morgan W.P. Personality dynamics and sport //Psychology in Sporte: Methods and Applications /R.M.Suinn (ed.). - Minneapolis: Burgerss, 1980. - P. 145-155.

169. Morgan W.P. Psychological monitoring of athletic stress syndrome. A paper presented at the 27-th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine. - Las Vegas, May, 1980. - P. 135-139.

170. Morgan W.P., Polloch M.L. Psychological characteristics of the elite distance runner //Ann.N.Y. Acad.Sci. - 1997. - Vol.301. - P. 382-403.

171. O'Connor P.J. Psychological aspects of endurance performance //Endurance in Sport /R.J.Shephard, P. - O.Astrand (eds) - Blackwell Sci.Publ., 1992. - P. 139-145.

172. Ryan E.D., Foster R. Athletic participation and perceptual augmentation and reduction //J.Pers.Soc. 1967. - №6. - P. 472-476.

173. Sale D.G. testing Strength and Power //The Psychological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign. IL.T. Human Kinetics Publishers, - 1991. - JT212. - P. 36-39.

174. Scott V., Gijssberg K. Pain perception in competitive swimmers //Br.Med.J. - 1981. - №283. - P. 91-93.

175. Vealey R.S. Personality and Sport: A Comprehensive View //Advances in Sport Psychology /T.S.Horn (ed.). - 1992. - P. 25-60.

ИЛОВАЛАР

Спортчи анкетаси

Ҳурматли ўртоқ, ушбу сўров тикланиш (мусобақадан кейинги) даврларда курашчиларнинг эмоционал зўриқиши психофизиологик параметрлари динамикасини аниқлаш мақсадида ўтказилмоқда.

Сиздан берилган саволларга очиқ-ойдин жавоб қайтаришингизни сўраймиз.

Сизнинг шахсий фикрларингиз, ўйларингиз биз учун катта аҳамиятга эга.

Саволларга жавоб беришдан аввал анкета мазмунини диққат билан ўрганиб чиқинг.

1. Туғилган йилингиз.....
2. Спорт разрядингиз ёки малакангиз
3. Неча йилдан бери кураш билан шуғулланасиз.....
4. Сизнинг энг яхши спорт натижангиз
5. Йил давомида неча марта мусобақаларда қатнашасиз
6. Масъулиятли мусобақаларда қандай вазн тоифасида иштирок этасиз
7. Шу вазн тоифасида мунтазам қатнашасизми ёки фақат масъулиятли мусобақаларда иштирок этасизми? (тўғри жавобнинг тагига чизинг):
 - а) фақат масъулиятли мусобақаларда;
 - б) ҳамма мусобақаларда.
8. Йилда неча марта ўз вазн тоифангизда мусобақаларда қатнашасиз (рақам билан ёзинг)
9. Мусобақалардан кейин неча кун дам оласиз (рақам билан ёзинг)
10. Мусобақаларда муваффақиятли (муваффақиятсиз) иштирокингиз вазн қўшилишида акс этадими (тўғри жавобнинг тагига чизинг):

а) ҳа;

б) йўқ.

11. Мусобақаларда қатнашгандан сўнг дам оласизми (тўғри жавобнинг тагига чизинг):

а) ҳа;

б) йўқ.

12. Тикланиш (мусобақадан кейинги) даврда Сизнинг дам олиш тартибингиз (тўғри жавобнинг тагига чизинг):

а) сушт дам олиш;

б) фаол дам олиш, сайрлар, кросслар, сузиш, спорт ўйинлари.

13. Сизнинг тикланиш (мусобақадан кейинги) даврдаги ҳолатингизни таърифлаб беринг (фақат битта энг тўғри жавобнинг тагига чизинг).

Махсус иш қобилияти

а) аввалги ҳолатида қолди;

б) яхшиланди;

в) ёмонлашди.

Махсус тезкорлик

а) аввалги ҳолатида қолди;

б) яхшиланди;

в) ёмонлашди.

Жанговар реакция

а) аввалги ҳолатида қолди;

б) яхшиланди;

в) ёмонлашди.

Мураббий анкетаси

Ҳурматли ўртоқ, ушбу сўров тикланиш (мусобақадан кейинги) даврларда курашчиларнинг эмоционал зўриқиши психофизиологик параметрлари динамикасини аниқлаш мақсадида ўтказилмоқда.

Сиздан берилган саволларга очиқ-ойдин жавоб қайтаришингизни сўраймиз.

Сизнинг шахсий фикрларингиз, ўйларингиз биз учун катта аҳамиятга эга.

Саволларга жавоб беришдан аввал анкета мазмунини диққат билан ўрганиб чиқинг.

1. Спорт унвонингиз (илмий унвонингиз).
2. Мураббийлик малакаси (олий, I, II, III)
3. Иш стажингиз
4. Сизнинг фикрингизча, курашчилар йил давомида неча марта мусобақаларда қатнашишлари лозим (мусобақаларда чиқишлар сонини рақам билан ёзинг):
 - а) I разряд, СУН даражасидаги курашчилар
 - б) СУ, ХТСУ даражасидаги курашчилар
5. Ўқувчиларингиз мусобақалардан сўнг дам олишадими (тўғри жавобнинг тагига чизинг):
 - а) ҳа;
 - б) йўқ.
6. Сиз мусобақадан кейинги босқичда қандай тикланиш воситаларидан фойдаланасиз
7. Мусобақалардан сўнг курашчиларнинг тана оғирлиги қанча кг га ошади (сонини рақам билан ёзинг)

8. Сизнингча, мусобақадан кейинги босқичда тикланиш методикасини ишлаб чиқиш зарурми (тўғри жавобнинг тагига чизинг):

- а) ҳа;
- б) йўқ.

9. Мусобақалар миқёси спортчиларнинг МКБдаги ҳолатига таъсир қиладими? (тўғри жавобнинг тагига чизинг):

- а) ҳа;
- б) йўқ.

10. МКБда курашчилар неча кундан кейин мусобақадаги шиддатга яқинлаштирилган шиддат билан махсус машғулот воситаларига киришадилар? (тўғри жавобнинг тагига чизинг):

- а)
- б)
- в)

11. Махсус иш қобилияти курашчиларнинг психофизиологик ҳолати билан ўзаро боғлиқми? (тўғри жавобнинг тагига чизинг):

- а) ҳа;
- б) йўқ.