

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA
MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo`lyozma huquqida

QAMBAROV SOXIB SOBIRJONOVICH

**KURASHCHI TALABALARGA
MASHG`ULOTLARDA YUKLAMALAR BERISHNING
SAMARALI YO`LLARI.**

5A112001-Jismoniy madaniyat

Magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan

DISSERTATSIYASI

Ilmiy rahbar.

p.f.n N.Azizov

Namangan 2015

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. KURASH TURLARI O`ZIGA XOS YUKLAMALAR MOHIYATI, MAZMUNI, ULARNI NAZORAT QILISH, REJALASHTIRISH VA MUAMMOLARI.....	9
1.1. Kurash mashg`ulotlarda o`ziga xos yuklamalar, ularni mohiyati...	9
1.2. Mashg`ulotlarda qo`llaniladigan yuklamalar dinamikasini nazorat qilish hususiyatlari.....	16
1.3. Malakali kurashchilarni tayyorlash jarayonida tayyorgarlik turlarining o`zaro bog`liqligi.....	24
Bob bo`yicha xulosalar	34
II BOB. TADQIQOTNING USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH.....	35
2.1. Tadqiqotning uslublari.....	35
2.2. Tadqiqotni tashkil qilish.....	37
III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA KO`RSATKICHLARINI KUZATISH VA NAZORAT QILISH.....	39
3.1. Kurashchilarning mashg`ulot yuklamalarini me`yorlash uchun shart-sharoitlar tavsifi	39
3.2. Kun va haftalik mikrotsikllarda mashg`ulot yuklamalarini optimal me`yorlash.....	40
3.3. Pedagogik tadqiqot va uning natijalari.....	57
Bob bo`yicha xulosalar	71
Xulosalar.....	74
AMALIY TAVSIYALAR	76
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI	78
ILOVALAR	

KIRISH

Dissertatsiya mavzusini asoslanishi va uni dolzarbligi. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi bilan xalq xo`jaligining muhim tarmog`i hisoblangan ta`lim-tarbiya va sportga e`tibor yurtimizda ushbu sohalarning rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Yurtimizda qisqa fursat ichida boshqa sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo`nalishida ham asrlarga teng o`zgarishlar ro`y berdi.

O`zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida» gi Qonuniga o`zgartirishlar va qo`shimchalar kiritilib, uning yangi tahririning tasdiqlanishi, (2000y) yurtimiz sportining cho`qqilarga ko`tarilishiga turtki berdi.

Prezidentimiz o`zining “Yuksak ma`naviyat-engilmas kuch asarida”:

Yoshlarni ma`naviy barkamol insonlar qilib tarbiyalashda milliy tarbiya modulini yaratish, talaba–yoshlarda ma`naviy ta`minlanganlikni shakllantirish hamda inson manfaatlarining xalq, millat, davlat va jamiyat manfaatlari bilan uyg`unligini ta`minlashni, ma`naviyat insonning ulg`ayishi va kuch-qudrat manbai ekanligini, ma`naviy tiklanish hamda yuksalishda, albatta, mustaqillikning zarurligini, ma`naviyatimizga har qanday tahdid o`zligimiz va kelajagimizga tahdid ekanligini, ushbu tahdidlarga qarshi kurashishga doimo hushyor turish zarurligini, ma`naviy barkamol, g`oyaviy kurashchan inson Vatanimiz taraqqiyotining poydevori ekanligini talabalarga tushuntirish lozim”¹ {1.6.1 b.} degan fikrlari orqali ma`naviy barkamol insonni tarbiyalashning eng asosiy omili bu milliylik va o`ziga xos yondashuv ekanligini yana bir bor ta`kidlaydi.

Bolalar sportini rivojlantirish, shu orqali ularni sog`lom va barkamol etib tayinlashga qaratilgan bu tizimning yo`lga qo`yilgani har jihatdan to`g`ri bo`lganini bugun hayotning o`zi tasdiqlab turibdi, - dedi prezidentimiz

Sport odamning oilasiga, ongiga kiradi, turmush tarziga aylanadi. Ota – onalar o`zlari bolalarini sport to`garaklariga yetaklab kelmoqda. Sport bilan shug`ullangan

¹Karimov I.A. Yuksak ma`naviyat engilmas kuch.-T.: Ma`naviyat, 2008.-B.48.

o'g'il-qizlarimiz sog'lom, baquvvat va qat'iyatli bo'lib ulg'aymoqda. Ularning dunyoqarashi o'zgarmoqda.

O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi ana shunday barkamol avlodni voyaga yetkazishda muhim o'rin tutmoqda. Jamg'arma tashkil etilganidan buyon mamlakatimizda 1700 dan ziyod sport ob'yektlari barpo etildi. Ular zamonaviy sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlandi.

Sog'lom bola yili – 2014 yilida bu boradagi ishlar ko'lami yanada kengaydi, shu munosabat bilan qabul qilingan Davlat Dasturining ijrosi aholining tibbiy madaniyatini yuksaltirish, kasalliklarni oldini olish, sog'lom turmush tarzi va sportni rivojlantirishda muhim omil bo'ladi. “Sog'lom ona-sog'lom bola” loyihasi doirasida ayollar va bolalar tibbiy ko'rikdan o'tkazilmoqda. Bunday hayrli ishlar samarasida so'nggi 10 yilda rivojlanishda tug'ma nuqsoni bo'lgan bolalar soni 1.3 barobarga kamaydi. 6-15 yoshli bolalar orasida o'tkir yuqumli kasalliklar bilan og'rish 34.4 % pnevmoniyaga chalinish 49.7 %, bronhit bilan hastalanish 32.8 va skolioz bilan kasallanish 32.7% ga kamaydi.

Barcha sport majmualari zamonaviy sport inventarlari va malakali murabbiylar bilan ta'minlanayotgani tufayli ularning qamrovi tobora kengayib bormoqda. Bugun mamlakatimizda 2 mln dan ziyod bola sportning 30 turi bilan muntazam shug'ullanib bormoqda. Bitta sport inshootidan o'rtacha kunlik foydalanish vaqti 9.8 soatni tashkil qilmoqda.

Bolalar sporti ob'yektlari, asosan, mamlakatimizda ishlab chiqarilgan sport inventarlari va uskunalari bilan jihozlanmoqda. Bugungi kunda 120 turdagi sport inventarlari va uskunalarning 116 tasi mamlakatimiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Yuqorida bildirilgan fikrlar, shuningdek, zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari xajmi hamda shiddatining oshishi o'quv-mashg'ulotlarini olib borishda yangi imkoniyatlarni va foydalanilmagan zahirani izlab topishni taqozo etadi (V.S.Daxnovskiy, 1991; I.M.Smirnov, 1991; L.R.Ayrapet'yants, 1992;

Y.V.Verxoshanskiy, 1993; V.M.Igumenov, 1993; M.A.Godik, 1995; F.A.Kerimov, 1995; Sh.K.Shiyan, 1997; F.M.Po`latov, 1999).

Hozirgi kunga kelib sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirishning bir necha uslublari mavjud (L.R.Ayrapet`yants, 1992; Y.V.Verxoshanskiy, 1993; F.A.Kerimov, 1995; R.M.Matkarimov, 1999; V.N.Platonov, 2004; R.D.Xalmuxamedov, 2010; M.N.Umarov, 2011).

Ma`lumki, respublikamizdagi yakkakurash sport turlarining shu soha mutaxassislari N.A.Kerimov (1995), F.A.Kerimov, (1995), A.N.Abdiev, (1997), R.M.Matkarimov, (1999), V.N.Shin, (2001), F.M.Po`latov, (2002), X.R.Axmedov, (2005), A.A.Ruziev, (2004), B.D.Berdiqulov, (2004), K.Yusupov, (2005), N.N.Azizov, (2007), Z.A.Bakiev, (2009), F.YU.Bagdasarov, (2010), S.U.Kupalovlar (2011) kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda mashg`ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish va nazorat qilish orqali ularning samarali yo`llarini aniqlash muhim ahamiyatga ega ekanligini ta`kidlaydilar.

Kurashchilarni samarali tayyorlash texnologiyasi o`quv-mashg`ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish, jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilish bo`yicha samarali tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Biroq bu uslublar hozirda milliy kurash bilan shug`ullanuvchi talaba-kurashchilarni tayyorlashda shu kungacha qo`llanilmagan.

Hozirda oliy o`quv yurti talaba-kurashchilarini tayyorlashda o`quv-trenirovka mashg`ulotlarida ustuvor yo`nalishdagi bir tomonlama yo`naltirilgan yuklamalarni qo`llash uslublari eng samarali hisoblanadi. Ushbu uslublarni milliy kurash bilan shug`ullanuvchi talaba-sportchilarni tayyorlashga joriy etish va maxsus tadqiqotlar olib borish muhim va dolzarb ahamiyatga egadir.

Tadqiqot ob`yektini va predmetining belgilanishi: tadqiqotning ob`yektini sifatida malakali talaba-kurashchilar tanlangan bo`lib, ularda tayyorgarlik turlariga

ajratilgan mashg'ulot yuklamalarining hajmi, nisbati va qo'llash natijalarini o'rganish tadqiqot predmeti etib belgilandi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari: oliy o'quv yurtlari talaba-kurashchilarining mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali tayyorgarlik jarayonini samarali rejalashtirish va yuqori natijalarga erishish.

Vazifalari.

1. Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning tayyorgarlik jarayonlarida samarali bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda nazorat qilishni aniqlash.

2. Talaba-kurashchilarning yoshi va sport unvonini e'tiborga olgan holda yuklamalar kattaliklarining bosqichma-bosqich me'yorlarini ishlab chiqish.

3. Talaba kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar yuklamalarini me'yorlashning tavsiya etilayotgan uslublarini tajribalar natijasiga ko'ra asoslab berish.

Tadqiqotning asosiy masalalari va farazi. Talaba-kurashchilar tayyorgarlik turlarini, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, yuklamalarni tezkor, joriy va bosqichli usulda nazorat qilish hamda me'yorlashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayonini maqsadli rejalashtirish asosida natijalarga erishish samaradorligini ta'minlaydi.

Mavzu bo'yicha qisqacha adabiyotlar taxlili. Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida an'anaviy mashg'ulot vositalari hamda uslublaridan foydalangan holda mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlash jarayonidagi eng muhim optimallashtirish o'quv-mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish, oqilona rejalashtirish va taqsimlash imkoniyatlari amaliyotda yangi hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlashda yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish masalalari ko'pgina mualliflarning diqqat markazidan joy egallagan (L.S.Xomenkov, 1993; G.S.Tumanyan, 1998).

Yuqori malakali sportchilar tayyorlashda mashg'ulotlarda tanlangan (ustuvor) yo'nalishdagi jamlangan va bir tomonlama yo'naltirilgan yuklamalarni qo'llash uslublari ko'pincha samara berishini ta'kidlaganlar (Yu.V.Veroxshanskiy, 1993; V.N.Platonov, 1999; B.D.Berdiqulov 2004).

Shunga asoslangan holda ko`rib chiqilayotgan masalalarning jahon sporti amaliyotida ko`p jihatdan ishlab chiqilganligini e`tiborga olib, ushbu tadqiqotni olib borishda, birinchi nabatda, kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida optimallashtirilgan mashg`ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish va nazorat qilish variantlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Binobarin, mashg`ulot yuklamalarini nazorat qilish va rejalashtirish orqali talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirish va talaba-kurashchilarning mashg`ulotlar jarayonlarini takomillashtirish muammolarini hal etishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar o`tkazish zaruriyati yuzaga keladi (V.S.Daxnovskiy, 1991; Y.V.Verxoshanskiy, 1993; M.A.Godik, 1995; I.A.Koshbaxtiyev, 1999; L.R.Ayrapet`yants, 2002; A.N.Abdiev, 2004; N.N.Azizov, 2007).

Shu bilan bir qatorda, xozirga qadar kurash sport turida talaba-kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik mahoratlarini aniqlash orqali optimallashtirilgan mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilishda tayyorgarlik jarayonining oqilona tuzilmasini ishlab chiqishga bag`ishlangan maxsus tadqiqotlar olib borilmagan.

Tadqiqotimizning asosiy yo`nalishlari yuqorida qayd etilgan jarayonlarni o`z ichiga olganligi mavzuning dolzarbligidan, ishning eng muhim, muammolardan biriga bag`ishlanganligidan dalolat beradi.

Tadqiqotda qo`llanilgan uslublarning qisqacha tavsifi.

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni umumlashtirish, o`rganish, tahlil qilish.
2. Talaba-kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, umumiy va maxsus tayyorgarligi darajasini aniqlab beruvchi ko`rsatkichlar o`lchami.
3. Talaba-kurashchilarning tayyorgarlik jarayoni va musobaqa faoliyatini kuzatish va tahlil qilish.
4. Kurash sport turining yetakchi talaba-kurashchilari bilan anketa savol-javoblarini o`tkazish.
5. Matematik statistika uslublari (o`rtacha va o`rta kvadrat og`ishlar, statistik farazlarni tekshirish, ko`p sonli korrelyatsiya uslublari va h.k.).

Tadqiqot natijalarining nazariy va amaliy ahamiyati. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba-kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonlaridagi tayyorgarlik bosqichlarida optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish orqali tayyorgarlik jarayonining oqilona rejasi ishlab chiqildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: oliy o'quv yurti talaba-kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlandi, mashg'ulotlar davomida kunlik va haftalik mikrotsikllarni (MTS) oqilona rejalashtirish orqali sportchilarga taqsimlandi; turli yo'nalishdagi yuklamalar o'lchamlarining ta'sirida talaba-kurashchilar tayyorgarliklarining turli tomonlari ko'rsatkichlari aniqlandi hamda tayyorgarlik jarayonlarida mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi ishlab chiqildi va tajribada asoslandi.

Ishning sinovdan o'tishi. Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat fakul'teti "jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida yig'ilishida ma'ruza qilingan va muhokamadan o'tgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, uchta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati, ____ jadval, 6 ilovani o'z ichiga oladi.

I BOB. KURASH TURLARI O`ZIGA XOS YUKLAMALAR MOHIYATI, MAZMUNI, ULARNI NAZORAT QILISH, REJALASHTIRISH VA MUAMMOLARI

1.1. Kurash mashg'ulotlarda o`ziga xos yuklamalar, ularni mohiyati.

Sport amaliyotida qo`llaniladigan mashg'ulot yuklamalari o`z mohiyati va mazmuni jihatidan tanlangan sport turlari xususiyatlariga muvofiq bo`lishi isbot talab qiladi.

Milliy kurash sport turlari bo`yicha malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi jismoniy sifatlar va texnik-taktik ko`nikmalarni bir-biriga mutanosib ravishda shakllantirish bilan bog`liqdir.

Bugungi kunda jahon bo`ylab tan olingan o`zbek kurashi sport turi ham o`ziga xos harakatlar usullari (hujum, qarshi hujum, himoya usullari) va texnik mahoratlarga ega bo`lib, unda yuksak natijalarga erishish imkoniyati ixtisoslashgan jismoniy va texnik-taktik yuklamalarni maqsadli loyihalash hamda qo`llash choralari asoslanadi.

Milliy kurash sport turlari jismoniy sifatlarni va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishni talab qiladigan sport turlaridan hisoblanadi.

F.A.Kerimov [33] fikricha, jismoniy tayyorgarlik bilan yuqori sport natijasiga erishish qiyin, kurashchidan, albatta, texnik-taktik tayyorgarlik ham talab qilinadi. Biroq mashg'ulotlar jarayonlarida yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish muammolari, yuqori natijalarga erishish shu soha mutaxassislari va murabbiylarning diqqat e`tiborida turadi.

Mualliflar (V.S.Daxnovskiy, 1991; F.A.Kerimov, 1998; F.M.Po`latov, 2002; A.N.Abdiev, 2004; N.N.Azizov, 2007; Z.A.Bakiev, 2009; A.Y.Bagdasarov, 2010) kurashchilarni tayorlashda jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta`kidlagan holda uning texnik-taktik mahoratni shakllantirishda asosiy omil bo`lib hizmat qilishini ko`rsatib o`tganlar.

Kurash sport turlarida hujumkor texnik-taktik harakatlarni bajarishning o`ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko`rsatadiki, sportchilar barcha usullarni bir xil

tarzda sifatli bajarsalarda, ba`zilarini bajara olmaydilar. Bunga birinchi sabab texnik-taktik tayyorgarlik darajasining pastligidir. Kurashchilar musobaqa davrida, asosan, o`zlari yoqtirgan texnik darajasi yuqori bo`lgan usullarni qo`llaydilar va ular yordamida g`alabaga erishadilar [16, 41].

Adabiyotlarda berilishicha, kurashning bunday usullari maxsus atamalar bilan nomlanadi, ba`zan ularni yetakchi va asosiy yoqtirgan usul va bosh usullar deb atashadi [31].

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko`rsatadiki, musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik tayyorgarlik darajasi yuqori bo`lgan kurashchi ko`proq jismoniy sifatga ega bo`lgan kurashchidan ko`ra yaxshi natija ko`rsatadi. Avvalambor, o`quv mashg`ulotlari bellashuvlarida berilgan yuklamalarni nazorat qilish orqali mahoratga ega sportchining kurash usullarini chiroyli va ko`proq bajarishi har doim bellashuv natijalarini yaxshilanishiga olib keladi. Ikkinchidan, texnik-taktik mahoratga yo`naltirilgan o`quv-mashg`ulot jarayonida sportchilarga berilayotgan yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali taqsimlash, kurashchiga musobaqa faoliyatida yaxshi ishtirok etish imkonini beradi [21, 52, 60].

Kurashning xususiyatlari sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida mashg`ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali kurashchilarga taqsimlash milliy kurash sport turida yuksak sport mahoratining o`shirishini ta`minlaydi.

Hozirda eng muhim uslubiy tamoyillar qatoriga shu bilan birga quyidagilar kiradi:

- sport mahoratini oshirish yo`nalishi, qoidalarining o`zgarishi, xalqaro musobaqalar taqvimini va h.k. larni o`zgarib turishi hamda ularni hisobga olish asosida dasturlarga tezda tuzatishlar kiritish;

- mashg`ulotlar jarayonlarini muhim darajada optimallashtirish, shu sababdan turli xil yondashuvlarni rag`batlantirish;

- yillik sikl tayyorgarlik bosqichlarida yangi uslub va optimallashtirilgan mashg`ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash [17, 23, 28, 30, 31, 34, 36].

G.S.Tumanyanning [59] fikricha, mashg'ulot jarayonida hal etilayotgan vazifalarga qarab, kompleks mashg'ulotlarga qaraganda ko'proq tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlarni qo'llash zarur, shuningdek, mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish navbatda bir-biriga bog'liq bo'lgan kompleks maqsadlarni amalga oshirishni ko'zda tutadigan rejalar tizimini tashkil qilishdan iboratdir. Rejalashtirish tezkor, kundalik va ko'p yillik yoki istiqboli rejalashtirishga bo'linadi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davridagi yuklamalarni sportchi organizmining hamma tizimlarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (ixtisoslashtirilgan) va ko'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining jismoniy, irodaviy, harakat sifatleri muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlaydi [23, 26, 29].

V.N.Platonov [46] fikricha, texnik va jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu-sportchini harakat sifatining har tomonlama (uyg'un ravishda) rivojlanganlik darajasidir.

Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson (sportchini ham) sog'ligini shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Chunki milliy kurashning o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir yakkakurash sport turini olsak, ularda ko'prok tezlik-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi turida chidamlilik sifati yetakchi rol' o'ynaydi yoki uchinchi sport turida egiluvchanlik sifatleri asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan xalqaro kurash sport turida texnik-taktik mahorat va jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas, degan fikr kelib chiqmaydi, aksincha, har bir sifatni rivojlantirish uchun albatta mashg'ulotlar davomida sportchiga berilayotgan yuklama darajasini hisobga olish zarur bo'ladi. V.M.Zatsiorskiy [24], P.A.Kuptsov [36], V.A.Nikulichev, Daxnovskiy [42], G.S.Tumanyan [59], O.P.Yushkov [67], K. Yusupov [69] yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning kurash turlarida ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi, mualliflar ushbu muammoga alohida e'tibor qaratganlar. So'nggi yillarda olimlar o'rtasida kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rni, jumladan,

jismoniy sifatlar hamda texnik-taktik mahoratning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularning mashg'ulot yuklamalari, sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otmokka [19, 22, 24, 32, 61, 63].

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borishda mashg'ulot yuklamalari sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. [33, 61].

Kurash turlarida ijro etiladigan harakat malakasi negizida jismoniy tayyorgarlik muhim manba bo'lib hizmat qilib, bunda albatta mashg'ulot yuklamalarining sportchilarga reja asosida to'g'ri taqsimlanishi taqozo etilgan. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha Osiyo, Evropa, jahon va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan kuch va texnik-taktik mahoratga ega bo'lganlar. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim Y.V.Verxoshanskiyni [19] diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltirgan.

Chunonchi, yakkakurash turlarida sportchining jismoniy va texnik-taktik mahorati nisbatan farq qiluvchi xususiyatlardan biri bo'lib, bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor kuch asosida ijro etiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish qilishdir. F.A.Kerimov [32] uzoq yillar mobaynida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatarning o'sishi musobaqa (olishuv) jarayonidagi holatga to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi, bu esa albatta mashg'ulotlar davomida yuklamalarning oqilona rejasining ishlab chiqilishi va sportchilarga to'g'ri taqsimlanishi bilan bog'liqdir.

Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik mahoratni oshirishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish oliy o'quv yurti talaba-kurashchilarini tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sportchi mahoratini samarali shakllantirishda beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir kurashchining yoshi,

sport darajasi, kurash turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e`tiborga olish orqali mashg`ulot yuklamalarini reja orqali taqsimlashni taqozo etadi. Shuning uchun oliy o`quv yurti talaba-sportchilarini tayyorlash masalasi sport mashg`ulotlari jarayonini nazorat qilish va yuklamalarning oqilona rejasini tuzish va tayyorgarlik bosqichlarini optimallashtirish, muayyan maqsadga yo`naltirishdan iborat bo`lishiga undaydi.

Kurashchilarni tayyorlash tizimida va sportchining mahoratini shakllantirishda, shuni aytib o`tish joizki, sportchining yoshi va sport darajasini inobatga olish ham zarur omillardan biridir. Quyidagi texnik-taktik harakatlar va ularning tarkiblarni statistik tahlilining ko`rsatishicha, bunday holatlar musobaqa faoliyatini tahlil qilishda kuzatilgan.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida talaba-kurashchilarni nazorat qilish va mashg`ulot yuklamalarini sportchilarga optimal tarzda taqsimlashga qaratilgan, shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo`lgan turli yuklamalarga jalb qilgan holda maxsus mashqlar qo`llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo`lgan ta`sirni kuchaytiradi.

Masalan, og`irroq vazn toifasidagi sherikni tanlash, sherikni tez-tez almashtirgan holda o`quv-mashg`ulot bellashuvlarini o`tkazish va xokazo. Mana shu tanlashlar bir vaqtning o`zida kurashchining jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga yordam beradi [21, 22].

Kurashchining maxsus chidamkorligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri tatami (kurash gilami) ustida ijro etiladigan olishuv usullari, texnik malakalaridir. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida sportchining malakalarni yuqori darajada ijro etishi, birinchi navbatda, maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog`liqdir.

Y.V.Veroxshanskiy [19] kuzatuvlariga qaraganda, erkin kurash bo`yicha jahon chempionatlari ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik-taktik malakalari, olishuvning 3 - davrasida o`z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu

vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligini ko`rsatadi. Demak, bundan ko`rinib turibdiki, texnik-taktik samarani musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o`rin egallaydi. Buning uchun mashg`ulotlar jarayonida sportchilarga mashg`ulot yuklamalarini taqsimlash va tayyorgarlik jarayonining oqilona rejasini ishlab chiqish talab qilinadi.

A.N.Lentsning [37] fikricha, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchidan maxsus mashqlarni uzoq vaqt davomida, o`ta charchash asoratlari mavjud bo`lganda ham ijro etish talab qilinadi. Umumiy chidamkorlik o`rtacha shiddatda ko`p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazolar) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

V.S.Daxnovskiy [23] va boshqalar tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug`ullanish natijasida kurashchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

A.A.Shepilov, V.P.Klidak [63] fikricha, kurashchilarning tezkorligi ularning ma`lum harakatni qisqa muddat ichida bajara olishlaridir. Agar kurashchining tezkorligi haqida gapiradigan bo`lsak, ideal harakat sifatida kurashchi reaksiyasi uchun eng kam vaqt sarflanishini, tezda raqibni ushlab ma`lum usulni, himoya va qarshi hujum harakatlarini qo`llashni tushunamiz.

Sportning kurash sport turi uchun harakat reaksiyasining tezligi alohida o`rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko`rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo`lgan vaqtni o`z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo`ladi (0,15 s 0,5 s). Tezlik faqat himoya yoki qarshi hujum harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham katta ahamiyatga ega. Himoyalanish va qarshi hujumda kurashchi tahdid soluvchi harakatlarni amalga oshiradi. Raqibning bu harakati signal vazifasini

o`tab, shu harakat uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati kurashchi uchun signal bo`lib hisoblanadi [55].

Shunday qilib, G.S.Tumanyan [58] fikricha, bellashuvda kurashchilarning ko`pchilik harakatlari ma`lum harakat reaksiyasiga javob xususiyatiga ega bo`ladi. Bunda albatta kurashchidan taktik mahorat talab qilinadi.

Harakat tezligi esa kurashchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin. Bu harakat himoya, qarshi hujum ruhida bo`lishidan qat`iy nazar, nima uchundir kurashchi harakat signallariga tez yoki sekin e`tibor beradi yoki ularga butunlay e`tibor bermaydi, harakat tezligi nimaga bog`liq degan haqqoniy savol tug`iladi.

Bunda kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi holatidan tashqari, sportchining mashg`ulotlar jarayonida toliqish holatlarini o`rganish, mashg`ulot yuklamalarining me`yoridan ortiq berilishi, sportchining charchashiga va sport formasidan chiqib ketishiga sabab bo`lishini ham hisobga olishi kerak [63].

Bundan tashqari, musobaqa faoliyatida sportchi olishuv vaqti davomida o`zining kuchini shu vaqtga me`yorlay olishi yoki raqibning harakat taktikasini tushunishi va uning o`zi bulardan hujum uchun foydalana olishi kerak bo`ladi. Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog`liq. Misol uchun, agar harakat oddiy bo`lsa, reaksiya vaqti 0,25 soniyadan 0,5 soniyagacha, agar murakkab bo`lsa, 0,25 soniyadan 0,5 soniyagacha davom etadi.

V.V.Shiyan [64] tadqiqotlarida boqschilarning musobaqa bellashuvi yuklamasiga almashinuv sohasidagi sezilarli siljishlar xos ekanligi qayd qilingan. Shuni ta`kidlash lozimki, yuqori malakali dzyudochilar tayyorgarligining turli tomonlarini tahlil qilish shuni ko`rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda markaziy asab tizimi va asab mushak tizimining funksional holatiga bog`liq. Xususan, statik holatni muvofiqlashtirish mexanizmlari, axborotni qayta ishlash tezligining ahvoli samarali tejamkor ishlash imkonini beruvchi va tezkor harakatlarni asoslovchi mushaklarning bo`shashishi va qisqarishini ta`minlovchi mushaklar qobiliyatiga bog`liq.

Kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi ahvoli kurash vaqti va harakatlarni baholashdagi amaliy tajribasi va raqibning qay holatda turganligi, javob harakatining murakkabli darajasi, javob harakatining qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

O.A.Akramov [14] mashg'ulot jarayonlarida bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun har xildir deb e'tirof etadilar. Optimallashtirilgan harakatning tuzilishi qanchalik sodda va tejamli bo'lsa, u shunchalik tez bajariladi. Boshqacha qilib aytganda, harakat tezligi va texnik-taktik mahorat harakatni bajarish tezligining umumiy qonuniga ega, deyish mumkin. Ular bajaradigan harakatning murakkablik darajasi uning qanchalik o'zlashtirilganlik darajasiga bog'liq.

F.A.Kerimov [31, 33] fikricha, amalda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham texnik-taktik mahoratni takomillashtirish jarayonida ham, e'tiborni bir joyga yig'ish, texnik harakatning start fazasini tez bajarishdan iborat.

Yana bir muhim jihat: musobaqa bellashuvlarida kurashchilarning jismoniy sifatlari hamda mashg'ulot yuklamalari o'lchamlarini to'g'ri rejalashtirish va nazorat qilish usuliyatini ishlab chiqish taqozo qilinadi.

1.2.Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan yuklamalar dinamikasini nazorat qilish xususiyatlari

Sportda yuqori natijalarga erishishda sport mashg'uloti yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish masalalari bir qator tadqiqotchilar va uslubiyatchi hamda murabbiylarning doimo diqqat markazida turadi.

M.A.Godikning [22] ta'kidlashicha, har bir mashg'ulot mashqi sportchi organizmiga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy sportda mashg'ulot hajmi juda katta va har bir mashqning yuklama qiymati to'g'risidagi ma'lumot ularga mashg'ulotlarda yuklamalarni optimal ravishda taqsimlash imkonini beradi [20, 21].

Muallif yuklamaarni quyidagi tavsiflarga ko'ra tasniflarga ajratgan:

1.Ixtisoslashganligi, ya'ni bergilangan mashg'ulot mashqlarining musobaqa mashqlari bilan o'xshashlik darajasi.

2.Yo`nalishi, (u mashg'ulotlar mashqining u yoki bu harakat sifatlariga bo`lgan ta`sirida namoyon bo`ladi.)

3.Koordinatsion murakkabligi, u mashg'ulotning samaradorligi o`lchamlarida ta`sir qo`rsatadi.

4.O`lchami, mashqlarning spotchi organizmiga bo`lgan ta`siri darajasini belgilaydi.

Yuklama parametrlari sifatida ko`pgina mualliflar [10,12,18,19,22,23,28,55,58,61], mashg'ulot ishining sof vaqtini, mashg'ulot yuklamasi hajmini (soat,daq,soniya.), mashg'ulotlarning umumiy vaqtini (soat, daq.), mashg'ulot yuklamasi shiddatini, shuningdek, integral ko`rsatkichli hajmni shiddatga (shartli ballarda) aylantirishni hisobga olishni taklif qiladilar.

Biroq bunday hisobga olish sport kurashi turlari uchun etarli emas.

Ular mashg'ulot tuzilmasi mazmunini to`liq hajmda, ayniqsa, ixtisoslashganlik va koordinatsion murakkablik parametrlari bo`yicha oqilona rejalashtirishni amalga oshirishga imkon bermaydi.

V.N.Seluyanov va boshqalarning [53, 54] ishlarida jismoniy tayyorgarlik nazariyasida jismoniy Yuklamalarni tasniflashga urinib ko`rilgan. Mualliflar har qanday jismoniy mashqni bajarish bilan bog`liq yuklamalarni ularning davom etishi, shiddati va har qanday jismoniy mashqning organizm to`qimalarida hosil bo`lgan axborot RNK soniga ta`sir ko`rsatishi darajasini hisobga olgan holda tasniflashni taklif qiladilar.

Biroq mualliflarning o`zlari shuni ta`kidlaydilarki, bunday baholash katta miqdorda axborot materiallarini EHM da matematik hisob-kitoblarni olib borishni talab etadi.

K.Y.Ajitskiy [10] yuklamani tasniflash uchun «kislorodni maksimal iste`mol qilish»ning o`shish o`lchamlari, «laktat chegarasi» (LCH) va «ventilyatsion chegara», shuningdek, ular o`rtasidagi bog`liqlik xususiyatini hisobga olishni tavsiya qiladi.

V.S.Daxnoviskiyning [23] ta`kidlashicha, murabbiy boqschining maxsus chidamligini aniqlab beruvchi omillar va u yoki bu mashqni tayinlash to`g`risida aniq

tasavvurga ega bo`la turib, uning maxsus jismoniy tayyorgarligini yanada maqsadli ravishda olib borish mumkin. Bundan kelib chiqib, hamma mashqlarni quyidagi guruhlarga ajratishni tavsiya etadi:

1.Anaerob almashinuv chegarasidan oshmaydigan quvvatga ega bo`lgan mashqlar. Bunday yuklamalar, boshlang'ich bazadan tashqari, aerob jarayonlar hisobiga energiya bilan to`liq ta`minlanadi.

2.Aralash aerob-anaerob yo`nalishdagi mashqlar. Ular ikkita guruhga bo`linadi:

-subkritik, ularning og'irligi kritik quvvat ko`rsatkichlaridan oshmaydi;

-kritik usti mashqlari, ularning quvvati kritik quvvatdan oshadi.

3.Maksimal anaerob quvvatdagi (MAQ) mashqlar. Ular maksimal shiddatda bajariladi va boshlanishi bilan 15-30 soniyadan so`ng toliqishni yuzaga keltiradi.

Biroq ko`pchilik mualliflar turli mashg'ulot tuzilmalari uchun bu mashqlarni me`yorlash to`g`risida ma`lumotlar bermaganlar.

L.S.Xomenkov sportchilar funksional tayyorgarligining ish qobiliyati ko`rsatkichlari bilan o`zaro bog`liqligini yanada chuqur o`rganib chiqishni taklif etadi [61].

Bu, bir tomondan, organizm yetakchi tizimlarining potentsial imkoniyatlarini aniqlab beruvchi omillarni, ikkinchi tomondan, bo`sh bo`g`inlar va cheklaydigan omillarni ajratib ko`rsatishga imkon beradi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash texnologiyasining batafsil ishlab chiqilganligi katta e`tiborga loyiq. Ushbu texnologiya chuqur individuallashtirilgan hamda kasbga yo`naltirilgan. Shu jihatdan turli tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni me`yorlash vazifalarini hal etish katta ahamiyatga ega.

N.N.Ozolin [43] va boshqalarning belgilashicha, jismoniy yuklama bu insonga ta`sir ko`rsatuvchi ko`pgina omillar qatorida yagona, ya`ni energiya mahsuloti tizimi imkoniyatlarini, jismoniy va aqliy ish qobiliyatini haqiqatdan ham oshira oladigan favquloddagi vaziyatlarni yyengib o`tish uchun energiya zaxirasini yarata olishga qodir bo`lgan omil hisoblanadi.

Mualliflar sportchilar organizmining moslashish sohasidagi tadqiqotlarni davom ettirishni taklif qiladilar. Odatda, yuqori toifadagi sportchilar fiziologik me`yordan o`rtacha 6-8 marta yuqori bo`lgan metabolizm quvvatiga ega. Shu sababli har bir yuklama turi uchun me`yorlarni tuzib chiqish muammosi o`ta dolzarb hisoblanadi.

V.A.Nikulichev, V.S.Daxnovskiy [42] va boshqalarning tadqiqotlari natijalari favqulodda vaziyatlarda sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari o`lchamlarini, patalogik ko`rinishlarsiz yuqori talablarga moslashish malakalarini aniqlashga imkon beradi. Biroq tayyorgarlikning mikro hamda makrosikllarida yuklamalar va dam olishni taqsimlash, turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularni aniqlash uslublarini takomillashtirish masalalari muammo bo`lib qolmoqda.

V.M.Volkovlarning [20] ma`lum qilishicha, hozirda mashg`ulotlar soni ancha ortgan paytda, qachonki tiklanish uchun dam olish oralig`i alohida yuklama bilan emas, balki yetarlicha uzoq vaqt davomida qo`llaniladigan hamma mashg`ulot yuklamalarining umumiy natijasi samarasi bilan aniqlanganda, mashg`ulotlar natijasi samarasining uzoq kummulyatsiyasi sonida yuklama va dam olish nisbatlari ma`lum darajada qiziqish uyg`otadi.

Mualliflar mashg`ulot jarayonining turli tuzilmasi bo`g`inlarida mashg`ulotlarning keyingi natija samaralari o`rtasidagi o`zaro bog`liqlik qonuniyatlarini o`rganishni taklif etadi [15,18,19,36,38,54,55,61,68].

Yuklama miqdori yo`nalishi portlovchan harakat, mashqlarni bajarish tezligi bilan boshqarib boriladi. Muallif mashg`ulotni quyidagicha tashkil qilishni taklif etadi.

Birinchi kun katta yuklamali mashg`ulotlar o`tkaziladi, ikkinchi kun mashg`ulot xuddi o`sha yo`nalishda, lekin shiddati kichik hajmda bo`ladi. Bu oqsil sarflanishining kuchayishiga olib keladi va kuchli mashq qildirish ta`sirini ko`rsatadi [42,43].

Ketma-ket uchinchi mashg`ulotda hattoki, agar katta hajmda, lekin sust shiddatda yuklama qo`llansa ham, oqsil sintezi (anabolizm) boshlanib ketadi.

Mochevina miqdori kamayadi va asab-mushak apparatining (AMA) tiklanishi boshlanadi.

Agar birinchi uch kundan so`ng dam berilsa, sportchi organizmining dastlabki holati to`liq tiklanishi sodir bo`ladi. Afsuski, bu nazariy ishlanma hozircha keng amaliy tasdiqqa ega emas.

Boshqa mualliflar fikricha, mashg`ulotlarni tahlil qilishda har bir mashg`ulot vazifalaridan keyin YUQT qayd qilinadi, uning yordamida mashg`ulot ta`sirlarining yo`nalishi aniqlanadi.

YUQT=114-150 ur/daqiqqa va undan ko`proq-aerob yo`nalish (I zona)

YUQT=156-180 ur/daqiqqa-aralashgan aerob-anaerob yo`nalish (II zona)

YUQT= 180- ur/daqiqqa va undan yuqori-aerob-glikolitik yo`nalish (III zona)

Shunday qilib, mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilishni takomillashtirishdagi taxlil har bir mashqning yuklama qiymatini hisobga olishni, sportchilar organizmining moslashishini, moslashish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida yuklamani tashkil etishni talab etadi.

M.A.Godik [22] e`tirof etadiki, yuklamalar o`lchamlarini nazorat qilish mashg`ulotlar ta`sirining son miqdorini aniqlash yo`li bilan bajariladi. Yuklamalarni “tashqi” va “ichki” tomonga taalluqli ko`rsatkichlarga ajratgan. Bulardan tashqari, yuklama hajmi va shiddati hamda musobaqalar yuklamalarini ham nazorat qilish amalga oshiriladi. Yuklamalarning asosiy ko`rsatkichlari quyidagilardan iborat.

1. Mashg`ulot va MF ga sarflangan vaqt.

2. Mashg`ulotlar va musobaqalar soni.

N.A.Kerimov [31] o`z ishlarida ixtisoslashgan mashqlar natijalari va MF ko`rsatkichlari, ya`ni Shuj-hujum samardorligi, Shim-himoya samaradorligi, a-o`rtacha baho va h.k. o`rtasidagi qorrelatsiya koeffitsiyentini aniqlash yo`li orqali baholashni tavsiya etadi.

Bildirilgan fikrlar yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun dolzarb hisoblanadi. Bunda yillik mashg`ulot tsikli tuzilmalarida, ayniqsa maxsus va bevosita tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni me`yorchilik ahamiyati yanada oshadi.

Yillik tayyorgarlik tsiklida yuklamalar turlarini rejalashtirish va optimallashtirish muammolari.

Sport ish qobiliyati, birinchi navbatda, harakat ta`sirlari ostida rivojlanadi. Agar harakat ta`sirlari me`yorlansa yoki mashg`ulot samarasini beradigan darajada, ya`ni mashqlanganlikni rivojlantirish, mustahkamlash yoki saqlab turishga imkon bersa, biz yuklama to`g`risida gapirgan bo`lamiz [61].

G.S.Tumanyanning [58,59] ta`kidlashicha, sportning, jumladan, sport kurashining kelajagi energiya ta`minotining anaerob mexanizmlarini shakllantirishga qaratilgandir.

Ko`p seriyali mashg`ulot uslubiyatining ko`pgina variantlari yyetakchi o`rin egallashi ehtimoldan holi emas. Bunda yuklamaning ayrim tarkiblari: davom etishi, shiddati, oraliqlarda olish xususiyati va seriyalar ichidagi takrorlashlar soni, seriyalar o`rtasidagi dam olish xususiyati va seriyalarning umumiy soni o`zgarib turadi.

Biroq muallif muayyan vositalar va yuklama tavsiflari miqyosida aniq tavsiyalarni bermagan. A.A.Ro`ziev [49, 50] fikricha, mamlakatimiz miqyosida yosh kurashchilarning ko`p yillik tayyorgarligini oqilona tashkil qilishni ilmiy asoslab berish bunday tayyorgarlik qonuniyatlari va tamoyillarini, model tavsiflari hamda musobaqa faoliyati me`yorlarini ishlab chiqish hamda amalga oshirishni taqozo etadi. Bu mashg`ulot yuklamalari me`yorlarini chuqur ishlab chiqish bilan bog`liq.

O`zbekiston Respublikasi erkin kurashni rivojlantirishning maqsadli kompleks dasturida [51] yuqori malakali kurashchilarning yillik tayyorgarlik tsiklidagi yuklama tuzilmasi yuklamalar dinamikasining umumiy tavsiyalari (hajmi va shiddati, koordinatsion harakatlarga kiradigan maxsus texnik-taktik harakatlar) keltiriladi.

Yuklamalarni quyidagi parametrlar-hajmi va shiddati, ixtisoslashganligi hamda koordinatsion murakkabligini e`tiborga olmasdan me`yorlashga urinib ko`rilgan.

A.A.Shepilov va V.P.Klidak [63] ishlarida har bir mashg`ulot uchun yuklamalarning taxminiy tuzilmasi, mikrotsikllar uchun yuklamalar o`lchami darajasi hamda ularning umumiy yo`nalishi keltiriladi. Biroq bu tavsiyalar yuklamalar

parametrlari, ayniqsa, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi bo'yicha me'yorlarni yanada qismlarga bo'lib aniqlashni talab qiladi.

G.P.Parxomovich [44] o'z ishida dzyudo kurashidagi texnik-taktik harakatlarning batafsil yoritilgan tuzilmalarini, texnikani egallash jarayonida ruhiy boshqarishga katta e'tibor qaratgan holda ularni egallash uslublarini keltiradi. Afsuski, mazkur ishda koordinatsion murakkab bo'lgan yuklamalarni hisobga olish tizimi yo'q.

V.V.Shiyan [64] jismoniy toliqish sharoitlarida kurashchining maxsus chidamliligi rivojlanishi darajasining sportchilar texnik-taktik mahorati namoyon bo'lishi xususiyatiga ta'sirini birinchi darajali deb hisoblaydi. Mualliflar musobaqalashayotgan ikkita sportchining texnik-taktik imkoniyatlari va maxsus chidamliligining namoyon bo'lish xususiyatlarini bir vaqtning o'zida kompleks ravishda o'rganishni taklif qiladi. Mualliflar maxsus chidamlilikni baholaydigan ko'rsatkichlar sifatida sportchi organizmidagi o'zgarishlar o'lchamlarini belgilab beruvchi ko'rsatkichlardan foydalanishni tavsiya etadi.

A.N.Abdiev [8,9] shuni ta'kidlab o'tadiki, musobaqa oldi tayyorgarligining oxirgi maxsus-tayyorlov bosqichida (aynan shu bosqichda sport holati rivojlanadi) va musobaqadan keyingi bosqich oxirida, hajmi bo'yicha to'liq shiddatdagi mashg'ulotlar boshlanishi oldidan kurashchilarning maxsus tayyorgarligi (mashqlanganligi) dinamikasini o'rganish alohida qiziqish uyg'otadi.

Muallif yuklamalar ta'siridan so'ng jismoniy va ruhiy tarkiblarning tuzilmadagi nisbatlarini o'rganish uchun testlar majmuasini qo'llashni taklif qiladi. Bunga dinamometriya, jismoniy ish qobiliyatini baholash, pedagogik nazorat uslublari (PNU), PWC₁₇₀, o'z- o'zini tabaqali baholash testlari, terining elektrga qarshiligi o'lchamlari, seysmotremorroografiya, «vaqtni his etish» ni baholash, tomir urish tezligi va boshqalar kiradi.

Mualliflar texnikani tezkor pedagogik nazorat qilishni sportchining funksional tayyorgarligi bilan uyg'unlashtirishni taklif qiladi. Shunday xulosaga keladilarki, mashg'ulotning turli vositalari va uslublaridan oqilona foydalanish kurashchilarning

maxsus chidamliligi darajasini belgilovchi bioenergetik funksiyalar ahamiyatiga ta'sirini hisobga olish lozimdir. Biroq mualliflar trenirovka mashg'ulotlarining optimallashtirilgan yuklamalarining aniq me'yorlarini keltirmaganlar.

Yuklamalarni koordinatsion murakkabligi bo'yicha me'yorlashga alohida to'xtalib o'tish lozim. Siklik tayyorgarlik sport turlarida sportchilar koordinatsion imkoniyatlari omilining ta'siri yakkakurash sport turlariga nisbatan uncha katta emas.

Koordinatsion qobiliyatlar mezonlarini belgilashda to'rtta asosiy belgilardan foydalanishni taklif qiladi, ya'ni aniqlik, tezlik, tejamkorlik va topqirlik, ular son va sifat tavsiflariga egadirlar.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholashning sifat tavsiflari bu-muvofiqlik, o'z vaqtida sodir bo'lishlik, maqsadga muvofiqlik va tashabbuskorlikdir. Aniqlik-tezlik, tejamkorlik va barqarorlik son mezonlari hisoblanadi, biroq bu mezonlarni bir-biridan alohida ko'rib chiqib bo'lmaydi, ularni kontekstda ko'rib chiqish lozim.

Har bir mezon juda murakkab va ko'p ma'noli bo'lib, chuqur o'rganishni talab etadi. Koordinatsion murakkablik darajasini aniqlash uchun pedagogik tavsiflar-vaqt, makon, dinamik va h.k, tavsiflarni tahlil qilishga doimo urinib kelinadi [45, 69 va boshq].

Sport kurashi bo'yicha ko'pgina adabiyot manbalarida texnik-taktik harakatlarning boy majmui, o'rgatish uslubiyati, usullarni egallash samaradorligini baholash yoritib berilgan, lekin koordinatsion murakkab bo'lgan yuklamalarni optimal me'yorlash va rejalashtirishga kam ahamiyat qaratilgan. Bunday xususiyatdagi yuklamani hisobga olish uslubiyati yo'q [8,21,29,57,71].

Masalan, S.I.Telyuk [57] kurashchilar koordinatsion qobiliyatlarini nazorat qilish uchun ixtisoslashmagan yoki kam ixtisoslashgan testlarni qo'llashni taklif etadi, batutda sakrash, «Robert» testi, gilamda oldinga salto oshish, tik turishdan ko'prikk holatiga turish, bosh orqali o'tishlar, yozilib ko'tarilishlar va h.k. Biroq bu testlar kurashdagi hamma harakatlar majmuasini hisobga olmaydi. Bu borada

F.M.Po`latov, N.A.Kerimov, A.A.Ruzievlar [47] ishi ham ahamiyatga egadir. Unda kurashchilar koordinatsion qobiliyatlarini baholash uchun koordinatsion murakkablikning 3 ta darajasini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarni baholash tizimi keltirilgan, ya`ni 1-daraja-TTH yuqori bo`lmagan tezlikda va raqib qarshiligisiz bajariladi, 2-daraja-TTH yuqori tezlikda va raqib qarshiligisiz bajariladi, 3-daraja TTH raqibning faol qarshilik ko`rsatishi sharoitlarida bajariladi.

Ish muallif [48] yuklamalar parametrlarini hisobga olish maqsadida qo`llanilayotgan mashqlar ixtisoslashganligining o`shishiga qarab trenirovka mashg`ulotlari vositalarini tasniflashni amalga oshirganlar. Lekin bu ishda ham mashg`ulot yuklamalarining aniq me`yorlari keltirilmagan.

Kurashchilarning kombinatsiyali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun murakkab TTH ni tashkil etishning butasimon uslubi asosida standart holatlardan foydalanishni tavsiya etadi. Muallif kurashchilarning vaziyatlarni tez tahlil qila olish va o`zlari qabul qilgan qarorlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatlariga e`tibor qaratadi. Biroq bu yerda ham mashg`ulotlarni rejalashtirish uchun yuklamalar me`yori yo`q.

Sport kurashi turlarida bir qator shunday ishlar borki [9,19,23,51 va boshqalar], ularda mashg`ulot jarayonida yuklamalarni optimallashtirgan holda taqsimlashning turli tuzilmalari, vositalarni qo`llash ketma-ketligi, ularni hisobga olish uslublari keltirilmagan. Bu ularning ham umumiy kamchiligi, bu yuklamalar me`yorlanishining yo`qligidir.

1.3.Malakali kurashchilarni tayyorlash jarayonida tayyorgarlik turlarining o`zaro bog`liqligi

Talaba-kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar ishlarini tahlil qilish shuni ko`rsatadiki, so`nggi vaqtlarda sport sohasidagi mutaxassislarning diqqat-e`tibori jismoniy tayyorgarlikning eng samarali vosita va uslublarni tanlash hamda o`rganishga qaratilgan. Bunday vosita va uslublarni talaba sportchi organizmining funksional tizimlariga yuqori talablar qo`yadi, bu

tizimlarning imkoniyati aynan musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini belgilab beradi.

Sportchilarning mashg'ulot yuklamalari jarayoni tizimida texnik-taktik tayyorgarlik, nazariy, ma'naviy-irodaviy va ruhiy tayyorgarlikning turli masalalarini hal qilish bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlikni oshirish muhim o'rin tutadi.

Jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlikning rivojlanishini ta'minlash bilan birga, sportchidagi harakatlanish me'yori, tezkorlik tuzilmasining shakllanishiga, oqilona sport texnikasining mustahkamlanishiga ham imkoniyat yaratadi. Ko'pchilik mualliflar jismoniy sifatlarni bir-biri bilan shu darajada bog'langanlar, ulardan birini rivojlantirmasdan turib yuksak sport darajasiga yetishish mumkin emasligini qayd qilishgan [19, 39 va boshqalar].

Ko'pchilik murabbiylarning sport kurashiga doir fikrlarini L.L.Kuptsovning [36] quyidagi so'zlari bilan ifodalash mumkin: «Sportchini tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik hal qiluvchi va asosiy rolni o'ynaydi»

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida quyidagi 3 ta asosiy vazifasi mavjud:

- 1.Sog'liqni mustahkamlash.
- 2.Tana tuzilishini shakllantirish.
- 3.Jismoniy (harakatlanish) sifatlarini takomillashtirish.

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish uslublarini egallagan mutaxassis talaba-kurashchilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichlarida shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va ularning tana tuzilishini shakllantirish vazifalarini hal qilishi mumkin.

Jismoniy sifatlar deganda harakatlanish qobiliyati darajasini aniqlab beruvchi organizmning funksional imkoniyatlarini tushunish lozim. Jismoniy sifatlarga ko'pincha kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi sifatlarni kiritishadi. Keyingi yillarda kuch va tezkorlik ba'zan tezkor-kuch tayyorgarligiga birlashtiriladi [59]. Faraz qilaylik, kurashchining ayrim mashqlarida, masalan,

shtanga bilan o`tirib-turish yoki kuch bilan bog`liq boshqa mashqlardagi ko`rsatkichlari ancha o`sdi, lekin egilib uloqtirish vaqti o`zgarmaydi. Shunday savol tug`iladi, nima uchun texnik harakatni bajarish tezligi kuchning o`shishiga proporsional ravishda ta`sir etmadi? Bu savolning javobi unchalik ham oson emas.

Tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, «kuch» deb atalgan fiziologik sifat xuddi «texnik murakkab harakatni bajarish tezligi» kabi odamdagi tezkor-kuch imkoniyatlarning umumiy tavsifi hisoblanadi. Ular orasidagi o`zaro aloqa yuqori darajada turlicha individual funksional munosabatlarga ega.

Shu bilan birga, sportchilarni jismoniy balog`atga yetkazish borasida amaliyotda yetarlicha uslubiy ko`rsatmalar ishlab chiqilganki, ular tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi haqida fikr yuritishga imkon beradi [53]. Bu uslublardan birida turlicha og`irlik ko`rsatkichlari qayd qilinadi. Ushbu ko`rsatkichlarning kattaligiga esa sinalayotgan sportchining tortilish tezligida va gavda vazni ta`sir ko`rsatadi.

V.M.Volkov [20] fikricha, kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi uslubining asosiy yo`nalishlari sport fiziologiyasidagi uchta asosiy holatga tayanadi:

1. Mushaklar oralig`ining muvofiqlik darajasi va o`ziga xosligi.
2. Mushaklar ichki muvofiqligi darajasi va o`ziga xosligi.
3. Mushaklarning mustaqil reaktivligi.

Mushaklararo muvofiqlikni takomillashtirish uchun kurashchining asosiy musobaqa mashqlari bilan o`xshash mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir [15, 23, 32].

Lekin bu g`oyat mushkul vazifa. Masalan, klassik uslubdagi kurashchilar qayrilib uloqtirish usulining samaradorligini oshirish uchun shunday mashqni qo`llaydilar: tizzada turgan raqibning gavgdasini ushlab, uni gilamdan ko`tarib oladilar va egilib 5-6 m. orqaga yuradilar, bu holda raqibni qo`yib yubormasdan, bukilib uloqtirishadi. Uloqtirishdagi muvofiqlik o`rtasidagi o`xshashlik qay darajada bo`lishi haqida savol tug`iladi.

Ta'kidlash lozimki, mazkur mashqlar yuqori darajada o'xshashlikka ega, chunki mashg'ulotlar paytida ularni o'zlashtirish bukilgan holatni takomillashtirishga yordam beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash demakdir V.M.Zatsiorskiy, [24]. Milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni paytda organizmdagi umumiy jismoniy rivojlanish, mustahkamlanish va chiniqish bilan tamomila bog'liqdir. L.P.Matveev, V.A.Nikulcheev [39,42] fikrlaricha, tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi.

F.A.Kerimov [32] e'tirof etadiki, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turining o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Ma'lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yadi. Masalan, kurashchilardan, avvalo, tezkor-kuch sifati maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan u kuch-quvvat deb ataladi), shuningdek, mushak qisqarishining energetik zahirasida anaerob (kislород yetishmagan xolda) foydalanishga asoslangan tezlikka chidamlilik talab qiladi.

N.N.Ozolin [43] fikriga ko'ra, turli jismoniy sifatlarni o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday maxsus qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali ma'lum bir darajaga erishiladi.

Mualliflar yuqori malakali kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlangan sport turi uchun o'ziga xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashni nazarda tutadilar. Kurash turidagi muvaffaqiyat faqat shu turning o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilan birga emas, balki organiz funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham

belgilanadi. Shu sababdan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik har tomonlama bo`lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya`ni tanlangan sport turida kamol topish uchun shart-sharoit sifatida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikning har tomonlama rivojlanishini taminlaydi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi qaysi sport turi bo`yicha ixtisoslashganligiga bog`liq [19]. Biroq ixtisoslikka qarab g`oyat katta farqlar bo`lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy tayyorgarlikda qator o`xshash tomonlar saqlanib qoladi. Bunga sabab sportning yakkakurash turlari bir-biridan farq qilib qolmay, ma`lum darajada umumiy jismoniy tayyorgarligi o`xshashligida bo`lsa, ikkinchidan, umumiy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilamay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalaridan kelib chiqib muvofiqlab belgilanishidadir.

Buning uchun bizning sharoitimizda sportchining jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa sport mahoratining dastlabki paytlarida, sportning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya`ni jismoniy mashqlar, chiniqish sog`lomashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlardan foydalaniladi. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o`ynaydi [33,87].

Chiniqish, sog`lomashtirishning tabiiy omillari hamda gigiyenik talablari va mashg`ulotlar vaqtida ham, shuningdek, mashg`ulotlardan tashqari holatlarda ham (maxsus gigiyenik omillar, saunaga kirish, massaj qilish, umumiy sog`lom turmush tarziga rioya qilish va h.k.) foydalaniladi.

Mazkur omillarning sport faoliyatidagi ahamiyati mashg`ulotlar yuklamalari oshib borgan sari tobora ortib boradi [22].

Har qanday sportchi belgilangan harakatni bajarishda muayyan imkoniyatlarga ega. Masalan, biron-bir masofani 130 soniya, 140 soniya, (100 m) bosib o`tadi. Bu imkoniyatlar bir qator sifat va son tavsiflari jihatidan bir-biridan farq qiladigan

muayyan harakatlar bilan amalga oshiriladi. Misol uchun, kurash va belbog'li kurash sportchi organizmiga sifat jihatidan boshqa talablar qo'yadi, turli xil jismoniy sifatlarni namoyon etishni talab qiladi.

Sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi faqat kishi organizmidagi funksional imkoniyatlar bilan ham belgilanadi [39].

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1.Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

2.Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Mualliflar [31,40,48] kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi, deb takidlaydi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

-kurashchi organizmini har tomonlama uyg'un rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

-kurashchilarning salomatlik darajasini mustahkamlash;

-shiddatli mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Bularga sport anjomlari bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus jihozlarda bajariladigan mashqlar va boshqa sport turlari-akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va hokazolar kiradi.

Muallif [34] fikricha, yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U aerob va anaerob yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

1.Asosan, kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

2. Kurashchilarning harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhini tanlab rivojlantirish.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikkita qismdan-umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat bo`ladi. UJT maxsus tayyorgarlik vazifalarini hal etishga imkon beradi. Texnik tayyorgarlikning o`zi ham sportchi organizmining hamma tizimlarini rivojlantiradi. Maxsus jismoniy (ixtisoslashtirilgan) va qo`shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari uzviy ravishda qo`shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy, maxsus va irodaviy harakat sifatlari muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta`minlaydi [9,13,19,30,31].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kurashchining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo`lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta`sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o`tishda hamda hayotiy muhim ko`nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo`lib xizmat qiladigan sifatlarni kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo`lishi zarur.

F.A.Kerimov [31] fikriga ko`ra, kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur:

- mashqlar kurashchi asab-mushaklarining zo`r bera olish xususiyatiga va organizmdagi barcha tizimlarning ish rejimiga yaqin bo`lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo`lgan ba`zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan karshilik ko`rsatilgan xolda juft-juft bo`lib bajariladigan mashqlar va hakoza;

- mashqlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o`zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat amallari bilan boyitishi kerak, masalan, sport o`yinlari: basketbol, mini-futbol, voleybol va boshqalar;

- mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy asab tizimi faoliyatining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, sayohatlar,

harakatli o`yinlar, qiyinchliksiz suzib yurish va ochiq havoda o`zgacha sharoitda o`tkaziladigan boshqa o`yinlar kiradi.

Sportchi qanchalik yosh bo`lsa, har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko`rish uning uchun shunchalik zarurdir.

Yurish, yugurish, suzish, sport o`yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqlarini to`g`ri tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga katta ta`sir ko`rsatadi. Har qanday kurashchi, kurashga tushishdan tashqari, yugurish, sakrash, arqonga tirmashib chiqish, sport o`yinlari, tosh ko`tarish, murakkab akrobatik mashqlar va boshqa shu kabilarni ham bajara olishi kerak. Bu sport turlarida kurashchi yuksak sport natijalariga erishishi shart emas. Chunki bu mashqlarning hammasi amaliy hisoblanib, ular sportchining asosiy maqsadiga yordam beradi.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklanishni oshirish imkonini beradi.

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy qobiliyatlari, kuch, tezkorlik sifatlari yuqori darajali ahamiyatga ega. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni umuman mashg`ulotda yyetakchi rol o`ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funktsiyalarining zarur qayta qurilishini taqozo etib, organizmning har tomonlama rivojlanishini ta`minlaydi.

Har qanday sport turida mashg`ulot faqat maxsus mashqlarga qaratilishi shart emas. Mashg`ulot maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) ni ham o`z ichiga olishi lozim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) ning asosiy vazifasi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo`lib, sport kurashi xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg`ulotning asosini tashkil etadi.

Talaba sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak

natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmning Yuklamaga bo'lgan javob reaksiyasi) ob'yektiv ravishda baholanmasligidir. Shuning uchun ham o'quv-mashq mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamaning (jismoniy mashqlarning) shug'ullanuvchilar organizmi funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarni maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini beradi.

Sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratilgan:

-sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish, V.N.Platonovning [46] fikricha, umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu-sportchi harakat sifatlarining har tomonlama (uyg'un ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Ammo qayd etilgan fikrdan ko'rinib turibdiki, mashg'ulotlar jarayonida sportchiga mashg'ulot yuklamalarini reja asosida to'g'ri taqsimlash juda muhimdir. Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning kurash turlarida ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi.

Sport sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan [23,36,37,43,56,59] va boshqalar.

So'nggi yillarga kelib, olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'рни, jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularning sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormokda [19,22,24,33,40].

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi [19,20,54,61].

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan, sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada

mashg'ulot yuklamalarini kurashchilarga taqsimlashga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo`lib hisoblanadi. Masalan, kurashda raqibni aldamchi harakatlar bilan usulni ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta`minlovchi omildir.

Sport amaliyotining ko`rsatishicha, kurashchilarda deyarli barcha texnik usullarning bajarilishi sportchidan maksimal darjadagi tezkor-kuch tayyorgarligini talab qiladi, bu esa albatta mashg'ulot jarayonidagi yuklamalarni reja asosida to`g`ri taqsimlashni talab qiladi.

Sport fanining keyingi yillaridagi yutuqlariga asoslanib, yurak qisqarishlari tezligi (YUQT) bo`yicha quyidagi yuklama shiddat zonalarini ajratish mumkin.

Birinchi mashq zonasi (daqiqasiga 130 dan 150 zarbagacha) ko`proq endi boshlanayotgan kurashchilar uchun hosdir, chunki ularda kislorod iste`moli yutuqlarining o`shishi 130 zarb/daqiqa YUQT dan boshlab yuz beradi. Shu munosabat bilan 130 zarb/daqiqa chegarasi tayyorgarlik bo`sag`asi deb atalib, bu hol sportchilarda sub`ektiv tarzda aniq his qilinadi.

Ikkinchi mashq zonasida (150 dan 180 gacha zarb/daqiqa) energiya ta`minotining anaerob mexanizmlari ishga tushadi, chunki 150 zarb/daqiqa chegarasi anaerob almashinish bo`sag`asiga (ANAB) yaqin bo`lib, uning qiymatlari mashq qilganlikning hissiy sezish mezoni deb hisoblanadi. (ANAB sezish qanchalik yuqori bo`lsa, mashq qilganlik darajasi shuncha yuqori bo`ladi). Masalan, agar ANAB (YUQT) 130-140 zarb/daqiqaga yetganda boshlansa, bu sport formasining darajasi esa sportchining yuksak tayyorgarligini ko`rsatadi.

Uchinchi mashq zonasida (har daqiqada 180 zarbadan ko`p) energiya ta`minotining anaerob mexanizmlari takomillashtiriladi. Bu mashq zonasida tomir urishi soni Yuklamalar me`yoring axborot ko`rsatkichi bo`lib xizmat kilmaydi. Bunda qonning kimyoviyliigi ko`rsatkichlari eng ko`p ahamiyatga ega bo`ladi.

Bob bo'yicha xulosalar

Shunday qilib, olib borilgan tadqiqot ishlarining, adabiyotlar manbalarining tahliliga asoslanib, kurashchining tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni optimal me'yorlash muammosini hal etishning quyidagi yo'llarini ko'rsatish mumkin:

1. Yuklamalarni optimal me'yorlash muammosi turli toifadagi sportchilar mashg'ulotini tuzish uchun dolzarb bo'lib, ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda o'ta dolzarb ahamiyatga egadir.

2. Talaba sportchilarning maxsus va bevosita tayyorgarlik bosqichlarida Yuklamalarni me'yorlashni amalga oshirish ayniqsa muhimdir.

3. Mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashni, mashg'ulot yuklamalarining umumiy tavsiflari-ixtisoslashganligi, yo'nalishi, koordinatsion kattaligini hisobga olgan holda amalga oshirish zarur. Me'yorlash davomida yillik sikl bosqichlari uchun turli hajmdagi, yo'nalishdagi, ixtisoslashganlik va koordinatsion murakkablikdagi yuklamalar nisbatining optimal dinamikasini aniqlash lozim.

4. Mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalari uchun yuklamalar me'yoring optimallashtirilgan tuzilmasini ishlab chiqish zarur.

Koordinatsion murakkablik va ketma-ketlikda TTH ga o'rgatish tavsiflarini asoslash hamda talaba kurashchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida optimallashtirilgan yuklama tavsiflarining zarur me'yorlarini belgilab berish zarur.

Yuqorida ko'rib chiqilgan masalalar dissertatsiya ishi tadqiqotlarining tanlangan yo'nalishi maqsadi va vazifalarini belgilab olish imkonini berdi.

II BOB. TADQIQOTNING USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1. Tadqiqotning uslublari

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish, tahlil qilish va umumlashtirish.

2. Talaba kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, umumiy va maxsus tayyorgarligi darajasini aniqlab beruvchi ko`rsatkichlar o`lchami.

3. Talaba-kurashchilarning tayyorgarlik jarayoni va musobaqa faoliyatini kuzatish va tahlil qilish.

4. Kurash sport turining yetakchi talaba kurashchilari bilan anketa savol-javoblarini o`tkazish.

5. Matematik statistika uslublari.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida mashg`ulotlarning rejasini tuzish, texnik-taktik darajalari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari, musobaqa faoliyati, kurashchilarning tayyorgarligi mobaynida samarali bo`lgan mashg`ulot yuklamalarini kurashchilarga reja asosida me`yorlash va taqsimlash uslublari o`rganildi.

Quyidagi uslublar tajribalarning ishonchliligini va nazariy xulosalarni chiqarishga yordam berdi.

Talaba-kurashchilar bilan anketa savol-javoblari o`tkazish. Talaba-kurashchilarning tajribalari umumlashtirilib, kurash sport turining mikrotsikl tuzilmalarida mashg`ulotlar davomida sportchilarning toliqish darajalari aniqlandi.

Musobaqa faoliyatlarida turli yo`nalishlar hamda jismoniy tayyorgarliklarini taqsimlash masalalari o`rganildi, sportchilar bilan suhbatlashish jarayonida turli yo`nalish va hajmdagi yuklamalardan so`ng optimallashtirilgan mashg`ulot Yuklamalarini me`yorlashda sportchilarning organizmi uchun moslashish jarayoni belgilab olindi. Talaba-kurashchilar bilan savol-javoblar jarayonlarida turli hajmdagi yuklamalarni me`yorlashning ayrim xususiyatlari, ularning talaba sportchilar oganizmiga ta`siri belgilab olindi. Ushbu maqsadda yillik siklning turli bosqichlarida mashg`ulotlar tashkil qilindi.

Pedagogik kuzatuvlar. Pedagogik kuzatish maboytida talaba-kurashchilarning tayyorgarlik jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari samaradorligini baholash, mazkur holda yillik tsikl bosqichlarida mashg'ulotlar davomida yuklamalarni samarali taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

Mashg'ulotlar davomida har bir vazifa va yuklamalardan so'ng yurak qisqarish tezligi (YUQT) hisobga olindi va ularning organizmning tiklanish dinamikasini baholovchi sinov o'tkazildi.

Talaba-kurashchilarning bellashuvlari tayyorgarlik jarayonlarini baholash uchun yozma tahlil qilish orqali nazorat o'tkazildi.

Tadqiqot vazifalarini hal qilish uchun pedagogik tajribalar o'tkazish

Tajriba davomida talaba sportchilarning mashg'ulot yuklamalari jarayonlarida toliqish darajalarini aniqlash, musobaqa faoliyati davomida qo'llaniladigan texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida, samarali bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda talaba-kurashchilarning sport darajasi va yoshlariga qarab amalga oshirildi.

Jismoniy sifatlar (kuch, tezkor kuch, chidamlilik) darajasini aniqlash uchun testlardan foydalanildi.

Pedagogik tajribalarni olib borish uchun ular dastlab ikkita bosqichda o'tkazildi.

I bosqichda turli tayyorgarlik guruhlardagi talaba-kurashchilar uchun turli yo'nalishdagi yuklamalar hajmi, me'yorlari darajasi aniqlandi.

II bosqichda tayyorgarlik bosqichlarida haftalik mikrosikllarda (MTS) yuklamalarning hajmini hisobga olgan holda ixtisoslashtirilgan yuklamalarning samarali me'yorlarini hamda koordinatsion murakkabligi me'yorlarini tajribada isbotlash amalga oshirildi.

Asosiy pedagogik tajribada biz tomonimizdan taklif etilayotgan milliy kurash bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarning o'quv-yig'in mashg'ulotlaridagi optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish hamda mashg'ulotlari rejasini ishlab chiqish amalga oshirildi.

Matematik statistika uslublari. Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda quyidagi matematik statistika uslublardan foydalanildi: hisoblashlar dasturi quyidagilarni aniqlashni o'z ichiga olgan: o'rtacha kattaliklar (X), standart og'ishlar (δ), ahamiyatlilik darajasi (R). Umumiy tekshirilgan guruhlarda tanlangan o'rtacha kattaliklarning farqlar ishonchliligini baholash uchun Student t mezonidan foydalanildi.

2.2. Tadqiqotni tashkil qilish.

Quyidagi yuklamalarni bosqichma-bosqich optimal me'yorlash samaradorligini baholash maqsadida tajriba o'tkazildi. Tajribada ikkita guruh - nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Guruhlar tarkibi 15 ta sportchidan iborat 1-chi SUN, SU darajasiga ega talaba-kurashchilar ishtirok etdilar.

Tajriba 2013-2015 yillarda talaba-kurashchilar ishtirokida, ikkita guruh tarkibida Namangan davlat universiteti hamda Namangan muxandislik pedagogika instituti bazasida olib borildi.

Tajribaning bosqichi turli yuklamalar uchun (katta, kichik va o'rta, maksimal, submaksimal) yuklamalar hajmini aniqlashdan iborat edi.

Ikkala guruhda ham talaba sportchilarning yoshi, jinsi, sport darajalarini inobatga olgan holda bir hilda taqsimlandi.

Talaba-kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida turlicha bo'lgan yuklamalar hajmi berildi. Bunda ko'rsatkichlar darajasi aniqlandi, yuklamalar hajmi me'yori belgilab olindi. yuklama hajmi me'yori mashg'ulotlar vazifasi, mashg'ulot kuni (tezkor me'yorlash) mashg'ulot mikrotsikli (kundalik me'yorlash) uchun yuklamalarning yo'nalishi hamda ixtisoslashganligi kabi tavsiflari uyg'unlashtirilgan holda belgilandi.

Mashg'ulotlar hajmini oshirish maqsadida tajriba guruhi kurashchilari tezkor hamda kundalik me'yorlash uchun yuklamalar hajmining ishlab chiqilgan me'yorlarini qo'lladilar, shuningdek, mashg'ulot mikrosikllarida ustovor yo'nalishdagi yuklamalar uyg'unligidan foydalandilar.

Nazorat guruhi belgilangan an`anaviy yuklamalar bo`yicha foydalandi va oliy sport mahorati maktabi dasturi bo`yicha shug`ullandi.

Tajriba guruhi biz ishlab chiqqan uslubiyat bo`yicha shug`ullandi. Mashg`ulotlar jarayonlarida samarali bo`lgan yuklamalarni reja asosida oqilona me`yorlash davomida talaba-kurashchilarning tayyorgarlik sikli ishlab chiqildi, turli yo`nalishidagi yuklamalar ta`sirida hosil bo`ladigan ijobiy samarali yo`llarini hisobga olgan holda, mashg`ulotlar rejalashtirildi.

Tajriba davomida MF, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi baholandi. Tajriba boshida deyarli ikkita guruh talaba-sportchilarning ko`rsatkichlari teng bo`lgan bo`lsa, tajriba oxiriga kelib ko`rsatkichlar uyg`unligida o`zgarishlar kuzatildi, tajriba guruhi ko`rsatkichlari ustunligi va farqlar ishonchliligi mashg`ulotlar yuklamalarini me`yorlashning biz taklif qilayotgan uslubiyati samarali ekanligini asoslab berdi.

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA KO`RSATKICHLARINI KUZATISH VA NAZORAT QILISH.

3.1. Kurashchilarning mashg'ulot yuklamalarini me`yorlash uchun shart-sharoitlar tavsifi.

Ko`pgina kurashchilarni tayyorlash dasturlari yuklama hajmi sifatida quyidagi ko`rsatkichlar, ya`ni mashg'ulot vazifalari, mashg'ulotlar vaqtida mashg'ulotning umumiy yoki sof hajmi, shuningdek, shiddat qo`llaniladi.

Bir qator hollarda yuklama hajmi turli shakllar bo`yicha shartli birlikda hisoblanadi. Biroq yuklama hajmini me`yorlash uchun sportchilarning toliqish darajasini hisobga olish zarur.

Mashg'ulot jarayonlarida moslashish samaradorligini tasdiqlovchi mashq qildirish ta`sirlarining optimal hajmlari chegarasini aniqlash maqsadida toliqishni tekshirish uchun turli darajadagi yuklamalarning kurashchilar organizmiga ta`sirini son jixatdan ta`riflab berish lozim.

Bir qator mualliflar [15, 18,19,36,45] yuklamalarni shiddat zonalariga qarab quyidagi ko`rinishda ajratadilar:

1.Sust shiddatdagi yuklamalar sportchilarning aerob qobiliyatlarini rivojlantirishni nazarda tutadi.

2.Katta shiddatdagi yuklamalar sportchilar organizmi energiya ta`minotining ham aerob (shunga ko`proq e`tibor beriladi), ham anaerob mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan.

3.Submaksimal shiddatdagi yuklamalar ham aerob, ham anaerob imkoniyatlarni oshirishga yo`naltirilgan, jismoniy ish jadalligiga ko`ra ularni musobaqa oldi va musobaqa yuklamalariga ajratish mumkin.

4.Maksimal shiddatdagi yuklamalar energiya ta`minotini takomillashtirishga, shuningdek, portlovchi tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashda hammasini jamlashtirgan holda tezkor va kundalik me`yorlash uchun yuklamalarni hajmi bo`yicha me`yorlash vazifalarni hal etish maqsadida pedagogik tajriba o`tkazildi. Tajribada har xil sport darajasiga ega ikkita guruh

kurashchilar qatnashdi. Ikkakla guruh ham talaba sportchilarning yoshi, jinsi, sport darajalari inobatga olgan holda bir xilda taqsimlangan. Sportchilarga turli shiddat va hajmdagi yuklamalar berildi, hamda mashg'ulotlar kuni oxirida mashg'ulotlar tugagandan so'ng tashqi belgilariga ko'ra toliqish darajalari tashqi belgilarga ko'ra, qayd qilindi.

Toliqish belgilari va ular belgilarining kodlari jadvali 2-ilovada keltirilgan. Toliqish belgilarini turli hajmdagi yuklama ta'siriga qarab taqsimlash dinamikasi 3-4 ilovalarda keltirilgan.

Toliqish belgilari dinamikasining tahlili har bir guruh uchun 100 shartli birlik o'lchami oraliqlarida amalga oshiriladi. Toliqish belgilari dinamikasining ko'rsatkichlar darajasini aniqlash bilan birga tahlil qilish mashg'ulotlar yuklamalarining turli darajasi uchun shartli birliklarda chegaralarni belgilab berishga imkon yaratdi.

3.2. Kun va haftalik mikrotsikllarda mashg'ulot yuklamalarini optimal me'yorlash

Tezkor rejalashtirishda yuklamalarni me'yorlashni tekshirishning keyingi bosqichi, mashg'ulot vazifalarida (seanslarida) Yuklamalar hajmi bo'yicha uning quyidagi tavsiflari yo'nalishi va ixtisoslashganligini hisobga olgan holda me'yorlashni ishlab chiqishdan iborat bo'ldi.

Yuklamalar tuzilmasining aniq tarkibini belgilash uchun N.I.Volkov tavsiyalaridan foydalanish zarur:

-anaerob-alaktat mashqlar (energiya ta'minotining kreatinfosfat manbaini rivojlantiruvchi), davomiyligi - 8 s, shiddat - maksimal (200 zarb/daq gacha va yuqori);

-anaerob-glikolitik (energiya ta'minotining glikolitik manbalarini rivojlantiruvchi): davomiyligi - 0,3 dan 0,5 daq.gacha, shiddati - submaksimal (186 zarb/daq.gacha);

-anaerob-aerob, mashqlar davomiyligi - 1 daq.gacha, shiddati - katta (174 zarb/daq.gacha);

-aerob, mashqlar davomiyligi - 2 dan 3 daq.gacha, shiddati - sust (150-156 zarb/daq).

Mashg'ulot vazifalarini (seriyalarini) rejalashtirish davomida turli mashqlarning kurashchilar organizmiga bo'lgan ta'siri shiddati tekshirildi va ular organizmning yurak qisqarishi tezligi (YUQT) va arterial bosim (AB) parametrlari bo'yicha tiklanish xususiyatlari tahlil qilindi.

Mashg'ulot vazifalarida yuklamalarning ta'sirini baholash uchun biz tomonimizdan yangilangan S.P.Letunov testi qo'llanildi.

Testda kuch, tezkorlik va chidamlilikka qaratilgan yuklamalarda qon aylanishini boshqarishga har tomonlama urinishdan iborat.

Turli yuklamalarda qon bosimi o'zgarishi hamda tomir urishi aniqlanadi va har biridan so'ng, dastlabki darajaga qaytish tekshiriladi.

Bizning S.P.Letunov testiga kiritgan yangiligimiz quyidagilardan iborat:

1. Mashg'ulot yuklamalari sifatida quyidagilar qo'llanildi:

-turli yo'nalishdagi mashqlar;

-qisman ixtisoslashgan mashqlar (maxsus-tayyorgarlik mashqlari, yakkakurash elementlaridan iborat o'yinlar va h.k.);

-turli TTH va MF elementlari, shuningdek, turli yuklama yo'nalishi rejimlarida bajariladigan ko'p yurishli harakatlar.

2.Tomir urishi ko'rsatkichlarining dastlabki darajaga qadar tiklanishi davomida biz tomir urishining 144-150 zarb/daq.gacha (1 chegara) va 120 zarb/daq.gacha (2 chegara) tiklanish vaqti ko'rsatkichlarini kiritdik. Tomir urishi 10 s ichida hisoblandi.

Tajribalar davomida quyidagilarni aniqlash zarur edi:

- bajariladigan mashqlarning necha marta takrorlanishi shiddatli yuklamaning berilgan rejimiga kirishni (tomir urishi qiymatiga ko'ra) ta'minlaydi;

- kurashda anaerob-alaktat mashqlarni takrorlash soni uchun optimal chegara mavjudligi;

-mashg'ulotlarni turli miqdorda takrorlagandan so'ng sportchilar organizmining tiklanish dinamikasini (YUQT bo'yicha) baholash;

-mashqlarni takror bajarish va mashq seriyalari o'rtasidagi bo'sh vaqtning optimal rejimi qanday.

Tadqiqot natijalari quyidagilarni belgilashga yordam berdi:

1. Anaerob-alaktat yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda quyidagi hollarda maksimal shiddatdagi rejimga kirishga erishildi:

-tajriba guruhi kurashchilari uchun mashqlarni 4-5 marta takrorlashdan so'ng ($R < 0,001$);

b) nazorat guruhi kurashchilari uchun mashqlarni 3-4 marta takrorlashdan so'ng ($R < 0,001$).

Bunday yo'nalish rejimida mashqlar davomiyligi 10 s.dan oshmasligi lozim (kreatinfosfat energiya ta'minotini rivojlantirish uchun optimal davomiylik 6-8 s.ga etadi).

Maksimal shiddat rejimiga kirish bilan 10 s. ichida maxsus yuklama tarkibi quyidagicha: tik turishda tashlashlarni kamida 6-7 marta bajarish lozim. Tanaffus vaqti-2-3 s keyin tashlashlar seriyasini davom ettirish zarur. Bitta yondashishda tashlashlarni 4-6 seriyadan bajarishni tavsiya etamiz:

2. Anaerob-glikolitik yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda quyidagi hollarda submaksimal shiddatdagi rejimga kirishga erishiladi:

-tajriba guruhi kurashchilari uchun mashqlarni 2 marta takrorlashdan so'ng ($R < 0,001$);

-nazorat guruhi kurashchilari uchun submaksimal shiddatdagi rejimga kirish mashqni bir marta takrorlashdan keyin ta'minlanadi ($R < 0,005$). Mashqlar o'rtasida dam olish vaqti 0,5 daq.gacha optimal davomiylikda 1-2 daq.ni tashkil etadi ($R < 0,001$).

Mashqlarning bitta seriyasidagi takrorlashlar soni-12-16 marta:

3. Anaerob-aerob va aerob yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda katta, hamda sust shiddatdagi rejimga kirish birinchi takrorlash jarayonidayoq erishiladi. Ushbu

holda mashqlar soni tartibga solinmaydi, mashqlarni takrorlashlar o`rtasidagi dam olish vaqti-3-4 daq.gacha (sportchilar organizmining to`liq tiklanishiga qadar) etishi mumkin.

Yuklamani tezkor me`yorchilik xususiyatlarini tekshirish jarayonida 2 ta guruh sportchilari organizmining turli yuklamalar ta`siridan so`ng tiklanish dinamikasi baholandi. Kurashchilar maxsus yuklama - usullarga tashlashlarni bajardilar. Tashlashlar tik turishda turli yo`nalish rejimlarida mashqlarni 6 seriyada takrorlashgacha bajarildi. Mashqlarning har bir seriyasini bajarish davomida sportchilar organizmining 150 zarb/daq, 120 zarb/daq.gacha va dastlabki holatga qadar tiklanish vaqti qayd qilindi.

Tiklanish dinamikasi 5-6-illovalarda ko`rsatilgan.

Talaba-kurashchilar organizmining dastlabki darajagacha tiklanish uzoqligi natijalarini hisobga olib, mashg`ulot vazifalari uchun quyidagicha mashg`ulot yuklamalari me`yorchilik (tezkor me`yorchilik) tavsiya etish mumkin.

1. Anaerob-alaktat ixtisoslashgan yuklama (rejimga kirgandan so`ng):

-tajriba guruhi uchun mashqlarni 8 seriyagacha takrorlash, davomiyligi 10 s.dan oshmaydi ($R < 0,001$);

-nazorat guruhi uchun mashqlarni 6 seriyagacha takrorlash, davomiyligi 10 s.dan oshmaydi ($R < 0,001$).

2. Anaerob-glikolitik yuklama:

- tajriba guruhi uchun mashqlarni 6 seriyagacha takrorlash;

- nazorat guruhi uchun mashqlarni 4 seriyagacha takrorlash;

- hamma guruhlar uchun ($R < 0,001$).

3. Aralash yuklamalar:

- tajriba guruhi uchun mashqlarni 3 seriyagacha takrorlash;

- nazorat guruhi uchun mashqlarni 2-3 seriya takrorlash;

- hamma guruhlar uchun ($R < 0,001$).

Biz mashg`ulot vazifalari zichligini oshirish uchun S.P.Letunovning quyidagi yangilangan testidan foydalandik:

- mashqlarning tavsiya etilgan seriyalari bajarilgandan so`ng 1 daq, 30 soniyagacha davom etadigan dam olish oralig'i berildi. Agar shu vaqt ichida YUQT 120 zarb/daq.gacha va undan pastga kamaysa, yuqori shiddatdagi yuklamani davom ettirish lozim. Agar YUQT shu darajagacha kamaymasa, dam olish vaqtini uzaytirish lozim.

Anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aralash aerob-anaerob yuklamalar uchun optimallashtirilgan yuklama sifatida quyidagilarni qo'llashni tavsiya etamiz:

- usullarga tezkor tashlashlar, shuningdek, ma`lum bir vaqt: 10 s, 20 s, 30 s, 1 daq, 3 daq, ichida maksimal tashlashlar soni;

- usullarni tayyorlashning taktik yo'llari, raqibning turli darajadagi qarshiligida muvozanatdan chiqarish usullari, kurashning maxsus tayyorgarlik mashqlari, tashlashlarni ishora bilan o`xshatib bajarish va boshqalar.

- berilgan vaqtlar oralig'ida (10 s, 20 s, 30 s, 1 daq, 2 daq, 3 daq) ushlashlardan qutulishlar, hujumga qarshi amallarni qo'llash va h.k.

- qisqa vaqt ichida (30 s, 1 daq, 2 daq) tezkor bellashuvlarni o`tkazish.

Yuklamalar yo`nalishining rejalashtirilayotgan rejimidan kelib chiqib, oldindan belgilangan parametrlar-vaqti va shiddati me`yorlari bo`yicha og`irliklar bilan hamda ularsiz bajariladigan siklik, umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishni tavsiya qilish mumkin.

Mikrosikllar va mezosikllar yuklamalarni kundalik me`yorlash muammosi hamon o`z echimini topishni taqozo etmoqda.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda (22,23,37,45 va boshq.) mashg'ulot mikrotsikllari (MTS) quyidagicha tavsiflanadi: yaqinlashtiruvchi, «zarbdor», bittalik va h.k. Biron-bir tasnifli tizimda yuklamaning hajmi bo`yicha son qiymatlari, MTS ning har bir turi uchun yuklama soni to`g`risida aniq ko`rsatmalar yo`q. Faqat yuklamaning katta, o`rta, kichik darajalari to`g`risida umumiy ma`lumotlar bor, xolos.

Yuklamalar sonini rejalashtirish bo`yicha turli xil tavsiyalar mavjud. Masalan, «zarbdor» MTS ni rejalashtirish uchun V.N.Platonov [46] haftada katta Yuklama bilan 2 tadan 6 tagacha mashg'ulotni, Y.V.Veroxshanskiy [19] esa ikkita

mashg'ulotni maksimal darajada va ikkitasini o`shanday yo`nalishdagi katta yoki o`rta darajadagi yuklama bilan o`tkazishni tavsiya etadi. Kurashda haftalik MTS lar uchun yuklamalarni rejalashtirish va uning uchun me`yorlarni ishlab chiqishni biz sport mashg'ulotlarini kun davomida 2 ta, gohida esa 3 ta mashg'ulot o`tkazishni hisobga olishdan boshladik.

Mashg'ulot yuklamalarini qo`llash orqali toliqish belgilarini aniqlash va tahlil qilish, shuningdek sportchilar bilan suhbatlar «zarbdor» haftalik MTS lar uchun mumkin bo`lgan optimal yuklama darajasini son jihatdan aniqlash imkonini berdi.

1.Tajriba guruhi kurashchilari uchun (3.3 bo`limga qarang) 2-3 ta mashg'ulotlar kuni har birining yuklamasi maksimal darajada (1101 shart. bir. va yuqori).

Agar haftalik MTS tarkibida maksimal darajadagi yuklama bilan 3 ta mashg'ulot kuni rejalashtirilgan bo`lsa, unda bu holda keyingilarida 1 kun submaksimal darajadagi Yuklamani (1000 shart.bir.gacha.) yoki katta darajadagi yuklamani (750 shart.bir.gacha.) hamda sust shiddatdagi (hajmi kamida 450 shart.bir) tiklovchi yoki rivojlantiruvchi Yuklamani tavsiya etamiz. ($R < 0,001$).

Agar maksimal darajadagi yuklamalar bilan 2 ta mashg'ulot kuni rejalashtirilsa, unda keyingilarida 1 kun submaksimal darajadagi va 1 kun katta darajadagi yuklama bilan hamda oldingi holdagi kabi, ikki kun o`rtacha darajadagi yuqori bo`lmagan tiklovchi va rivojlantiruvchi yuklama bilan mashg'ulotlar kunini rejalashtirishni tavsiya etamiz. ($R < 0,001$).

2.Nazorat guruhi kurashchilari uchun haftalik MTS da maksimal darajadagi Yuklama bilan (821 shart.bir.gacha va yuqori) 2 ta dan ko`p bo`lmagan mashg'ulotlar kunini qo`llash zarur. So`ngra 1 kun submaksimal darajadagi yuklama bilan 800 shart.bir.gacha) va 1 kun katta darajadagi yuklama bilan (560 shart.bir.gacha) mashg'ulot kunini rejalashtirish shart. Bu haftalik MTS da, shuningdek, o`rtacha darajadan yuqori bo`lmagan (ko`pi bilan 340 shart.bir.) tiklovchi yoki rivojlantiruvchi yuklama bilan 2 ta mashg'ulot kunini qo`llash lozim ($R < 0,001$).

Metabolik jarayonlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni kundalik va tayyorgarlik bosqichi uchun me`yorlash.

Adabiyotlar tahlili [18,32,36,63] va boshqalar metabolizmning jismoniy ishdagi mohiyatini tushuntirib beradi. yuklamalarni optimal me`yorlashda buni bilish juda muhimdir.

Metabolizm 2 xildagi reaksiyalarni o`z ichiga oladi, ya`ni katabolik reaksiya - parchalanish reaksiyasi va anabolik reaksiya - sintez reaksiyasi. Muvofiq ravishda katabolik va anabolik yuklamalarni ajratish mumkin. Kurashda katabolik Yuklamalarga hamma anaerob-glikolitik, ayniqsa o`ziga xos (maxsus) mashqlarni kiritish mumkin. Anabolik yuklamaga kuch va kuch chidamliligiga qaratilgan mashqlarni N.I.Volkov, Sivakov V. I [20] ya`ni mushaklarda oqsillarning sintezini kuchaytirishga, massaning va mutlaq kuchning oshishiga muhim darajada yordam beradigan mashqlarni kiritish mumkin.

Y.V.Verxoshanskiyning [19] og`ir atletika, tezkor kuch va siklik sport turlarida olib borgan tadqiqotlari shuni ko`rsatadiki, oqsil metabolizmi (katabolik va anabolik jarayonlar) xususiyatlarini hisobga olish mashg`ulotlar hajmi hamda shiddatini oshirishga imkon yaratadi. Muallif hafta o`rtasida, agar qolgan kunlarda maksimal shiddatli katabolik yuklama qo`llanilgan holda sust shiddatli anabolik yo`nalishdagi yuklamani qo`llashni tavsiya etadi. Bu qondagi mochevina miqdorini kamaytiradi va tiklanish jarayonlari tezligini oshiradi. Chunki sust anabolik yuklama oqsilning parchalanish jarayonlarini proteinsintezga o`tkazadi, bu esa energetikaning tiklanishiga olib keladi hamda qonga mochevina to`planishini kamaytiradi

Bizning tadqiqotlarimiz shuni ko`rsatadiki, haftalik MTS larda turli yo`nalishdagi ixtisoslashgan yuklamalarning qo`llanilishi kundalik yuklamalarning maksimal darajasini 30-35%ga oshirishga imkon beradi ($R < 0,001$).

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida yuklamani optimal me`yorlash samaradorligini baholash, shuningdek, kurashchilar tayyorgarligida tiklovchi anabolik yuklamalarni qo`llash maqsadida qiyosiy pedagogik tajriba ham o`tkazildi. Tajribada maxsus tayyorgarlik bosqichi muddati 2 oylik mezotsikl yoki 8

haftalik MTS davomida tajriba hamda nazorat guruhlari kurashchilari quyidagi turdagi va hajmdagi yuklamalardan foydalandi.

I mezotsikl

1. MTS-maxsus anaerob-alaktat imkoniyatlarni rivojlantirish. MTS uchun yuklama darajasi - 4500 ± 200 shart.bir.

2. MTS-maxsus anaerob-glikolitik imkoniyatlarni rivojlantirish. Yuklamalar darajasi - 5500 ± 200 shart.bir.

3. MTS-TTH ni takomillashtirish. TTT va funksional tayyorgarlik darajasini nazorat qilish. Yuklama darajasi - 3000 shart.bir.

II mezotsikl

5. MTS-MF darajasini oshirish, MF va TTT ko`rsatkichlarini nazorat qilish. Yuklama darajasi - 5500 ± 300 shart.bir.

6. MTS-Oldinda turgan bellashuvlar sharoitlarini modellashtirish. MF darajasini nazorat qilish. Yuklama darajasi - 5200 ± 200 shart.bir.

7. MTS-Tiklanish MTS. Ixtisoslashmagan yuklama, sust shiddatli zonada bajariladi. Yuklama darajasi - 2500 ± 100 shart.bir.

8. MTS-TTT va maxsus koordinatsion qobiliyatlar, murakkab TTH, ko`p yurishli kombinatsiyalar va h.k. ni rivojlantirish. Yuklama darajasi - 5000 ± 200 shart.bir.

Tajriba guruhi sportchilari mashg'ulotlari vazifalari davomida yuklamalarni tezkor me`yorlash (3.2.ga qarang) bo`yicha tavsiyalardan foydalandi va haftaning 3-chi va 6-chi kunlari tiklovchi anabolik yuklamani qo`lladi. Ushbu yuklama shu kundagi umumiy hajm bo`lagini 55-70% ga etdi. U mushak massalarida oqsillar sintezini oshirishga qaratilgan edi, ya`ni trenejyor zalida past sur`atda og'irliklar bilan (o`rta darajagacha) bajariladigan kuch chidamliligi mashqlari yoki kuch mashqlari bajarildi.

Tajriba davomida ikkala guruh kurashchilarining toliqish belgilari dinamikasi (4-ilovaga qarang) tahlil qilindi. TTT va MF ko`rsatkichlari darajasining o`shishi

baholandi hamda V.P.Nekrasov uslubiyati bo'yicha jismoniy ish qobiliyati darajasi dinamikasi baholandi.

Tadqiqotlar natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

1.Toliqish belgilari dinamikasining tahlili shuni ko'rsatdiki, 2-chi MTS o'rtasigacha ko'rsatkichlar dinamikasida ahamiyatli farqlar kuzatilmadi ($R < 0,001$).

2.MTS o'rtasidan boshlab shu narsa ko'zga tashlanadiki, optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalaridan so'ng, nazorat guruhi sportchilarida charchashlari o'sib bordi, chunki submaksimal darajaga mos mashg'ulotlar kunidagi yuklamalarning ta'siri ko'pchilik kurashchilarda yuklamalarning submaksimal darajasi ta'siriga mos bo'lgan toliqish belgilarini keltirib chiqardi.

Ikkala guruh sportchilarida toliqish belgilarini baholash haftalik mikrosiklning (MTS) beshinchi kuni amalga oshirildi.

Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, nazorat guruhi sportchilarida 2-chi MTS dan so'ng maksimal va submaksimal yuklamalar ta'sirida juda kuchli toliqish belgilari kuzatilmoqda.

Tajriba guruhi kurashchilari 2-chi MTS dan so'ng rejalashtirilgan yuklamadan 25-35% ga yuqori hajmdagi yuklamalarni bajarishga qodir ekanligini ko'rsatdi. ($R < 0,01$).

Keyin ikkala guruh kurashchilarining tajriba boshida va tajriba oxirida maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi baholanadi.

Ko'p sonli korrelyatsiya uslubiyati yordamida ikkala guruhning maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi statistik o'zaro bog'liqlik qiymatlari aniqlandi.

Sportchilarning maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi tajriba guruhi ko'rsatkichlarining o'sishi nazorat guruhi sportchilaridan ancha yuqori va ustunligi aniqlandi.

Korrelyatsiya koeffitsiyentlari «Windows» ning «Excel» komp'yuter dasturi yordamida hisoblab chiqarildi.

Korrelyatsiya tahlili shuni aniqlashga yordam berdiki, tajriba guruhi kurashchilarining maxsus tayyorgarlik tuzilmasidagi o`zaro bog`liq ko`rsatkichlaridan ko`ra, o`rta va kuchli statistik bog`liqlik ko`proq ($R > 0,7$). Tajriba guruhi kurashchilari tuzilmasida ular 9 ta, u ham tajriba guruhi kurashchilarining tayyorgarligi yaxshiligidan dalolat beradi.

Jismoniy ish qobiliyati darajasini tavsiyalovchi ko`rsatkichlar dinamikasini baholash har bir haftalik MTS oxirida amalga oshirildi.

Haftalik makrosikllar uchun tuzilgan tezkor hamda kundalik nazorat me`yorlariga amal qildik. Ushbu me`yorlar yuklamalarning hajmi, yo`nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi hisobga olingan.

Bir qator mutaxasislardan, Y.V.Veroxshanskiy [19] mashg`ulotlar jarayoniga, ayniqsa, mas`uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarida yuqori shiddatli yuklamalarni kiritish zarurligi to`g`risidagi tavsiyalaridan foydalanildi.

Mualliflar shunday vositalarni ularning umumiy hajmda ko`proq qo`llashni tavsiya etadi.

Shularni inobatga olgan holda tajribalar davomida ikkita guruh sportchilarining mashg`ulot yuklamalar tizilmasi bir xilda tanlab olingan. Tajribada qo`llanilgan talaba-kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlari ko`rsatkichlari darajada bir hilda aniqlandi.

Asosiy pedagogik tajriba jarayonida sportchilarning dastlabki va tajriba oxiridagi holatlari tekshirildi.

Nazorat va tajriba guruhlarini ko`rsatkichlarining o`rtacha qiymatlari qiyosiy dinamikasi 3.2-jadvalda keltirilgan. Tayyorgarlik ko`rsatkichlarining tartib raqami 3.1-jadvaldagiga mos keladi.

3.2-jadval tahlili shuni ko`rsatadiki, agar dastlabki holatda nazorat va tajriba guruhlarini hamma ko`rsatkichlarining o`rtacha qiymatlari taxminan bir xil darajada bo`lgan bo`lsa, pedagogik tajriba yakunlangandan so`ng esa tajriba guruhi ko`rsatkichlari dinamikasi ancha ustunroq, ayniqsa, maxsus tayyorgarlik, TTH, standart holatlar, dinamik vaziyatlarni bajarish samaradorligi, yuqori TH va jismoniy

ish qobiliyatini baholash ko`rsatkichlari dinamikasi yaxshilandi. Chetga og'ish natijalariga ko`ra kurashchilarda yillik sikl bosqichlarini tashkil etish uchun biz taklif qilayotgan mashg'ulotlar yuklamalarini me`yorlash uslubiyatining ijobiy ta`sir etishi to`g`risidagi statistik faraz tekshirildi. Statistik faraz - Student t-mezonini tekshirish natijalari 3.3-jadvalda keltirilgan.

3.1-jadval

Asosiy pedagogik tajribada qo`llanilgan talaba-kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlari ko`rsatkichlari

T/r	Ko`rsatkich nomi	O`lchov birligi	Variatsiya koeffitsienti
1.	30 m.ga yugurish vaqti	s	0,994
2.	100 m.ga yugurish vaqti, s.	s	0,988
3.	Tik turish holatidan yotish holatiga 10 marta o`tish vaqti, s.	s	0,984
4.	Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni 10 marta ko`tarish vaqti, s.	s	0,956
5.	Oddiy reaksiya vaqti, m. soniya.	ms	0,914
6.	Joyidan turib uzuntshkka sakrash, m.	m	0,888
7.	10 s. Ichida turnikda tortilish, soni.	soni	0,946
8.	5m arqonga tirmashib chiqish, soni.	soni	0,974
9.	Yotib shtanga bilan qo`llarni bukib-yozish, soni.	soni	0,898
10.	Yuqori yelka kamarini bukuvchi va yozuvchi kuchlar, kg.m.	kg	0,874
11.	Tayanch-harakat apparatining kuch qiymati, kg.m.	kg	0,836
12.	Tik turishdan «ko`prik» holatiga va «ko`prikdan» tik tarishga o`tishni pedagogik baholash, bahoga, 10 marta, s.	ballar	0,824
13.	Nazorat bellashuvini olib borishni pedagogik baholash, bahoga, s.	ballar	0,814
14.	Muvaffaqiyatli hujum harakatlari oralig`i, s.	1 m, s	0,824
15.	Yuklamaning maksimal shiddatli zonasida kurashchining ish qobiliyati.	mak (VT)	0,894
16.	Yuklamaning submaksimal shiddatli zonasida jismoniy ish qobiliyati.	sub mak (VT)	0,916

Nazorat va tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarlik ko`rsatkichlarining natijalari (tajribadan oldin)

Ko`rsatkich nomlari	Nazorat guruhi ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajriba guruhi ($\bar{X} \pm \sigma$)	t _{st}	R
30m.ga yugurish vaqti, c.	4,82±0,3	4,92±0,31	2,08	<0,05
100 m.ga yugurish vaqti, s.	14,08±1,2	14,1±0,56	0,02	>0, 05
Tik turish holatidan yotish holatiga 10 marta o`tish vaqti, s.	12,2±1,2	12,3±1,2	0,11	>0, 05
Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni 10 marta ko`tarish vaqti, s.	15,95±0,7	15,4±0,7	2,17	<0,05
Oddiy reaksiya vaqti, m. soniya	182,3±14,2	188±14,0	0,02	>0, 05
Joyidan turib uzunlikka sakrash, m.	2,28±0,22	2,3±0,21	0,84	>0, 05
10 s. ichida turnikda tortilish, soni.	12,05±0,4	12,23±0,39	2,23	<0,05
5m arqonga tirmashib chiqish, soni.	8,75±1,4	8,8±1,5	0,05	>0, 05
Yotib shtanga bilan qo`llarni bukib-yozish, soni.	8,8±1,8	8,9±1,7	0,06	>0, 05
Yuqori yelka kamarini bukuvchi va yozuvchi kuchlar, kg.m.	348±36	378,9±45	0,01	>0, 05

Tayanch-harakat apparatinig kuch qiymati, kg.m.	868±220	859±113	0,01	>0, 05
Tik turishdan «ko`prik» holatiga va «ko`prikdan» tik tarishga o` tishni pedagogik baholash, bahoga, 10 marta, s.	19,4±2,0	19,5±2,2	0,04	>0, 05
Nazorat bellashuvini olib borishni pedagogik baholash, bahoga, s.	18,8±5,6	15,9±2,7	0,19	>0, 05
Muvaffaqiyatli hujum harakatlari oralig'i, s.	53±3,3	62±2,4	2,08	<0,05
Yuklamaning maksimal shiddatli zonasida kurashchining ish qobiliyati	234±16,6	223±14,8	0,02	>0, 05
Yuklamaning submaksimal shiddatli zonasida jismoniy ish qobiliyati	399±41	392±39	0,01	>0, 05

3.3-jadval

Nazorat va tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarlik ko`rsatkichlarining natijalari (tajribadan keyin)

Ko`rsatkich nomi	Nazorat guruhi ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajriba guruhi ($\bar{X} \pm \sigma$)	t_{st}	R
30m.ga yugurish vaqti, c.	4,54±0,24	4,18±0,16	16,76	<0,001
100 m.ga yugurish vaqti, s.	13,6±0,54	13,4±0,22	1,37	<0,05
Tik turish holatidan yotish holatiga 10 marta o`tish vaqti, s.	11,7±1,1	11,1±0,85	1,2	>0,05
Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni 10 marta ko`tarish vaqti, s.	14,47±1,4	13,9±1,2	0,65	<0,05
Oddiy reaksiya vaqti, m. soniya.	172,4±1,2	169,6±10,1	0,05	>0,05
Joyidan turib uzunlikka sakrash, m.	2,33±0,21	2,48±0,18	7,59	<0,001
10 s. ichida turnikda tortilish, soni.	11,6±0,34	10,9±0,28	13,97	<0,001
5m arqonga tirmashib chiqish, soni.	8,42±1,2	7,98±0,81	0,81	<0,05
Yotib shtanga bilan qo`llarni bukib-yozish, soni.	9,8±1,2	11,4±1,1	1,32	<0,05
Yuqori yelka kamarini bukuvchi va yozuvchi kuchlar, kg.m.	448±36	446±44	0,01	<0,05
Tayanch - harakat apparatinig kuch qiymati, kg. m.	934±130	996±105	0,01	>0,05
Tik turishdan «ko`prik» holatiga va «ko`prikdan» tik tarishga o`tishni pedagogik baholash, bahoga, 10 marta, s.	18,9±1,9	18,7±1,6	0,12	>0,05
Nazorat bellashuvni olib borishni pedagogik baholash, bahoga, s.	28,9±4,8	24,6±7,8	31	<0,05
Muvaffaqiyatli hujum harakatlari oralig'i, s.	50,2±5,6	46,4±4,2	0,3	>0,05
Yuklamaning maksimal shiddatli zonasida kurashchining ish qobiliyati	264±14,8	258±15,4	0,05	<0,05
Yuklamaning submaksimal shiddatli zonasida jismoniy ish qobiliyati	562±44	512±48	0,05	<0,05

Asosiy pedagogik tajribada yillik siklning quyidagi bosqichlari tanlab olindi:

- tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi, bosqich davomiyligi - 3 oy;

- musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi - 2 oy;

- musobaqa oldi tayyorgarlik davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi - 1 oy.

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Sportchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Kurashchilar bazaviy texnikasi va turli yo`nalishdagi yuklama rejimlarida bajariladigan maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish.

3. MF ni shaxsiy «uslubda» olib borishni rivojlantirish hamda takomillashtirish (ushlashlar, usullar va ularning elementlarini taktik tayyorlash yo`llari, usullarning turlari, ularning samaradorligi va h.k.).

4. Maxsus anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vasifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlarini musobaqalarda yaxshi natija ko`rsatish darajasigacha oshirish.

2. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, individual kurashish uslubini mustahkamlash.

3. Maxsus koordinatsion qobiliyatlar, musobaqa faoliyati davomida muvaffaqiyatli ishtiroq etish, TTH ni samaradorligi va faolligini oshirish va mustahkamlash.

Iroda va chidamlilik tayyorgarligi darajasini oshirish. Yuklamalarning koordinatsion murakkabligi quyidagi xususiyatga ega edi. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida TTH lari ko`proq I va II darajadagi koordinatsion murakkablikda, musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida esa ko`proq I darajadagi koordinatsion murakkablikda bajarildi.

Bevosita tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilar MF ni yuqori darajada rivojlantirish, oshirish va mustahkamlash.

2. Musobaqa va bellashuvlarning MF va xususiyatlarini modellashtirish hamda ularni samarali amalga oshirish.

3. Individual texnik-taktik tuzilma va MF ni uzil-kesil tartibga tushirish.

Mazkur bosqichda yuklama hajmi boshqalariga nisbatan eng katta hisoblanadi, yuklamalar hajmi maksimal va submaksimal shiddatdagi zonalarda bajariladigan yuklamalar soni hamda shiddatini oshirish hisobiga o`sadi.

Yuqorida qayd qilingan bosqichlarning makrosikl MTS yuklamalari tuzilmasi va hajmining umumiy tavsifi 3.4-jadvalda keltirilgan.

3.4-jadval

Talaba-kurashchilar uchun tayyorgarlik jarayonidagi mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi.

I. Tayyorgarlik davrinig maxsus tayyorgarlik bosqichi - 3 oy

T/r	Bosqich nomi va haftalik MTS turi	Yuklama hajmi
1	2	3
1.1	Kurashchilarning maxsus aerob imkoniyatlarini rivojlantirish	3400-3620 submaksimal
1.2	Anaerob-aerob (aralash) yo`nalishdagi rejimda bazaviy texnikani rivojlantirish	3600 submaksimal
1.3	Anaerob-alaktat va aerob-gilikolitik yo`nalishdagi rejimda bazaviy texnikani rivojlantirish	3780-4000 maksimal
1.4	Tiklanish MTS (U.R.M. sport o`yinlari, yugurish, suzish va h. q, shuningdek, sust shiddatli zonada bazaviy texnikani rivojlantirish)	1300-1600 o`rta

3.4-jadval davomi

1	2	3
1.5	Ixtisoslashmagan mutlaq kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	2600 katta
1.6	Umumiy ixtisoslashmagan tezkorlik imkoniyatlarni rivojlantirish	3800 maksimal
1.7	Aralash yo`nalishdagi rejimda bazaviy texnikani rivojlantirish	1650 o`rta
1.8	Maxsus kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	3750 submaksimal
1.9	Maxsus tezkorlik shiddati va MF darajasini rivojlantirish	4000 maksimal
1.10	Tiklanish MTS (ixtisoslashmagan umumiy mashqlar)	1000 gacha kichik
1.11	Kurashchilarning maxsus koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish (murakkab kombinatsiyalar, taktik tayyorgarlik harakatlari, dasturiy dinamik holatlar va h.k.)	2600 katta
1.12	Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish va MF darajasini oshirish	4000 gacha maksimal
1.13	Tiklanish MTS	1650 o`rta
1.14	Nazorat MTS. TTT va MF darajasini nazorat qilish	4000 gacha maksimal
1.15	Umumiy koordinatsiya va bazaviy texnikani rivojlantirish	2600 gacha katta
1.16	Maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish	2600 gacha katta

II. Musobaqa faoliyati davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi. 2oy

2.1	Nazorat va tayyorgarlik MTS trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa bellashuvlari	3800 maksimal
2.2	YAqinlashtiruvchi MTS, shiddatli MF, har xil vazifali o`quv bellashuvlari, oldinda turgan bellashuvlarni modellashtirish	3600 maksimal
2.3	Tiklanish MTS. Aerob hususiyatli ixtisoslashmagan Yuklama	1600 o`rta

2.4	Yuqori shiddatli yuklamalar sharoitlarida maxsus koordinatsion qobiliyatlarni takominlashtirish	4000 maksimal
2.5	Texnik-taktik mahoratni yanada takominlashtirish. Maxsus kuch imkoniyatlarini rivojlantirish	3600 submaksimal
2.6	Maxsus tezkorlik imkoniyatlarini va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish. Hamma mashqlar asosan yuqori tezlikda bajariladi	3700 submaksimal
2.7	Tiklanish MTS. Aerob xususiyatli Yuklamalar	1650 o`rta

III. Musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichi. 1oy

3.1	Texnik-taktik mahoratni rivojlantirish, oldinda turgan bellashuvlarni modellashtirish	3750 submaksimal
3.2	MF darajasini oshirish. Nazorat, o`quv-mashq bellashuvlari. Oldinda turgan raqibning bellashuvlarini modellashtirish.	4000 maksimal
3.3	Tiklanish MTS. Ixtisoslashgan yuklama	1000 kichik
3.4	Texnik-taktik mahorat, murakkab hujum harakatlari, turli yo`nalish rejimida taktikani takomillashtirish	3750 submaksimal
3.5	MF ni rivojlantirish, nazorat o`quv bellashuvlari	4000 maksimal
3.6	Musobaqaga yaqinlashganda, yuklamalarni maksimaldan (1 va 2-kun) o`rtagacha (3 va 4-kun) hamda kichikgacha (5 va 6-kun) kamaytirish	3000 submaksimal

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, talaba-kurashchilarning davrlarigacha bo`lgan tayyorgarligi shuni ko`rsatadiki, optimallashtirilgan mashg`ulot yuklamalari talaba-kurashchilarni tayyorlash davrida mashg`ulotlarda olib borish muhim darajada katta o`zgarish va yutuqlarga imkon berdi.

3.2. Pedagogik tadqiqot va uning natijalari.

Kurashchi mashg`ulotlarida yuklama me`yorlari va baholash samaradorligi.

Mashg`ulot yuklamalarni me`yorlash samaradorligini baholash asosiy pedagogik tajriba doirasida amalga oshirildi. Tajribada nazorat va tajriba guruhlarini kurashchilari tayyorgarligining turli tomonlari dinamikasining qiyosiy tahlili

o`tkazildi. Ma'lumotlar farqlarining ishonchliligi baholandi, maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlarining statistik o`zaro bog`liqlik darajasi aniqlandi.

Sinovlar davomida quyidagi testlar qo`llanildi (3.4-jadval). Testlar ishonchliligi «Test-Retest» tizimi bo`yicha tekshirildi.

Asosiy pedagogik tajribani o`tkazish jarayonida tajriba guruhi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur bo`yicha shug`ullandi. Mazkur dastur biz taklif qilayotgan mashg`ulot kunlari va MTS uchun me`yorlash uslubiyatini o`z ichiga oladi.

Nazorat guruhi BO`SM sport takomillashuvi guruhlar uchun tuzilgan dastur, ya`ni an`anaviy tayyorgarlik uslubiyati bo`yicha shug`ullandi.

Ma'lumotlar tahlilining ko`rsatishicha, tajriba guruhi kurashchilari ko`rsatkichlari farqlarining ishonchliligi 35 holda, nazorat guruhi kurashchilarida esa faqat 5 holdagina kuzatildi. Bu mashg`ulotlar jarayonida mashg`ulot yuklamalarini me`yorlash ijobiy ta`sir etganligidan dalolat beradi . Pedagogik tajriba boshida va ohirida ikkala guruh sportchilari o`rtasida nazorat uchrashuvlari o`tkazildi.

Nazorat musobaqalari natijalari va bellashuvlar tavsiflari 3.2.1-jadvalda keltirilgan.

3.2.1-jadval

Ikkala guruh kurashchilarning nazorat bellashuvlari natijalari o`rtasidagi farq

T/r	Ko`rsatkichlari nomi	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
1	G'alabalar soni, jumladan	6	11	9	4
1.1.	Tashlashlar yordamida sof g'alaba (xalol)	2	3	3	0
1.2.	Ikkita yonbosh bahosi bilan sof g'alaba	1	3	2	1
1.3.	Baholar bo'yicha g'alabaga erishganlar	2	3	3	2
1.4.	Ogohlantirishlar bilan mag'lub bo'lganlar	1	2	1	1

3.2.1-jadval tahlili shuni ko`rsatadiki, agar tajriba boshida nazorat bellashuvlari natijalari va olishuvlariga (xususiyatlariga) ko`ra nazorat guruhi kurashchilari ustunlik qilgan bo`lsa, tajriba ohirida esa tajriba guruhi kurashchilarining ustunligi ancha yuqori.

Kurashchilar maxsus tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlari tavsiflarini keyingi baholash uchun ko`rsatkichlar o`rtasidagi korrelyatsiya koeffitsiyentlari qiymatlarini hisoblash amalga oshirildi.

Korrelyatsiya koeffitsiyentlari qiymatlarini hisoblash komp'yuter dasturidan foydalanish yo`li orqali ko`p sonli korrelyatsiya uslubi yordamida bajarildi.

3-ilovada ikkala guruh kurashchilari uchun korrelyatsiya koeffitsienti qiymatlari matritsasi keltirilgan.

Ushbu holda yuqori va o`rta darajadagi statistik o`zaro bog`liqlik koeffitsienti soni ($R > 0,05$) kurashchilar maxsus tayyorgarligi darajasining integral tavsifi sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ko`rinib turibdiki, tajriba guruhi kurashchilari tuzilmasida bunday koeffitsiyentlar - 99 taga, nazorat guruhi kurashchilari tuzilmasida esa hammasi bo`lib 11 taga teng ($R > 0,05$).

Bu tajriba guruhi kurashchilarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat beradi.

Shulardan kelib chiqib, talaba-kurashchilar uchun o`quv-mashg`ulotlar rejasi ishlab chiqildi, shu ishlab chiqilgan reja asosida mashg`ulotlar olib borildi. Olib borilgan uch bosqichli 6 oylik makrosikllar rejasiga asosan mashg`ulot yuklamalari nazorat qilindi va sportchilar uchun tayyorgarlik jarayonlarining mashg`ulot yuklamalarining umumiy hajmi rejasi tuzildi.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, pedagogik tajribaning deyarli hamma o`rganilgan tomonlari kurash sport turida tayyorgarlik jarayonlarida, mashg`ulot yuklamalarini me`yorlashning tanlangan uslubiyati samarali ekanligini isbotladi.

Yuklamalarni tajribada asoslashning umumiy tasnifi. Kurashchilarning haftalik mikrosikllar uchun tuzilgan tezkor hamda kundalik nazorat me`yorlariga amal qildik. Ushbu me`yorlar yuklamalar hajmi, yo`nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murrakkabligini hisobga olgan.

Yuklamalarni rejalashtirishda tanlangan (ustuvor) yo`nalish tamoyilidan (46) foydalanildi.

Tanlangan yo`nalish yillik tsikl bosqichlarining maqsadlari va vazifalariga qarab quyidagi vazifalarni hal etishni ko`zda tutgan edi:

- maxsus tezkor-kuch imkoniyatlari rivojlantirish;
- maxsus aerob imkoniyatlarini rivojlantirish;
- bazaviy texnikani rivojlantirish va yanada takomillashtirish;
- MF darajasini oshirish;
- ixtisoslashgan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va h.k.

Shuningdek, Y.V.Verxoshanskiy [19], R.A.Piloyan va Yu.A.Shaxmuradovlarning [45] mashg`ulotlar jarayoniga, ayniqsa, musobaqa oldi

tayyorgarlik bosqichida, ko`proq yuqori shiddatli vositalarni kiritish to`g`risidagi tavsiyalaridan foydalanildi.

Mualliflar shunday vositalarni ularning umumiy hajmidan 10-12% gacha qo`llashni tavsiya etadi.

Haftalik «zarbdor» MTS da yuklamalarni rejalashtirish va me`yorlash mobaynida katabolik hamda anabolik yo`nalishdagi yuklamalarning uyg'unligigi ijobiy xususiyatlaridan foydalanildi.

Tadqiqotlar natijalari muhokamasi.

Tadqiqot davomida ikkita guruh sportchilarining yuklamalari tuzilmasi bir xilda tanlab olindi. Tajribada qo`llanilgan kurashchilar tayyorgarligi turli tomonlari ko`rsatkichlarining rivojlanishi bir darajada aniqlandi.

Shularni inobatga olgan holda biz mazkur dissertatsiyada 3.2.2-3.2.3-3.2.4-3.2.5-jadvallarda talaba-kurashchilarni ikki guruhga ajratgan holda nazorat va tajriba guruhi sportchilarining testlar bo`yicha tajribadan oldingi va keyingi natijalari ($\bar{X} \pm \sigma$) dinamikasi va MF ga yo`naltirilgan maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlari (tajribadan oldingi va keyingi) natijalarini aniqlab oldik.

Ikkala guruhi kuashchilarining testlar bo`yicha tajribadan oldingi va keyingi natijalari ($\bar{X} \pm \sigma$) dinamikasi tahlili shuni ko`rsatadiki, nazorat guruhining tajribadan oldin o`rtacha ko`rsatkichi va ishonchlilik farqi ancha past ko`rsatkichda bo`lsa, tajribadan keyin nazorat guruhi ko`rsatkichlari to`rttaga ko`payganligining guvohi bo`lishimiz mumkin.

Nazorat guruhi sportchilarining testlar bo'yicha tajribadan oldingi va keyingi natijalari ($\bar{X} \pm \sigma$) dinamikasi

Ko'rsatkichlar nomi	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	t_{st}	R
30m.ga yugurish vaqti, c.	4,82±0,3	4,54±0,24	2,43	<0,005
100 m.ga yugurish vaqti, s.	14,08±1,2	13,6±0,54	1,07	>0,05
Tik turish holatidan yotish holatiga 10 marta o'tish vaqti, s.	12,2±1,2	11,7±1,1	0,73	<0,05
Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni 10 marta ko'tarish vaqti, s.	15,95±0,7	14,47±1,4	0,88	>0,05
Oddiy reaksiya vaqti, m. sek.	182,3±14,2	172,4±1,2	0,19	>0,05
Joyidan turib uzunlikka sakrash, m.	2,28±0,22	2,33±0,21	2,09	<0,005
10 s. ichida turnikda tortilish, soni.	12,05±0,4	11,6±0,34	4,89	<0,001
5m arqonga tirmashib chiqish, soni.	8,75±1,4	8,42±1,2	0,38	>0,05
Yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish, soni.	8,8±1,8	9,8±1,2	0,83	>0,05
Yuqori elka kamarini bukuvchi va yozuvchi kuchlar, kg.m.	348±96	446±44	0,03	>0,05
Tayanch-harakat apparatinig kuch qiymati, kg.m.	868±220	934±130	0,01	>0,05
Tik turishdan «ko'prik» holatiga va «ko'prikdan» tik turishga o'tishni pedagogik baholash, bahoga, 10 marta, s.	19,4±2,0	18,9±1,9	0,26	>0,05
Nazorat bellashuvni olib borishni pedagogik baholash, bahoga, s.	18,8±5,6	24,6±7,8	0,24	>0,05
Muvaffaqiyatli hujum harakatlari oralig'i, s.	53±3,3	50,2±5,6	0,35	>0,05
Yuklamaning maksimal shiddatli zonasida kurashchining ish qobiliyati	234±16,6	258±15,4	0,18	>0,05
Yuklamaning submaksimal shiddatli zonasida jismoniy ish qobiliyati	399±41	512±48	0,11	>0,05

3.2.3-jadval

Tajriba guruhi sportchilarining testlar bo'yicha tajribadan oldingi va keyingi natijalari ($\bar{X} \pm \sigma$) dinamikasi

Ko`rsatkichlar nomi	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	t_{st}	R
30m.ga yugurish vaqti, c.	4,928±0,31	4,18±0,16	5,26	<0,001
100 m.ga yugurish vaqti, s.	14,1±0,56	13,48±0,22	6,632	<0,001
Tik turish holatidan yotish holatiga 10 marta o`tish vaqti, s.	12,3±1,2	11,1±0,85	2,15	<0,005
Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni 10 marta ko`tarish vaqti, s.	15,4±0,7	13,9±1,2	2,07	<0,05
Oddiy reaksiya vaqti, m. sek.	188±14,0	169,6±10,1	0,24	>0,05
Joyidan turib uzunlikka sakrash, m.	2,3±0,21	2,48±0,18	9,11	<0,001
10 s. ichida turnikda tortilish, soni.	12,23±0,39	10,9±0,28	10,54	<0,001
5m arqonga tirmashib chiqish, soni.	8,8±1,05	7,98±0,81	1,81	<0,001
Yotib shtanga bilan qo`llarni bukib yozish, soni.	8,9±1,7	11,4±1,1	2,36	<0,005
Yuqori elka kamarini bukuvchi va yozuvchi kuchlar, kg.m.	378,9±45	448±36	0,08	>0,05
Tayanch - harakat apparatinig kuch qiymati, kg.m.	859±113	996±105	0,02	>0,05
Tik turishdan «ko`prik» holatiga va «ko`prikdan» tik turishga o`tishni pedagogik baholash, bahoga, 10 marta, s.	19,5±2,2	18,7±1,6	0,42	>0,05
Nazorat bellashuvni olib borishni pedagogik baholash, bahoga, s.	15,9±2,7	28,9±4,8	1,66	<0,05
Muvaffaqiyatli hujum harakatlari oralig'i, s.	62±2,4	46,4±4,2	0,77	>0,05
Yuklamaning maksimal shiddatli zonasida kurashchining ish qobiliyati	223±14,8	264±14,8	0,36	>0,05
Yuklamaning submaksimal shiddatli zonasida jismoniy ish qobiliyati	392±39	562±44	0,19	>0,05

3.2.4-jadval

Nazorat guruhi sportchilarining tajribadan oldingi va keyingi maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlari

T/R	Ko`rsatkich nomi	Tajribadan oldin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajribadan keyin ($\bar{X} \pm \sigma$)	t _{st}	R
1	Hujum samaradorligi - (bahoga.)	0,415±0,08	0,5±0,06	32,9	<0,001
2	Himoya samaradorligi - (bahoga.)	0,4±0,03	0,46±0,05	68,3	<0,001
3	Hujum darajasi - (bahoga.)	1,11±0,34	2,7±0,34	26,6	<0,001
4	Hujum oralig'i - I huj (s.)	48,7±5,2	43,5±5,3	0,37	>0,05
5	Muvaffaqiyatli hujum oralig'i - Id (s.)	56,9±4,2	51,25±6,6	0,36	>0,05
6	Raqibni 8 marta tashlash vaqti (s.)	18,75±1,2	18,2±0,9	0,95	>0,05
7	Raqibni 15 marta tashlash vaqti (s.)	49,1±2,5	48,25±2,1	0,31	>0,05
8	Bir usulni amalga oshirish texnikasi (bahoga.)	5,9±0,8	8,1±0,9	5,88	<0,001
9	Usullar kombinatsiyasini amalga oshirish texnikasi (bahoga.)	5,3±0,78	7,17±0,9	5,11	<0,001

3.2.5-jadval

Tajriba guruhi sportchilarining tajribadan oldingi va keyingi maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlari

T/R	Ko`rsatkich nomi	Tajribadan oldin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajribadan keyin ($\bar{X} \pm \sigma$)	t _{st}	R
1	Hujum samaradorligi - (bahoga.)	0,4±0,06	0,7±0,036	237,3	<0,001
2	Himoya samaradorligi - (bahoga.)	0,4±0,03	0,71±0,03	667,1	<0,001
3	Hujum darajasi - (bahoga.)	2,4±0,7	2,96±0,4	3,37	<0,001
4	Hujum oralig'i - I huj (s.)	50±4,2	26,9±2,7	3,59	<0,01
5	Muvaffaqiyatli hujum oralig'i - Im (s.)	58,2±4,2	36,7±2,8	3,27	<0,01
6	Raqibni 8 marta tashlash vaqti (s.)	19,9±1,3	17,5±1,6	2,19	>0,01
7	Raqibni 15 marta tashlash vaqti (s.)	50,25±1,7	45,9±2,3	2,06	<0,005
8	Bir usulni amalga oshirish texnikasi (bahoga.)	5,75±0,7	9,58±0,5	20,1	<0,001
9	Usullar kombinatsiyasini amalga oshirish texnikasi (bahoga.)	4,92±0,8	9,5±0,5	19,9	<0,001

MF ga yo`naltirilgan maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlari esa nazorat guruhi sportchilarining tajribadan oldingi va keyingi ko`rsatkichlari natijalari tajriba oldidan ko`rsatkichga nisbatan ishonchliligi unchalik oshmaganligini ko`rishimiz mumkin.

Tajriba guruxining testlar bo`yicha va MF ga yo`naltirilgan maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlari tajribadan oldingi va keyingi natijalar ($\bar{X} \pm \sigma$) dinamikasi tahlili shuni ko`rsatadiki, tajriban oldingi ko`rsatkichlarga nisbatan ancha ustunligini ko`rishimiz mumkin.

Shundan xulosa qilib aytishimiz mumkinki, biz ishlab chiqqan uch bosqichli, ya`ni 6 oylik tayyorgarlik jarayonlari mashg`ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi asosli.

Yana shuni aytish kerakki, kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa oldi tayyorgarlik darajasini aniqlash yordamida mashg`ulot yuklamalarni reja asosida taqsimlash asosini yaratib berdi.

Sport mashg`ulot nazariyasi va ulubiyatining hozirgi zamondagi ahvoli hamda ilg`or amaliy tajribani o`rganish sport vaziflari doirasini belgilab olishga imkon berdi. Ushbu vazifalarni hal etish mashg`ulotlarni me`yorlash uslubiyatini ishlab chiqishga yordam beradi hamda milliy kurashda yuqori malakali sportchilar va zaxira tayyorgarligi samaradorligini oshiradi.

Dasturlar, ko`p yillik tayyorgarlik rejalarini tahlil qilish shuni ko`rsatadiki, mashg`ulotlar jarayonini tashkil qilish mobaynida me`yorlash har doim ham hisobga olinavermaydi.

So`nggi paytlarda sportda yuqori natijalarga erishish uchun mashg`ulotlar darajasining beto`xtov o`sishi kuzatilmokda yuqori mashqlantirish ta`siriga va yuqori guruhli koordinatsion murakkablikka ega bo`lgan vositalarning vazifasi hamda ahamiyati ortib bormokda.

Biroq kurashda o`quv-mashg`ulot dinamikasini tahlil qilish shuni ko`rsatadiki, qo`llanilayotgan hajm har doim ham sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini safarbar qilish o`lchovi bo`lib xizmat qila olmaydi. Bunday kamchilik mashg`ulot ishi samaradorligini pasaytiradi, yuqori malakali kurashchilar mahoratining o`sishiga to`squinlik qiladi va ko`p hollarda xaddan tashqari toliqishga

hamda ortiqcha jarohatlarga olib keladi. Ixtisoslashganligi yo`nalishi va koordinatsion murakkabligi yetarlicha hisobga olinmaydi.

1. Asosiy ilmiy muammolar quyidagilardan iborat:

- me`yorlash muammosi turli toifadagi sportchilar uchun dolzarb hisoblanadi, lekin u yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun o`ta muxim ahamiyatga ega va dolzarbdir;

- me`yorlash muammosini xal etishni yillik mashg`ulotlar rejasiga kiritish lozim.

2. Siklli bosqichlarda uning quyidagi tavsiflari, hajmi, ixtisoslashganligi, yo`nalishi va koordinatsion murakkabligi bo`yicha amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

3. Ushbu holda mashg`ulotlar tuzilmalari, vazifalar, mashg`ulotlar kunlari (tezkor me`yorlash) hamda haftalik MTSlar, oylik mikrotsikllar (kundalik me`yorlash) va yillik sikl bosqichlari (bosqichli me`yorlash) uchun me`yorlash uslublarini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish yuzasidan asosiy xulosalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

-Yuklamalarning ixtisoslashganligi, yo`nalishi va koordinatsion murakkabligini me`yorlash uchun yuqori malakali kurashchilar MFni faoliyat nazariyasi nuqtayi nazardan birma-bir tahlil qilish lozim;

-koordinatsion murakkablik me`yorlarini ishlab chiqish uchun, birinchi navbatda, kurashchilarning o`ziga xos koordinatsion qobiliyatlarini baholaydigan ko`rsatkichlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish zarur;

-yuklamalarning hamma turlarini shunday qilish kerakki, natijada sportchilar organizmidagi moslashish jarayonlari yaxshilanishi lozim;

-yuqoridagilarni inobatga olib, yuklama me`yorlarining universal tuzilmalarini ishlab chiqish hamda trenirovka mashg`ulotlari jarayonida qo`llash lozim.

Yuqori malakali kurashchilarning yirik xalqaro musobaqalar: jahon, Osiyo, O`zbekiston Respublikasi chempionatlari, xalqaro turnirlardagi musobaqa faoliyatini tekshirish paytida o`tkazilgan MF tahlili MFning tarkibiy xususiyatlarini o`quv-

mashg'ulot Yuklamalari parametrlariga bo'lgan talablar bilan bog'lashga imkon beradi.

THni amalga oshirish sifatida hamda samaradorligini ifodalovchi ko'rsatkichlar turli xildagi texnik elementlar va tuzilmalarni bajarish mezonini bo'lishi lozim.

Eng yaxshi kurashchilar, jahon chempionlari va sovrindorlari, turli tasnifiy guruhlardan 10 tagacha usulni qo'llaydi. Ulardan 6-7 tasi samaradorligiga ko'ra 80% ($R < 0,01$) gacha natija beradi.

MFni bunday tahlil qilish o'ziga xos anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik imkoniyatlar va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga, shuningdek, koordinatsion qobiliyatlarga bo'lgan talabni oldinga qo'yish hamda ifodalashga imkon beradi.

Tezkor va kundalik rejalashtirish uchun Yuklama hajmi bo'yicha me'yorlash vazifalarini hal etish maqsadida dastlabki rejalashtirish bir bosqichda o'tkaziladi.

Tajribada 2 ta guruh: yuqori mallakali, o'spirin va o'smir kurashchilar qatnashdi. Tajriba jarayonida ko'rsatkichlar (alaktat, RN va VE) bilan birga toliqish belgilarini tahlil qilish yo'li orqali mashg'ulotlar kunlari uchun Yuklamalarning hajmi bo'yicha me'yorlari belgilandi. Bu me'yorlar har bir shiddat zonalari - maksimal, submaksimal, katta, o'rta, kichik va juda kichik zonalar uchun belgilab berilgan (N.I.Volkov bo'yicha).

Mazkur tajribaning keyingi qismida yuklama yo'nalishi, hajmi va ixtisoslashganligini hisobga olgan holda mashg'ulotlar vazifalarini me'yorlash imkoniyati tahlil qilindi.

Mashg'ulotlar davomida turli yo'nalishdagi mashqlarning kurashchilar organizmiga bo'lgan fiziologik ta'siri jadalligi tekshirildi va YUQT va ABga qarab, ularning organizmidagi funktsiyalar tiklanish xususiyatlari tahlil qilindi.

Mashg'ulotlar vazifalarini me'yorlash davomida S.P. Letunovning yangilangan testini qo'llash quyidagi parametrlarni belgilash va aniqlashga imkon yaratdi. Turli rejimda bajariladigan mashqlar necha marta takrorlanganda yuklamaning topshirilgan rejimiga kirishni ta'minlaydi, mashqlarni takrorlash soni uchun eng optimal chegara qanday?, mashqlarni takroran bajarish, mashqlar seriyalari o'rtasidagi tanaffuslarning

optimal rejimi qanday? Ushbu me`yorlar har bir 2 ta guruh sportchilar uchun belgilangan edi.

Yuqorida aytilgan tadqiqot natijalari mashqlarni maksimal, katta va sust shiddatdagi turli yo`nalish rejimlarida bajarish bo`yicha miqdoriy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam berdi.

Yuklamalarni tezkor me`yorlash xususiyatlarni tahlil qilish davomida yuqorida qayd qilingan 2 ta guruh kurashchilarining turli yo`nalish rejimidagi o`ziga xos Yuklamalar ta'sirida keyingi dinamikasi baholandi.

YUKTning turli darajasiga qadar (150 zarb/daq.gacha, 120 zarb/daq.gacha va daslabki holatgacha) tiklanish vaqti dinamikasini tahlil qilish o`ziga xos yuklamalarni tezkor me`yorlash tavsiflarini aniqlash imkonini berdi.

Keyinchalik, ushbu dastlabki tajriba doirasida hamma shiddat zonalari bo`yicha va yuklamaning turli darajalari uchun xaftalik MTS (kundalik me`yorlash) me`yorlari belgilandi.

Dastlabki tajribaning ikkinchi bosqichi doirasida kundalik me`yorlash, katabolik va anabolitk yo`nalishdagi hamda yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarning xaftalik MTS dagi uyg'unlashuvi uslublaridan foydalangan holda tashkil etish samardorligi belgilab berildi.

Qiyosiy pedagogik tajriba va maxsus tayyorgarlik dinamikasi tahlili shuni ko`rsatdiki, tajriba guruhi kurashchilarida nazorat guruhi kurashchilariga qaraganda ko`rsatkichlarning o`zgarishi ancha ustun (25-35% gacha). L.S.Solntseva va K.R.Stavitskiy uslubiyati bo`yicha aniqlangan jismoniy ish kobilyati dinamikasini tahlil qilish shuni ko`rsatdiki, tajriba guruhi kurashchilari yuqori darajadagi ish kobilyatini uzoq vaqt saqlab turadi va tez vaqt ichida tiklaydi .

Maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlarining ko`p sonli korrelyatsion tahlili shuni qayd etdiki, tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarlik tuzilmasida o`zaro bog`langan ko`rsatkichlar soni ko`p - 59 ta, nazorat guruhida esa 7 ta ($R > 0,6$).

Kurashda ko`rsatkichlarning koordinatsion qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega. Koordinatsion murakkab bo`lgan yuklamalarni me`yorlash uchun murakkab kombinatsiyali TTH, standart holatlar va dinamik vaziyatlardan iborat bo`lgan

maxsus yuklamalarning texnik tuzilmasini qo'lladik. Bu tuzilma koordinatsion murakkablikning turli darajalarida bajarildi.

Biz koordinatsion murakkab bo'lgan yuklamalarni me'yorlashni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lish maqsadida ko'rsatkichlar tizimini ishlab chiqdik, uning yordamida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini ham baholash mumkin.

Yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarni me'yorlash samaradorligini baholash uchun qiyosiy pedagogik tajriba o'tkazildi. Koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida ko'rsatkichlarning 35-45%ga yaxshilanganligi, nazorat guruhi ko'rsatkichlarining yaxshilanganlik dinamikasidan yuqori, koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlarining korrelyatsion tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarligi tuzilmasida yuqorida o'zaro bog'liqlik koeffitsiyenti ko'proq (90 dan oshiq), nazorat guruhida esa - 8 ta ($R > 0,6$).

Shunday qilib, dastlabki tajriba natijalari:

-yuklamalarni ularning asosiy tavsiflari - hajmi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda tezkor hamda kundalik me'yorlash uslubiyatini ishlab chiqish va asoslash, yuklamalarni ixtisoslashganligi bo'yicha me'yorlash (kundalik va bosqichlar), ixtisoslashgan yuklamalarning umumiy hajmdagi miqdori mualliflar tahlillari natijalariga mos;

-«zarbdor» tuzilmalarni kundalik me'yorlash jarayonida katabolik va anabollik yo'nalishdagi yuklamalarning qo'llanish samaradorligini baholash;

-kurashchilar koordinatsion qobiliyatlarini baholash tizimini ishlab chiqish va koordinatsion murakkab yuklamalar samaradorligini baholashga yordam berdi.

Asosiy pedagogik tajriba doirasida milliy kurashda yuklamalarni bosqich uchun me'yorlash samaradorligi amaldagi an'anaviy kompleks tizim bilan taqqoslash orqali tekshirildi .

Bosqichli me'yorlashni amalga oshirish uchun tayyorgarlik va musobaqa davrlarining maxsus - tayyorgarlik bosqichlari hamda musobaqa davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun mashg'ulotlar jarayoni tuzilmasi ishlab chiqildi.

Mashg'ulot yuklamalari tezkor va kundalik rejalashtirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga olgan edi.

Mashg'ulot yuklamalarini tuzish uni dasturlash va tashkil etish katabolik va anabolik yo'nalishdagi yuklamalarning uyg'unlashtirish tamoyillarini hamda koordinatsion murakkab bo'lgan shiddatli yuklamalarning yuqori darajadagi tarkibini hisobga olgan holda amalga oshirildi [19].

Asosiy pedagogik tajriba uchun kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi, ularning turli jismoniy sifatlarini ifodalovchi eng barqaror testlar tanlab olindi. Maxsus testlar standart holatlar, dinamik vazifalarni bajarish samaradorligi va koordinatsion qobiliyatlarni baholash, maksimal va submaksimal shiddatdagi yuklamalar sharoitlarida kurashchilarning jismoniy ish qobiliyatlari baholandi.

Ikkita guruh, nazorat va tajriba guruhlari kurashchilari tayyorgarligi turli tomonlari ko'rsatkichlarining dastlabki holati, vazn va boshqa xususiyatlarga ko'ra bir xil bo'lgan guruhlar tanlanganligi sababli bir xil darajada edi.

Keyinchalik maxsus tayyorgarlik bosqichi tugagandan so'ng tajriba guruhi ko'rsatkichlari dinamikasi ancha yuqori (o'rtacha 15-20%), tajriba yakunida esa 35-40% ga oshdi .

Pedagogik tajriba davomida kurashda yillik sikl bosqichlarini tuzish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuklamalarni me'yorlash uslubiyatining ijobiy ta'sir etishi to'g'risidagi faraz statistik tekshiruvdan o'tkazildi.

Mezon sifatida studentning t-mezonidan foydalanildi.

Tajriba oxirida, ya'ni tugaganidan so'ng, tajriba guruhi sportchilarida joyidan turib uzunlikka sakrash va turnikda tortilish kabi ko'rsatkichlardan tashqari, qolgan boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar ishonchliligi kuzatildi.

Nazorat guruhi kurashchilarida faqat to'rtta ko'rsatkichlar: ko'priq mashqlarini pedagogik baholash, nazorat bellashuvini o'tqazish va I darajali koordinatsion murakkab TTH ni bajarish, shuningdek, samarali himoya harakatlarini baholash kabilarda farqlar ishonchliligi kuzatildi.

Tajriba boshi va oxirida o`tkazilgan ikkala guruh kurashchilari o`rtasidagi nazorat bellashuvlari natijalari tajriba guruhi ko`rsatkichlarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat berdi.

Shuningdek, tajriba boshida tajriba guruhi kurashchilari MF ko`rsatkichlari bo`yicha nazorat guruhi kurashchilaridan orqada bo`lgan bo`lsa, tajriba oxirida esa g`alabalar, jumladan, sof g`alabalar va yutilgan ballar yig`indisiga ko`ra nazorat guruhi kurashchilaridan ancha ustunlik qildi.

Sportchilarning maxsus tayyorgarlik ko`rsatkichlari o`rtasidagi statistik o`zaro bog`liklik darajasini baholash shuni ko`rsatadiki, tajriba oxirida tajriba guruhida statistik o`zaro bog`liklik darajasi nazorat guruhiga nisbatan juda yuqori.

Shulardan kelib chiqib shunday hulosalar qilish mumkinki, biz tomonimizdan taklif etilgan yuklamalarni ularning tavsiflari, hajmi, yo`nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi bo`yicha tezkor, kundalik va bosqichli me`yorlash uslubiyati va katabolik va anabolik yo`nalishdagi yuklamalar uyg`unligini hamda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning maxsus uslubiyatini mashg`ulotlar tuzilmasiga kiritish kurashda sport tayyorgarligi samaradorligini oshiradi.

Xulosa qilish mumkinki, o`rganilgan ma'lumotlar, adabiyotlar tahlili, yuqori malakali sportchilar MF tahlili, taklif qilinayotgan mashg`ulotlarni tashkil etish tizimi samaradorligini baholash asosida bir qator xulosalarni chiqarish mumkin.

Bob bo`yicha xulosalar.

1. Yuqorida bildirgan fikirlardan xulosa qilib aytish mumkinki, yuqori malakali talaba-kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni rejalashtirish hamda nazorat qilish orqali mashg`ulotlarning qo`llanilish usublari tushuntirildi.

2. Mashg`ulotlar vazifalari uchun mashq, usullar belgilab berildi. Tegishli mashg`ulot vazifalari to`plami, turli maqsadga ega bo`lgan mashg`ulotlar tizimlari aniqlandi.

3. Yuqoridagi mashg'ulotlar kunlari, haftalik mikrosikllar, bosqichlari va h.k. uchun yuklamalarni rejalashtirish tuzilmasini ishlab chiqishga yordam beradi. Tadqiqotimizning keyingi bosqichida mashg'ulot haftalik va oylik MTS uchun yuklamalar darajalari aniqlandi.

4. Dastlabki tajribada talaba-kurashchilarni tayyorlash tuzilmasi o'zaro bir-biri bilan va qo'llanilayotgan yuklamalar shiddati bilan bog'liq holda tekshirildi hamda tahlil qilindi. Yuklamalar shiddatlari mashg'ulot yuklamalasining talaba-kurashchilar tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi statistik bog'liqligi tahlili quyidagilarni belgilab berdi.

5. Optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini qo'llagan talaba-kurashchilar hamda tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida katta darajada o'zaro statistik bog'liqlik mavjud. Bu shundan dalolat beradiki, talaba-kurashchilarni tayyorlashda aralash aerob va anaerob yo'nalishdagi vositalar nisbatan katta samaradorlikka ega.

6. Ma'lumotlarning tahlili yuklamalar shiddatini kurashchilarga asosan (MF) ko'rsatkichlariga ta'sir etish miqiyoslarini aniqlashga imkon beradi. Bunday tahlil talaba-kurashchilarni ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlash davomida yuklamalarni rejalashtirishni va mashg'ulotlar jarayonini maqsadli hamda oqilona olib borishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

7. Turli yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilarning tiklanish dinamikasi aniqlandi. Bu har xil yuklamalar yo'nalishlaridan so'ng talabalar keyingi mashg'ulot yuklamasiga qancha vaqt ichida tayyor bo'lishlari aniqlandi.

8. Ikkita guruh talaba-kurashchilarining tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili optimallashtirilgan yuklamalarni qo'llashning maqsadga muvofiq davomiyligini aniqlashga yordam beradi. Bu ham bir vaqtda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sifatini va samaradorligini yaxshilash imkonini berdi.

9. Murakkab harakat koordinatsiyasiga ega sport turlari yetakchi nazariyotchilari tavsiyalari, shuningdek, dastlabki tadqiqotlar natijalari quyidagilarni aniqlash imkonini berdi. Tayyorgarlik jarayonlarida mashg'ulot Yuklamalarini rejalashtirish va oqilona taqsimlash; umumiy maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi va ular asosida talaba-kurashchilarda harakat malakasini, ishchanlik

qobiliyati hamda ko`nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish bo`yicha tayyorgarlik MTS dasturini ishlab chiqish imkonini berdi.

Ishlab chiqilgan tayyorgarlik MTS dasturini tajribada asoslashni va tadqiqotning olingan natijalarini talaba-kurashchilarning o`quv-mashg`ulot jarayoniga joriy etishni dolzarb va zarur deb hisoblaymiz.

XULOSALAR.

Muammoning nazariy anglanishi va tajriba tadqiqotlarining ilmiy asoslangan natijalari quyidagi xulosalarni shakllantirish imkoniyatini berdi:

1. Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili va ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, kurashda mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish uchun Yuklamalarini me'yorlash masalalari yetarlicha o'rganilgan emas.

2. Talaba-kurashchilar MF tahlili milliy kurashda MF ko'rsatkichlarining qiymatini aniqlash hamda mashg'ulotlar yuklamalarini me'yorlashga qo'yiladigan umumiy talablarni belgilash imkonini berdi.

3. Mashg'ulot yuklamalarini kurashchilarga me'yorlash muammolarini yo'nalishi, ixtisoslashuvi va koordinatsion murakkabligi turlicha bo'lgan yuklamalar kattaligiga ko'ra quyidagi mashg'ulot tuzilmalari uchun o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Topshiriqlar: mashg'ulot kunlari (tezkor me'yorlash), haftalik MTS uchun (kundalik me'yorlash), yillik sikl bosqichlari uchun (bosqichli me'yorlash).

4. Kurashchilarga mo'ljallangan murakkabligi turlicha bo'lgan optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalari, mashg'ulot topshiriqlari, yani 6 seriyali usullarga tez tashlashlar testini bajarishda quyidagi yo'nalishlarda bo'ladi:

-tajriba guruhi kurashchilari uchun yuklamaning berilgan shiddati rejimiga kirish mashqlar seriyasi 4-5 marta bajarilganidan keyin yuz beradi, rejimda ishlash davomiyligi - 8 marta takrorlanadi ($R < 0,01$);

-nazorat guruhi kurashchilari uchun rejimga kirish mashqlar seriyasi 3-4 bor takrorlanganidan so'ng yuz beradi, rejimda ishlash davomiyligi seriyalar 6 marta takrorlanguniga qadar ($R < 0,01$).

5. Mashg'ulotlar kunlari va haftalik MTS uchun yuklama kattaliklarini me'yorlash tajribalar natijalariga ko'ra aniqlanib, asoslab berilgan.

6. Haftalik MTS tayyorgarlik bosqichlarini tahlil qilish III bosqichli tayyorgarlik makrosiklari jarayonining optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalari umumiy hajm rejasini ishlab chiqish imkonini berdi.

7. Tadqiqotlar davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari farqi aniqlandi va tajribalarda asoslandi.

8. Tajriba guruhidagi kurashchilarda umumiy jismoniy tayyorgalik ko'rsatkichlarining rivojlanish darajasi nazorat guruhi ko'rsatkichlarining rivojlanish darajasidan 25-35% ga ($R < 0,05$), maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari esa 30-35% ($R < 0,05$) ga yuqori.

- maksimal darajadagi optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini haftalik MTS ning 3 va 5-kunlarida qo'llash kurashchilarning toliqish darajasini 20-25% ($R < 0,05$) ga pasaytiradi hamda zarur jismoniy ishchanlik qobiliyatini saqlab qoladi.

9. Pedagogik tajriba kurashchilar tayyorgarligining yillik tsiklida optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash samaradorligini asoslab berdi.

Olib borilgan tajriba natijalarida quyidagilar ma'lum bo'ldi:

-tajriba guruhlarida ko'rsatkichlar dinamikasining rivojlanishi umumiy tayyorgarlik jihatidan 15-20% ($R < 0,01$) ga.;

-maxsus tayyorgarlik jihatidan 25-40% ($R < 0,05$) ga va jismoniy ishchanlik bo'yicha 35-45% ($R < 0,05$) ga nazorat guruhlarida ko'rsatkichlari dinamikasining rivojlanishidan yuqori;

-tajriba guruhi kurashchilarining tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasida farqlar ishonchliligi 19-20 holatda, nazorat guruhlarida esa faqat 6-7 holatdagina kuzatildi.

10. Olib borilgan tadqiqotlar davomida tajriba boshida va ohirida ikkala guruh kurashchilari o'rtasida 30 ta nazorat bellashuvlari o'tkazildi. Musobaqa bellashuvi natijalari taxlil shuni ko'rsatdiki, tajriba boshida nazorat guruhi kurashchilari tajriba guruhidan 3 ta bellashuvda ustunlik qilgan bo'lsa, tajriba oxirida tajriba guruhi kurashchilari 7 ta bellashuv farqiga ustunligi asoslandi.

Bu esa kurashchilar uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tayyorgarlik jarayonining optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi asosli va samarador ekanligini isbotlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

Talaba-kurashchilarning yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida mashg'ulotlar yuklamalarini me'yorlash uchun dastlab quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lish lozim:

-mas'uliyatli musobaqalarni o'tkazishning kalendar (yilnoma) muddatlari va kurashchilarning sport natijalari to'g'risidagi ma'lumotlar, ularning yoshi va sport darajalarini hisobga olish;

-talaba sportchilar orasida o'tkazilgan pedagogik tajribalar bo'yicha to'plangan ma'lumotlar yuzasidan guruhlar tomonidan olib borilgan tahlillar natijalari ko'rsatkichlari;

-tayyorgarlik makrosikllari rejasiga asosan mashg'ulotlarni olib borish.

Yil davomida mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashni, albatta, sportchilarning toliqishlari tashqi belgilarini optimallashtirgan mashg'ulot yuklamalari ta'siridan so'ng kurashchilarning tiklanish diamikasini aniqlash yordamida amalga oshirish lozim.

Bitta yo'nalishdagi (anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aralash anaerob-aerob) mashg'ulotlar vazifalarini olib borish jarayonida mashqlar seriyalarini almashtirish paytida S.P.Letunovning yangilangan sinovidan foydalanishni tavsiya qilamiz, ushbu sinov sportchilar tomir urishining (YUQS) 1 daq. ichida 120 zaob/daq.gacha tiklanishini aniqlab beradi. Yuklama yo'nalishi tartibi o'zgarganda tomir urishining (YUQS) 4-5 daq. ichida dastlabki holatgacha tiklanishi hisobga olinadigan sinovlardan foydalanishni taklif etamiz. Agar belgilangan vaqt ichigacha tomir urishi tiklanmasa, dam olish vaqtini uzaytirish yoki vazifani o'zgartirish lozim.

Texnik-taktik tuzilmalarni takomillashtirish jarayonida shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, bitta oddiy tuzilmadan ikkinchisiga o'tish paytida sur'at-marom tuzilmasida to'xtalishlar bo'lmasligi kerak, ya'ni butun harakat tuzilmasini yaxlit holda bajarish zarur.

Tayyogorlik davrining umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida ko'proq ixtisoslashgan murakkab darajadagi optimallashtirgan mashg'ulot yuklamalarni, musobaqa davrining maxsus va bevosita tayyorgarlik bosqichlarida esa ko'proq murakkab darajadagi yuklamalarni qo'llash zarur.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida maksimal shiddatdagi yuklama zonasida musobaqa shiddati bilan bajariladigan vositalarni yuklamaning umumiy hajmidan 10-12%gacha rejalashtirish kerak.

Mashg'ulotlar hajmi va shiddatining muntazam oshib borishini hisobga olayotib, Yuklamalar me`yorini talaba-kurashchilarning tayyorgarlik darajasini tavsiflash maqsadida o`zgartirib turish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. O`zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport» to`g`risidagi qonuni (yangi tahriri). - T., 2000. 26 may.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod - O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: Sharq, 1997. - 63 b.
3. Karimov I.A. O`zbekiston kelajagi buyuk davlat qurish yo`lida.-T, “O`zbekiston”, 1998. - 689 b.
4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o`z qo`limiz bilan quramiz 7-j. - T.: O`zbekiston, 1999. - 413 b.
5. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Qarori: O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida // Xalq so`zi gazetasi, 28 may, 1999 y.
6. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Qarori: № 77. 2007 yil 16 aprel’ «O`zbekiston sportchilarini XXIX yozgi Olimpiada o`yinlariga tayyorgarlik ko`rish va ishtiroki to`g`risida. 2008 yil. Pekin. sh. (XXR)».
7. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni: № UP-1029, 5 yanvar’ 2009 yil «O`zbekiston sportchilarini XXX yozgi Olimpiada va XIV Paraolimpiada o`yinlariga tayyorgarlik ko`rish va ishtiroki to`g`risida. 2012 yil London. sh. (Buyuk Britaniya)».
8. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. - Т., 1997. - 138 с.
9. Abdiev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko`nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Ped.fan.nom... diss. Avtoref. - T., 2004. - 18 b.
10. Ажитский К.Я. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода Научно-спортивный вестник. - М., 1990. - №2. - С. 34-36.
11. Azizov N.N. Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarliklarini shakllantirish. Ped.fan.nom... diss. Avtoref. - T., 2007. - 18 b.
12. Айрапетьянтс Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Т.: Ибн Сино, 1991. - 156 с. ил.

13. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1992. - 40 с.
14. Акрамов О.А. Программирование средств тренировки, направленных на совершенствование техники и тактики основных приемов классической борьбы в партере: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1988. - 22 с.
15. Axmedov X.R. Yosh kurashchilarni pedagogik nazorat qilish asosida trenirovka nagruzkalarini boshqarish uslubiyati (erkin kurash misolida) Ped.fan.nom... diss. Avtoref. - T., 2005. - 16 b.
16. Багдасаров А.Я. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мишечной тренировки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Т., 2010. - 17-18 с.
17. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Автореф. дисс. ... канд. пед. наука. - Т., 2009. - 18-19 с.
18. Berdiqulov B.D. erkin kurashda yuqori malakali kurashchilarning trenirovka nagruzkalarini rejalashtirish va nazorat qilish jarayonini optimallashtirish. Ped.fan.nom... diss. Avtoref. - T., 2004. - 21 b.
19. Верхошанский Й.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №8. - С. 21-27.
20. Волков В.М., Сиваков В.И. Определение условия подготовки спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. - М., 2001. №3. - С. 31-32.
21. Галковский Н.М, Керимов Н.А. Волная борьба - Т.: Медитсина, 1987. - 223 с.
22. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов // Современная система спортивной подготовки. - М.:СААМ,1995.-С.136-165.

23. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юних дзюдоистов в результате применения контцентрированной скоростно-силовой нагрузки //Теория и практика физической культуры. - Таллин, 1991. - №10. - С. 40-43.
24. Затсиорский В.М. Спортивная метрология: Учебник для студентов ин-тов физич. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256 с. ил.
25. Иванков С.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Метод. пособие. - Ташкент, 1991. - 52 с.
26. Иванков С.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы.-М.:1995.-50 с.
27. Иванов В.И. Педагогические и метрологические основы теории и методики измерений в спорте //Селовек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы. - М.: Физкультура, образование, наука, 1998. - С. 51-52.
28. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебник для студ. и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с. ил.
29. Игуменов В.М., Сиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования спетсиальной виносливости борцов различного возраста //Борьба среди детей и молодежи. - М., 1998. - С. 31-37.
30. Керимов Н.А. Методика программирования скоростно-силовой подготовки в спортивной борьбе /Метод. рекомендатсии. - Т., 1994. - 20 с.
31. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т.: Медитсина, 1990. - Б. 17-46.
32. Керимов Ф.А. Разработка компьютерной системы контроля тренировочной и соревновательной деятельности борьбы //Борьба среди детей и молодежи. - М.: 1998. - С. 67-68.
33. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дистциплин спортивной борьбы. - В виде научного доклада: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1995. - 45 с.
34. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O`zDJTI, II qayta chikarilgan, 2005. - 245 s.

35. Ошбахтиев И.А. Структура и технология управления педагогической системой футболист-тренер-футболист //Республика илмий-амалий анжумани.-Т.1999. - 123-126 б.
36. Куптсов Л.Л. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 23 с. ил.
37. Лентс А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 152 с. ил.
38. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья вторая) //Теория и практика физкультуры, - М., 2000. - №3.- С. 21-25.
- 39.Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: Воен., 1997. - 360 с. ил.
- 40.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. //Олимпийская литература. Киев, 1999. - 102 с.
- 41.Matkarimov R.M. Ommoviy razryadli og'ir atletikachilar mashg'ulot yuklamalari hajmi va shddatining optimal nisbatlari. Ped.fan.nom... diss. Avtoref. - T., 2009. - 18 b.
- 42.Никуличев В.А., Дахновский В.С. Структура микротсиклов этапов при подготовке к основным соревнованиям //Спортивная борьба. - М.: Ежегодник, 1979. - С. 38-40.
- 43.Озолин Н.Н., Конькова А.Ф., Абрамова Т.Ф. Оптимизация адаптации - условие эффективной тренировки, новый подход //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - №8. - С. 34-39.
44. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо /Учеб. метод. пособие для тренеров и спортсменов. - Перм: Урал-Пресс ПТД, 1993. - 304 с. ил.
45. Пилоян Р.А., Сахмурадов Й.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности //Теория и практика физической культуры. - М., 1997. - №3. - С. 5-8.
- 46.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. //Олимпийский литература. - К., 2004. - С. 100-112.

47. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском самбо для применения автоматизированных систем /Метод. рекомендации. - Ташкент: УзГосИФК, 1999. - 24 с.
48. Pulatov F.M. Sambo kurashchilarining tayyorgarlik bosqichlarida trenirovka nagruzkalarini me`yorlash. Ped.fan.nom... diss. Avtoref. - T., 2002. - 18 b.
49. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юних борцов: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1999. - 30 с.
50. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юних борцов //Монография. - Ташкент, 1999. - 208 с.
51. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Тселевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан. - Ташкент, 1997. - 28 с.
52. Рузиев А.А., Ахметшин Р.Г. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах //Теория и практика физической культуры. - М., 2003.-№ 1.- С. 38-39.
53. Селуянов В.Н. Пути повышения спортивной работоспособности /Метод. рекомендации. - М., 1987. - 34 с.
54. Сто уроков борьбы самбо. Изд. 3-е испр. доп. /Под общ. ред. Э.М.Сумакова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 304 с. ил.
55. Суслов Ф.П. Система соревнований в спорте высших достижений и её влияние на структуру больших циклов подготовки //Селовек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Физкультура, образование, наука. - М., 1998. - С. 243-244.
56. Суханов А.Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов //Теория и практика физической культуры. - М., 2001. - № 10. - С. 22-23.
57. Телюк С.И. Контроль за совершенствованием технического мастерства и физических качеств борцов вольного стиля высокой квалификации /Метод. рекомендации. - М., 1986. - 4 с.

- 58.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 144 с. ил.
- 59.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Книга 2. Кинезиология и психология. - М., 1998. - 279 с.
60. Умаров М.Н., эштаев С.А. Технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки гимнастов на соревновательном этапе подготовки. //Фан спортга. - Т., 2011. №2, 43-47 с.
61. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - №8. - С. 20-21.
62. Чуйко Ю.И. Рациональное планирование подготовки борцов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1989. - 22 с.
63. Шепилов А.А. Клидак В.П. Виносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 128 с.
64. Шиян В.В., Рожков Л.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макротсикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям /Метод. разработ. для аспирантов, слушателей ВСТ и студентов Акад. - М.: РГАФК, 1996. - 28 с. ил.
65. Шулика Й.А. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих //Дзюдо. - М., 2006. - 240 с.
66. Yusupov. K. Kurash xalqaro qoidalari, texnika va taktikasi /O`quv. ilmiy-amaliy qo`llanma. – Т., 2005. 48-52 b.
67. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе //Борьба среди детей и молодежи. - М., 1998. - С. 26-30.
68. Яковлев Б.П., Багина В.А. Психическая нагрузка в спортивной деятельности /Метод. пособие. - Великие Луки, 1996. - С. 72 с.
69. Yusupov K. International Kurash ruies, teknikues and taktics. Pysical education faculties of universitie.-Т., 2005.-44-47 p.

70. Tunnemann H. European championships 1997. Start into a New Olympic cycle / international conference "Science for Wrestling"-Krasnoyarsk.-1997.-14-27 r.
71. Verkhoshanski V. Topikal problems of the modern theory and methodology of sports training // Coaching and sport Science Journal,-1996.-34-38 r.
72. Internet saytlari:
- a) www.pedagog.uz.
 - b) www.djti.uz

ILOVALAR

1-ilova**Kurash bo`yicha murabbiy va sportchilar bilan o`tkazilgan****ANKETA SO`ROVNOMASI****1. F.I.SH.** _____**2. Mutaxassislik bo`yicha mehnat staji yoki yoshingiz** _____**3. Yillik tsiklda qaysi davrlar va bosqichlarni rejalashtirasiz? (muhimining tagiga chizing):**

a) tayyorgarlik _____ b) o`tish _____

v) musobaqa _____ g) boshqa qaysi _____

4. Yuklama hajmini qanday, qaysi parametrlar bo`yicha nazorat qilasiz? (muhimining tagiga chizing):

a) vaqti bo`yicha

b) shiddati bo`yicha

v) shartli birliklarda yoki boshqa parametrlar bo`yicha.

5. Yuqori malakali kurashchilar uchun yil davomida ko`pi bilan necha marta musobaqa o`tkazish mumkin?**(muhimining tagiga chizing)**

a) 3-4

b) 5-6

v) 7-8

g) 9-10

d) 10-12

e) 14-15

j) 16-17

z) yoki _____

6. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko`rish davomida mikrosikllarda kancha maksimal chegaradagi yuklama beriladigan kunlarni rejalashtirasiz? (muhimining tagiga chizing):

a) 1-2

b) 3-4

v) 5-6

g) yoki _____

7. Belgilangan rejalarning bajarilishini nazorat qilish uchun qanday vositalardan va qay tarzda foydalanasiz?

8. Sizningcha, mikrotsikllarning eng optimal tuzilmasi (mashg'ulot kunlari va dam olish nisbatlari) qanday? (muhimining tagiga chizing):

a) 6:1

b) 5:1

v) 4:1

g) 6:2

d) 3:1

e) 2:1

j) 5:2

z) yoki _____

9. Bir kunda necha marta mashg'ulot o`qzasiz?_____

10. Haftalik mikrosikllarda ko`pi bilan necha marta bellashuvlarni rejalashtirasiz?

1. Tayyorgarlik davrida

a) umumiy tayyorgarlik bosqichida _____

b) maxsus tayyorgarlik bosqichida _____

v) chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik (bazaviy tayyorgarlik) bosqichida _____

2. Musobaqa davrida:

a) maxsus tayyorgarlik bosqichida _____

b) bevosita tayyorgarlik bosqichida _____

11. O`quvchilaringiz tomonidan egallanayotgan murakkab usullar va kombinatsiyalarni takomillashtirish qanday uslubda amalga oshirilishi lozim? (muhimining tagiga chizing)

a) yaxlit o`rgatish uslubida b) bo`laklarga bo`lish uslubida

v) boshqa uslubda (ko`rsating) _____

12. Har bir usulni necha marta takrorlashni tavsiya etasiz?

a) bitta mashg`ulotda _____

b) to`liq takomillashtirish va musobaqalarda muvaffaqiyatli bajarish usuli _____

E`tiboringiz va ko`rsatgan yordamingiz uchun rahmat!

2-ilova

Turli hajmdagi yuklamalar ta'siridan so'ng toliqish belgilari hamda ularning belgilanishi

Toliqish belgilari va ularning belgilanishi	Engil toliqish		Kuchli toliqish		Juda kuchli toliqish, maksimal Yuklama	
	Belgilarning tavsifi	Belgilash	Belgilarning tavsifi	Belgilash	Belgilarning tavsifi	Belgilash
Teri rangi (TR)	Engil qizarish	TR1	Kuchli qizarish	TR2	Haddan tashqari qizarish	TR3
Terlash (T)	Harakatga qarab engil yoki o'rtacha	T1	Kuchli terlash, beldan yuqori	T2	Juda kuchli kuchli terlash, jumladan pastki qismi ham	T3
Harakatlanish (H)	Ishonchli bajarish. U erishilgan shiddat darajasi mos	H1	Xatolarning ko'payishi, pasayishi, ishonsizlikning paydo bo'lishi	H2	Koordinatsiyaning juda qattiq buzilishi. Harakatlarning bo'sh bajarilishi. Doimiy noaniqlik, xatolarning paydo bo'lishi «Chayqaladigan» harakatlar	H3
Diqqatni jamlash (D)	Bir me'yorda tuzatishli ko'rsatmalar bajarildi. Asabiylashish holatlari yo'q. Mashqlarni ko'rsatish paytida diqqat bilan eshitish	D1	Tushuntirish paytida diqqat bilan eshitmaslik, TTH ni takrorlash paytida ularni qabul qilmaslik, tabaqalashga bo'lgan qobiliyatning pasayishi	D2	Diqqatni ancha kamayib ketishish, kuchli asabiylashi, parishonxotirlik, o'ta sekinlashgan reaksiya	D3

2-ilova davomi

Umumiy axvol (Ua)	Hech qanday shikoyat yo`q. Hamma Yuklamalar topshiriqlarni bajariladi.	Ua1	Mushaklarda darmonsizlikning paydo bo`lishi, nafas olishi, nafas olishning ancha qiyinlashishi, ortib boruvchi kuchsizlik, ish qobiliyatining yaqqol pasayshi	Ua2	Mushaklar va bo`g`inlarda og`riqlar paydo bo`lishi, bosh aylanishi, chanqashyoki qayt qilish, ko`krakda «kuydiruvchi» og`riqning paydo bo`lishi, mutlaqo «...» Holatga tushish	Ua3
Yutuqlarga tayyor turish (TT)	O`zida yutishni xohlash, ishonch mavjudligi	TT1	Yutishga harakat qilish lekin, ish qobiliyatining pasayish, holdan toyishi, TTH yo`qolishi.	TT2	Yutishga bo`lgan ishonchsizlik paydo bo`lishi, bellashuv vaqtini tezroq tugashini hohlash holati, ishonchni yo`qolishi	TT3
Kayfiyat (K)	Mashg`ulotlar davom ettirishni qat`iy hohlash	K1	Birmuncha «pasaygan», lekin xursandchilik kayfiyati, agar mashg`ulotlar natijalari kutilgan natijaga mos kelsa, oldinda turgan mashg`ulot sababli xursanchilik kayfiyati	K2	Mashg`ulot qiymati va mazmuniga ishonmaslik, yangi Yuklamalardan va mashg`ulotlardan qo`rqishi	K3

3-ilova

Tajriba guruhi kurashchilari uchun turli hajmdagi yuklamalar ta'siri

Toliqish belgilari	Engil toliqish				Kuchli toliqish				Juda kuchli toliqish				
		TR1	TR1	TR1		TR2	TR2				TR3	TR3	TR3
TR		5	8	3		8	8				2	14	2
T		T1	T1	T1		T2	T2				T3	T3	
		4	9	3		9	7				6	10	
X		X1	X1	X1		X2	X2				X3	X3	X3
		6	4	6		10	6				1	10	4
D		D1	D1	D1		D2	D2				D3	D3	D3
		5	7	4		8	9				1	10	5
Ua		Ua1	Ua1	Ua2		Ua2	Ua2				Ua3	Ua3	Ua3
		6	6	4		9	7				2	10	4
TT		TT1	TT1	TT1		TT2	TT2				TT3	TT3	TT3
		8	2	5		10	6				4	10	2
K		K1	K1	K1		K2	K2				K3	K3	K3
		6	6	5		10	6				4	8	4
Yuklamalar hajmi.	100 gacha	101 200	201 300	301 400	401 500	501 600	601 700	701 800	801 900	901 1000	1001 1100	1101 1200	1201 va yuqori

O r a l i q l a r

Izoh: **TR**-terining rangi; **T**-terlash; **X**-xarakatlanish; **D**-diqqatni jamlash;

Ua-umumiy axvoli; **TT**-yutuqlarga tayyor turish; **K**-kayfiyat.

Nazorat guruhi kurashchilari uchun turli hajmdagi yuklamalar ta`siri

Tolish belgilari	Engil toliqish				Kuchli toliqish				Juda kuchli toliqish				
TR		Tr1 6	Tr1 4	Tr1 4	Tr2 8	Tr2 8			TR3 10	TR3 6			
T		T1 2	T1 4	T1 8	T2 10	Tr2 6			T3 12	T3 4			
X			X1 10	X1 6	X2 6	X2 10			X3 10	X3 4	X3 2		
D			D1 10	D1 6	D2 7	D2 9			D3 10	D3 5	D3 1		
Ua		Ua1 6	Ua1 7	Ua1 3	Ua2 10	Ua2 6			Ua3 10	Ua3 5	Ua3 1		
TT		TT1 5	TT1 5	TT1 6	TT2 7	TT2 9			TT3 9	TT3 5	TT3 2		
K		K1 4	K1 6	K16	K2 8	K2 8			K3 10	K3 5	K3 1		
Yuklamalar hajmi	100 gacha	101 200	201 300	301 400	401 500	501 600	601 700	701 800	801 900	901 1000	1001 1100	1101 1200	1201 va yuqori

O r a l i q l a r

Izoh: TR-terining rangi; T-terlash; X-xarakatlanish; D-diqqatni jamlash;

Ua-umumiy axvoli; TT-yutuqlarga tayyor turish; K-kayfiyat.

5-ilova

Turli yuklamalar ta'siridan so'ng tajriba guruhi sportchilari organizmining tiklanish dinamikasi (P<0,01)

t/r	Yuklamalar yo`nalishi	Tiklanish vaqti (daq)																	
		Dastlabki darajagacha						150 zarb/daq.gacha						120 zarb /daq.gacha					
		Takrorlash seriyalari soni																	
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
1.	Anaerob-alaktat (YUQT 200 zarb/daq.gacha)	-	-	2±3	4±5	5±6	6 gacha	-	-	0,2	0,5	1	1,5	-	0,5	0,5±1	1±1,5	2	2
2.	Anaerob-glikolitik (YUQT 180 zarb/daq.)	-	2±3	3±4	4±5	6 gacha	-	-	0,3	0,3±0,5	0,5	1±2	2	-	0,4	0,5	0,5±1	1±1,5	2±3
3.	Aralash anaerob-aerob (YUQT 174 zarb/daq.gacha)	1	2±3	4±5	-	-	-	0,3	0,5	0,5±1,0	1,0	-	-	0,5	0,5±1	1±1,5	2gacha	2±3	2±3
4.	Aerob (YUQT 162 zarb/daq.gacha)	2	3±2	4	-	-	-	0,5	0,5±1	1,0	1,5 gacha	-	-	1,0	1,5	1,5	2	-	-

6-ilova

Turli yuklamalar ta'siridan so'ng nazorat guruhi sportchilari organizmining tiklanish dinamikasi (P<0,01)

t\ r	Yuklamalar yo`nalishi	Tiklanish vaqti (daq)																	
		Dastlabki darajagacha						150 zarb/daq.gacha						120 zarb/daq.gacha					
		Takrorlash seriyalari soni																	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Anaerob-alaktat (YUQT 200 zarb/daq.gach)	-	-	3±4	5±6	7 gacha	-	-	0,2	0,5±1,0	1,0	1±1,5	-	-	0,5±1,0	1,0	1±1,5	1,5±2	-
2.	Anaerob-glikolitik (YUQT 180 zarb/daq.gacha)	-	2±3	4±4	5±6	7 gacha	-	-	0,3	0,5 gacha	0,5±1,0	1±2	3	-	0,5	0,5±1,0	1±1,5	2	2±3
3.	Aralash anaerob-aerob (YUQT 174 zarb/daq.gacha)	1,0	3	6	-	-	-	0,5	0,5±1,0	1,0±1,5	1,5	2	2,5	0,5±1,0	1,0	1,5	2	2,5	3
4.	Aerob (YUQT 162 zarb/daq.gacha)	2,5	4	5	-	-	-	0,5	1	1,5	1,5±2	-	-	1,0	1,5±2	2	3	-	-