

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида
УДК 796.

АЛИЕВ ИСКАНДАР БАХРАМОВИЧ

**КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА СПОРТЧИЛАРНИ
МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛ НИСБАТЛАРИ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси
ва методикаси**

**Педагогика фанлари номзоди илмий
даражасини олиш учун тақдим этилган диссертация**

АВТОРЕФЕРАТИ

ТОШКЕНТ-2012

Иш Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган

Илмий раҳбар: педагогика фанлари номзоди, доцент
Маткаримов Рашид Машарипович

Расмий оппонентлар:

Етакчи ташкилот:

Ҳимоя Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги
К.050.10.01 рақамли ихтисослашган кенгашнинг «_____» _____ 2012 йил
соат «_____» ўтадиган мажлисида бўлади.

Манзил: 100052, Тошкент шаҳри, Оқкўрғон кўчаси, 2-уй.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти
Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин.

Автореферат 2012 йил «_____» _____ да тарқатилди.

Ихтисослашган кенгаш
илмий котиби
педагогика фанлари номзоди,
доцент

Эштаев А.К.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ

Мавзунинг долзарблиги. Давлатимиз ҳозирги кунга келиб истиқлол йўлидаги тараққиётлари мамлакатимизнинг халқ хўжалиги айниқса унинг энг муҳим тармоғи бўлган таълим-тарбия жараёнидаги ютуқларини алоҳида таъкидлаш лозим. Бунда албатта Республика Президенти И.А.Каримовнинг ташаббускорлиги саъйи ҳаракатлари ҳамда бевосита раҳбарлиги муҳим аҳамият касб этмоқда.

Давлатимиз қисқа фурсат ичида бошқа соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ҳам асрларга тенг ўзгаришлар рўй берди. Мамлакатимизнинг турли минтақаларида халқаро стандартларга мос улкан спорт база мажмуаларининг барпо этилиши, ўзбек спортчиларининг Осиё, жаҳон хаттоки Олимпиада ўйинларида фахрли ўринларни қўлга киритиб келаётганлиги юртимизда жисмоний тарбия ва спортни давлат сиёсатининг устувор йўналишлари поғонасига кўтарилганлигидан далолат беради. Шундай экан ўзбек спортининг келажак истиқболини тиклаш ва унинг халқаро миқёсга мос рақобатдош даражага олиб чиқиш ушбу соҳани илмий технологик асосда тараққий эттиришни тақозо этади.

Бизга маълумки олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини тарбиялаш, айниқса уларни энг сеvimли спорт тури кураш яъни ҳозирда дунёга халқаро кураш спорт тури бўлиб танилган миллий курашимиз билан мунтазам равишда шуғулланишда жисмоний тарбия воситалари асосий ўринда туради.

Олий ўқув юрти талаба курашчиларни самарали тайёрлашнинг технологияси ўқув тренировка жараёнини режалаштириш ва бошқариш курашчиларнинг жисмоний техник-тактик тайёргарлиги даражасини баҳолаш, спорт натижаларини шакллантириш, мусобақа олди тайёргарлик ва мусобақа фаолиятини назорат қилиш бўйича самарали тадқиқот ишлари олиб боришни тақоза қилади.

Малакали курашчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарлик психофункционал тайёргарлиги даражасини баҳолаш, машғулот юкламаларини умумий жисмоний ва техник-тактик даражаларини аниқлаш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган. (А.И.Ленц, 1967; В.С.Дахновский, 1991; И.М.Смирнов, 1991; Ф.А.Керимов, 1995; Ш.К.Шиян, 1997 Г.С.Туманян, 2001). Шу билан бир қаторда Республикада халқаро миллий кураш бўйича чоп этилган илмий ишлар сони санокли (Н.А.Керимов, 1994; А.А.Новиков, 1997; А.Н.Абдиев, 1997; Ф.А.Керимов, 1998; А.А.Рузиев, 2004).

Ҳозирда Олий ўқув юрти талаба курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини тарбиялашга қаратилган тренировка машғулотларини ўрганиш муаммоси долзарб эканлигига ҳеч қандай шубҳа йўқ. Шу билан бир қаторда, ҳозирга қадар ўзбек кураши спорт турида олий ўқув юрти талаба курашчиларининг мусобақа даврида техник-тактик маҳоратларини аниқлаш орқали, мусобақа олди тайёргарлик жараёнининг

самарали режалаштириш ва юкламаларни оптимал тақсимлашга бағишланган махсус тадқиқотлар олиб борилмаган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мусобақаларга тайёргарлик босқичларида, курашчилардаги анъанавий тренировка машғулот воситалари ҳамда услубларидан фойдаланган ҳолда, талаба курашчиларни маъсулиятли мусобақаларга тайёрлаш жараёнидаги энг муҳим оптималлашган машғулот юкламаларини спортчиларга тақсимлаш имкониятлари маълум эмас. Шунга асосан хулоса қилиш мумкинки, талаба спортчиларнинг жисмоний тайёргарликларини тарбиялаш ва усулларини ўргатиш асосида курашчилар ўқув тренировка жараёнларини такомиллаштириш бўйича амалий муаммоларни ҳал этишга қаратилган махсус тадқиқотлар ўтказиш зарурияти юзага келади.

Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация ишининг мавзуси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ва Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлигининг илмий-тадқиқот ишлари мавзувий режасига киради ҳамда ЎзДЖТИнинг 2011 йилдаги илмий кенгашида (2-сонли баённома) тасдиқланган.

Тадқиқот мақсади: олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний юкламаларини оптималлаштириш ва назорат қилиш орқали, тайёргарлик жараёнини самарали режалаштириш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Курашчиларга тренировка юкламаларини оптимал тақсимлаш, курашчиларда техник-тактик маҳорат ҳамда жисмоний тайёргарлик даражаларини ўрганиш.

2. Талаба курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қаратилган анъанавий тренировка машғулотлар, вазифалар самарасини амалда ўрганиш.

3. Олий ўқув юрти талабаларининг мусобақа даврини тасвирга олиш орқали ҳато ва камчиликларни аниқлаш, улар устида тренировка машғулотлари давомида ўрганиб чиқиш.

4. Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини ошириш орқали, мусобақа олди ўқув тренировка машғулот жараёнига тадбиқ этиш.

Тадқиқот объекти ва предмети: талаба курашчиларни, тажриба материаллари масулиятли мусобақа олди тайёргарлик босқичлари ҳамда мусобақа фаолиятларида олиб борилди. Олий ўқув юрти талабалари ва захирадаги миллий курашчиларни самарали тайёрлашга қаратилган илмий-услубий шакллар, ҳамда воситалар.

Тадқиқот методлари. Ишда қуйидаги тадқиқот методларидан фойдаланилди:

а) илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;

б) мураббий ва спортчиларнинг фикрларини билиш учун анкета сўровнома ўтказиш;

в) педагогик тажрибалар, улар давомида масулиятли мусобақалар олди тайёргарлик босқичларидаги, машғулот юкламаларларини оптималлаштириш;

г) мусобақа кўрсаткичларини қайд қилиш, таъсвирга олиш орқали, толиқиш даражаларини аниқлаш;

д) тадқиқот натижаларини математик ва статистика услубларда ишлаб чиқиш ва ташкил этиш.

Тадқиқот фарази. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарликларини режа асосида ўстириш, координатон мураккаблиги турлича бўлган юкламалар динамикасини ҳисобга олган ҳолда тренировка машғулотлар юкламаларини тезкор, кундалик, босқичли меъёрлаштириш услубиятини оптимал ишлаб чиқиш ҳамда ҳаётга тадбиқ этиш, талаба курашчиларни ва захирадаги спортчиларни тренировка машғулот жараёнини оптималлаштириш имконини беради, бу эса масъулиятли мусобақаларда юқори натижаларга эришиш самарадорлигини оширади.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

1. Курашчиларни тайёргарлик динамикасини таҳлил қилиш мақсадида, чарчаш даражасини аниқлаш жисмоний тайёргарлик юкламаларини самарадорлигини баҳолаш, мазкур ҳолда йиллик цикл босқичларида мусобақа фаолиятлари давомида, юкламаларни оптимал тақсимлашнинг аҳамиятлари.

2. Миллий курашда мусобақа олди тайёргарлик босқични комплекс ҳолда тузишга бўлган янги ёндашувларни ишлаб чиқилади.

3. Талаба спортчиларни техник-тактик даражалари, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари, мусобақа фаолияти, мусобақа олди тайёргарлик мабойнида юкламаларни меъёрлаш ва уларнинг йиллик циклдаги машғулот жараёнини тузишнинг оптимал тузилмасининг кўрсаткичлари.

4. Курашчиларни тренировка машғулот тайёргарлик босқичлари динамикаси таҳлил қилинади ва чарчаш даражасини аниқлаш орқали жисмоний тайёргарликларини самарадорлигини баҳолаш, мазкур ҳолда йиллик цикл босқичларида мусобақа олди тайёргарлик даврлар давомида юкламалар тақсимлаш динамикаси.

Ишнинг илмий янгилиги: олий ўқув юрти талаба спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлади, курашчиларни тайёргарлик динамикасини таҳлил қилиш мақсадида, чарчаш даражасини аниқлаш, жисмоний тайёргарлик юкламаларини самарадорлигини баҳолаш, мазкур ҳолда йиллик цикл босқичларида мусобақа фаолиятлари давомида юкламаларни оптимал тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Талаба курашчиларининг мусобақа олди тайёргарлик босқичларида жисмоний сифатларга эга бўлган турли йўналишдаги юкламаларни тақсимлашнинг оптимал тузилмасини ишлаб чиқишдан иборат. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашда, тренировка машғулот жараёнини тузишнинг оптимал методикаси ишлаб чиқиш алоҳида амалий қизиқиш уйғотади.

Натижаларнинг жорий қилиниши. Тадқиқот натижаларидан кураш билан шуғулланувчи Ҳоразм вилояти терма жамоаси, Урганч давлат

университети талаба спорчиларининг машғулот жараёни ташкил этишда фойдаланилди.

Ишнинг синовдан ўтиши. Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари халқаро ва республика илмий-амалий анжуманларида, УрДУ жисмоний маданият факультети йиғилишларида, ТАТУ ва ЎзДЖТИ илмий семинарларида маъруза қилинган ва муҳокамадан ўтган.

Натижаларнинг элон қилинганлиги. Ишнинг асосий ҳолатлари ва натижалари 9 та илмий ишларда нашр этилган, улардан 2 таси ЎзР ОАК Президиуми томонидан тасдиқланган журналларда чоп қилинган. 1 мақола 2011 йилда Москва шаҳрида нашрдан чиқарилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация 140 саҳифадан иборат компьютерда терилган матнда баён қилинган ва кириш, тўртта боб, хотима, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати, 19 жадвал, 5 расм, 6 илова, 2 жорий этиш далолатномасини ўз ичига олган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Курашчиларнинг машғулоти юкламларини меъёрлаш учун шарт-шароитлар тавсифи

Кўпгина курашчиларни тайёрлаш дастурлари юклама ҳажми сифатида қуйидаги кўрсаткичлар яъни машғулоти вазифалари машғулоти вақтида машғулоти умумий ёки соф ҳажми шунингдек шиддат қўлланилади.

Бир қатор ҳолларда юклама ҳажми турли шакиллари бўйича шартли бирликларда ҳисобланади. Бироқ юклама ҳажмини меъёрлаш учун спортичиларнинг толиқиш даражасини ҳисобга олиш зарур.

Мослашиш самарадорлигини тасдиқловчи машқ қилдириш тасирларини оптимал ҳажмлари чегарасини аниқлаш учун толиқиш даражасини мунтазам текшириб бориш, толиқишни текшириш учун турли даражадаги юкламаларининг курашчилар организмига бўлган таъсирини сон жиҳатдан тарифлаб бериш лозим.

Юкламаларни шиддат зоналарига қараб қуйидаги кўринишда ажратилади:

1. Сусти шиддатдаги юкламалар спортичиларнинг аэроб қобилиятларини ривожлантиришни назарда тутади.

2. Катта шиддатдаги юкламалар спортичилар организми энергия таъминотининг ҳам аэроб (шунга кўпроқ эътибор берилади), ҳам анаэроб механизмларни ривожлантиришга қаратилган.

3. Субмаксимал шиддатдаги юкламалар ҳам аэроб, ҳам анаэроб имкониятларни оширишга йўналтирилган, жисмоний иш жадаллигига кўра уларни мусобақа олди ва мусобақа юкламаларига ажратиш мумкин.

4. Максимал шиддатдаги юкламалар энергия таъминотининг такомиллаштиришга, шунингдек портловчан тезкор-куч сифатларни ривожлантиришга қаратилган.

Курашда тезкор ва кундалик меъёрлаш учун юкламаларни ҳажми бўйича меъёрлаш вазифаларни хал этиш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди. Тажрибада иккита гуруҳ ҳар хил спорт даражасига эга курашчилар қатнашди. Иккала гуруҳда ҳам талаба спортичиларнинг ёши, жинси, спорт даражаларини инобатга олган ҳолда бир хилда тақсимланди, спорт даражаларига (1чи даражали СУН, СУ ва ХТСУ) эга курашчилар.

Спортичиларга турли шиддат ва ҳажмдаги юкламалар берилди, ҳамда машғулоти куни охирида машғулоти тугагандан сўнг толиқиш белгилари ташқи белгиларга кўра қайд қилинди. (толиқиш белгилари ва улар белгиларининг кодлари жадвали 2-иловада келтирилган).

Толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги юклама таъсирига қараб тақсимлаш динамикаси 1-2 жадвалларда келтирилган, тақсимлаш диаграммалари эса 1-2 расмларда кўрсатилган.

Жадвалларда ва 1-2 расмдаги юкламалар ҳажми (В.А.Сорванов, 1979) нинг кузатишлари, услубият бўйича ҳисоланган.

1-жадвал

Тажриба гурухи курашчилари учун турли ҳажимдаги юкламалар таъсиридан сўнг толиқиш белгиларини тақсимлаш динамикаси

			Енгил толиқиш			Кучли толиқиш			Жуда кучли толиқиш				
			ТР1 5	ТР1 8	ТР1 3	ТР2 8	ТР2 8			ТР3 2	ТР3 14	ТР3 2	
Толиқиш ҳолатлари сони			Т1 4	Т1 9	Т1 3	Т2 9	Т2 7			Т3 6	Т3 10		
			Х1 6	Х1 4	Х1 6	Х2 10	Х2 6			Х3 1	Х3 10	Х3 4	
			Д1 5	Д1 7	Д1 4	Д2 8	Д2 9			Д3 1	Д3 10	Д3 5	
			Уа1 6	Уа1 6	Уа2 4	Уа2 9	Уа2 7			Уа3 2	Уа3 10	Уа3 4	
			ТТ1 8	ТТ1 2	ТТ1 5	ТТ2 10	ТТ2 6			ТТ3 4	ТТ3 10	ТТ3 2	
			К1 6	К1 6	К1 5	К2 10	К2 6			К3 4	К3 8	К3 4	
шар бел.	100 гача	101 200	201 300	301 400	401 500	501 600	601 700	701 800	801 900	901 1000	1001 1100	1101 1200	1201ва юқори

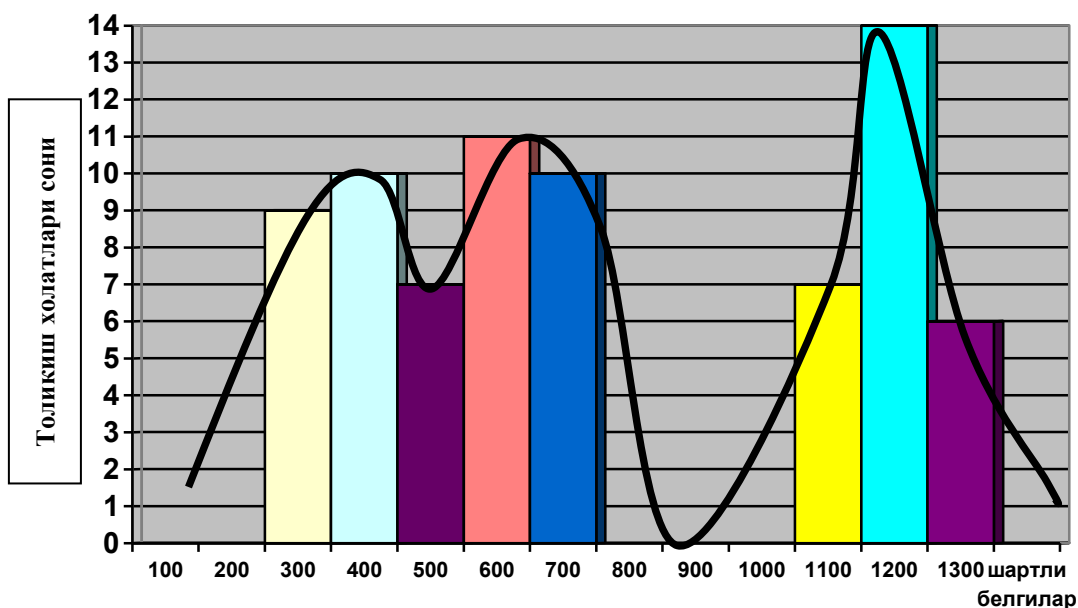
Ораликлар

2-жадвал

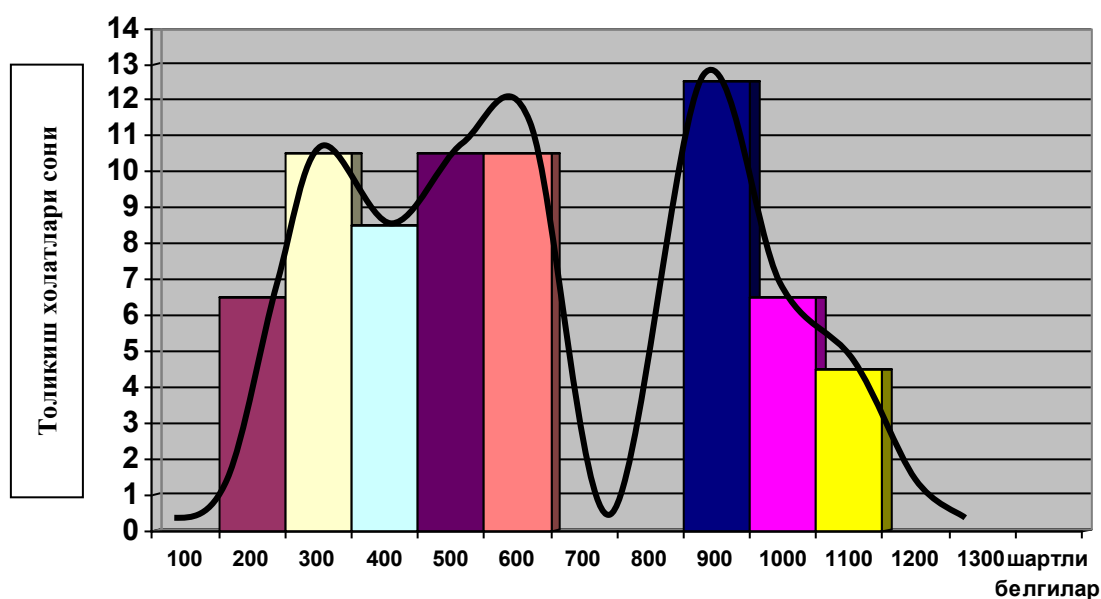
Назорат гуруҳ курашчилари учун турли ҳажимдаги юкламалар таъсиридан сўнг толиқиш белгиларини динамикаси

			Енгил толиқиш			Кучли толиқиш			Жуда кучли толиқиш				
			ТР1 6	ТР1 4	ТР1 4	ТР2 8	ТР2 8			ТР3 10	ТР3 6		
Толиқиш ҳолатлари сони			Т1 2	Т1 4	Т1 8	Т2 10	Т2 6			Т3 12	Т3 4		
			Х1 10	Х1 6	Х2 6	Х2 10			Х3 10	Х3 4	Х3 2		
			Д1 10	Д1 6	Д2 7	Д2 9			Д3 10	Д3 5	Д3 1		
			Уа1 6	Уа1 7	Уа1 3	Уа2 10	Уа2 6			Уа3 10	Уа3 5	Уа3 1	
			ТТ1 5	ТТ1 5	ТТ1 6	ТТ2 7	ТТ2 9			ТТ3 9	ТТ3 5	ТТ3 2	
			К1 4	К1 6	К1 6	К2 8	К2 8			К3 10	К3 5	К3 1	
шарг бел	100 гача	101 200	201 300	301 400	401 500	501 600	601 700	701 800	801 900	901 1000	1001 1100	1101 1200	1201ва юқори

Ораликлар



1-расм. Тажриба гуруҳ талаба курашчиларида толиқиш белгиларининг тақсимлаши.



2-расм. Назорат гуруҳ талаба спортчилари.

Юкламалар ҳажмининг ҳар бир ҳажмда оралиғида толиқишнинг тегишли белгилари сони ҳисобланиб кўрсаткичлар ўзгаришлари аниқланади.

Толиқиш белгилар динамикасининг таҳлил ҳар бир гуруҳ учун 100 шартли бирлик ўлчами оралиқларида амалга оширилади. Толиқиш белгилар динамикасининг биокимёвий кўрсаткичлар даражасини аниқлаш билан бирга таҳлил қилиш машғулотлари юкламарининг турли даражаси учун шартли бирликларда чегараларни белгилаб беришга имкон яратди.

Кун ва ҳафталик микроциклларда машғулот юкламаларини оптимал меъёрлаш

Курашда, тезкор режалаштиришда юкламаларни меъёрлашни текширишнинг кейинги босқич машғулот вазифаларида юкламалар ҳажми бўйича унинг қуйидаги тавсифлари йўналиши ва ихтисослашганлигини ҳисобга олган ҳолда меъёрлашни ишлаб чиқишдан иборат бўлди.

Юкламалар тузилмасининг аниқ таркибини белгилаш учун (Н.И.Волков, 1996) тавсияларидан фойдаланиш зарур:

а) анаэроб-алактат машқлар (энергия таминотининг креатинфосфат маънабини ривожлантирувчи), давомийлиги - 8 с, шиддат-максимал (200 ур/дақ.гача ва юқори);

б) анаэроб-гликолитик (энергия таминотининг гликолитик манбаларини ривожлантирувчи): давомийлиги - 0,3 дан 0,5 дақиқгача, шиддати-субмаксимал (186 ур/дақ гача);

в) анаэроб-аэроб машқлар давомийлиги - 1 дақ.гача, шиддати-катта (174 ур/дақ.гача);

г) аэроб машқлар давомийлиги - 2 дан 3 дақ. гача, шиддати-суст (150-156 ур/дақ.).

Машғулот вазифаларини (серияларини) режалаштириш давомида турли машқларнинг курашчилар организмига бўлган таъсири шиддати текширилди ва улар организмнинг юрак қисқариши тезлиги (ЮҚТ) бўйича тикланиш хусусиятлари таҳлил қилинди.

Машғулот вазифаларида юкламаларнинг таъсирини баҳолаш учун биз томонимиздан янгиланган С.П.Летуновнинг тести қўлланилди.

Тестда куч, тезкорлик ва чидамлилиққа қаратилган юкламаларни (ЮҚТ) бошқаришга ҳар томонлама ўрганишдан иборат.

Турли юкламаларда томир уриши аниқланади ва ҳар бирдан сўнг дастлабки даражага қайтиш текширилади.

Бизнинг С.П.Летунов тестига киритган янгилигимиз қуйидагидан иборат:

1. Машғулот юкламалари сифатида қуйидагилар қўлланилди:

а) турли йўналишдаги машқлар;

б) қисман ихтисослашган машқлар (махсус тайёргарлик машқлар яккакураш элементларидан иборат ўйинлар ва ҳ.к.);

в) турли ТТХ ва МФ элементлари, шунингдек турли юклама йўналиши режимларида бажариладиган ушлаш ва улардан қутилиш, кўп юришли ҳаракатлар.

2. Томир уриши кўрсаткичларининг дастлабки даражага қадар тикланиши давомида биз томир уришининг 144-150 ур/дақ.гача (1 чегара) ва 120 ур/дақ.гача (2 чегара) тикланиш вақти кўрсаткичларини киритдик. Томир уриши 10 с ичида ҳисобланди.

Тажрибалар давомида қуйидагиларни аниқлаш зарур эди:

- бажариладиган машқларнинг неча марта такрорланиши шиддатли юкламанинг берилган режимига киришни (томир уриши қийматига кўра) тасдиқлайди;

- курашда анаэроб-алактат машқларни такрорлаш сони учун оптимал чегара қандай;

- машғулотларни турли миқдорда такрорлагандан сўнг спортчилар организимининг тикланиш динамикасини (ЮҚТ бўйича) баҳолаш;

- машқлар такрорлашни бажариш ва машқ сериялари ўртасидаги бўш вақтнинг оптимал режими қандай.

Тадқиқот натижалари қуйидагиларни белгилашга ёрдам берди:

1. Анаэроб-алактат йўналишидаги машқларни бажаришда қуйидаги ҳолларда максимал шиддатдаги режимга киришга эришилади:

а) тажриба гуруҳи курашчилари учун машқларни 4-5 марта такрорлашдан сўнг ($P < 0,001$);

б) назорат гуруҳи курашчилари учун машқларни 3-4 марта такрорлашдан сўнг ($P < 0,001$).

Бундай йўналиш режимида машқлар давомийлиги 10 с дан ошмаслиги лозим.

Максимал шиддат режимига кириш билан 10с ичида махсус юклама таркиби қуйидагича: тик туришда ташлашларни камида 6-7 марта бажариш лозим. Танаффус вақти 4-5 с кейин ташлашлар сериясини давом эттириш зарур. Битта ёндашишда ташлашларни 4-6 сериядан бажаришни тавсия этамиз.

2. Анаэроб-гликолитик йўналишдаги машқларни бажаришда қуйидаги ҳолларда субмаксимал шиддатдаги режимга киришга эришилади:

а) тажриба гуруҳи курашчилари учун машқларни 2 марта такрорлашдан сўнг ($P < 0,001$);

б) назорат гуруҳи курашчилари учун субмаксимал шиддатдаги режимга кириш машқни бир марта такрорлашдан кейин ($P < 0,005$).

Машқлар ўртасида дам олиш вақти 0,5 дақ.гача оптимал давомийликда 1-2 дақ. ни ташкил этади ($P < 0,001$).

Машқларнинг битта сериясидаги такрорлашлар сони 12-16 марта.

3. Анаэроб-аэроб ва аэроб йўналишдаги машқларни бажаришда катта ҳамда суст кувватдаги режимга кириш биринчи такрорлаш жараёнидаёқ эришилади. Ушбу ҳолда машқлар сони тартибга солинмайди, машқларни такрорлашлар ўртасидаги дам олиш вақти 3-4 дақ.гача (спортчилар организимининг тўлиқ тикланишига қадар) етиши мумкин.

Юклама тезкор меъёрлаш хусусиятларини текшириш жараёнида 2 та гуруҳ спортчилари организимининг турли юкламалар таъсиридан сўнг тикланиш динамикаси баҳоланади. Курашчилар махсус юклама усулларга ташлашларни бажарадилар. Ташлашлар тик туришда турли йўналиш режимларида машқларни 6 серияда такрорлашгача бажарилди. Машқларнинг ҳар бир сериясини бажариш давомида спортчилар организимининг 150 ур/дақ., 120 ур/дақ.гача ва дастлабки ҳолатга қадар тикланиш вақти қайд қилинди.

Тикланиш динамикаси 3-4-жадвалларда ва 3-6-расмларда кўрсатилган.

Курашчилар организмининг дастлабки даражага тикланиши узоқлиги натижаларини ҳисобга олиб, машғулот вазифалари учун куйидагича машғулот юкламалари мёрини (тезкор меъёрлаш) тавсия этиш мумкин.

1. Анаэроб-алактат ихтисослашган юклама (режимга киргандан сўнг):

- тажриба гуруҳ учун машқларни 8 сериягача такрорлаш, давомийлиги 10с дан ошмайди ($P < 0,001$);

- назорат гуруҳ учун машқларни 6 сериягача такрорлаш, давомийлиги 10с дан ошмайди ($P < 0,001$).

2. Анаэроб-гликолитик юклама:

- тажриба гуруҳ учун машқларни 6 сериягача такрорлаш;

- назорат гуруҳ учун машқларни 4 сериягача такрорлаш;

- ҳамма гуруҳлар учун ($P < 0,001$).

3. Аралаш юкламалар:

- тажриба гуруҳ учун машқларни 3 сериягача такрорлаш;

- назорат гуруҳ учун машқларни 2-3 серия такрорлаш;

- ҳамма гуруҳлар учун ($P < 0,001$).

Биз машғулот вазифалари зичлигини ошириш учун С.П.Летуновнинг куйидаги янгиланган тестидан фойдаландик:

Машқларнинг тавсия этилган сериялари бажарилгандан сўнг 1 дақ, 30 сониягача давом этадиган дам олиш оралиғи берилди. Агар шу вақт ичида ЮҚТ 120 ур/дақ.гача ва ундан пастга камайса, юқори шиддатдаги юкламани давом эттириш лозим. Агар ЮҚТ шу даражагача камаймаса дам олиш вақтини узайтириш лозим.

Анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик ва аралаш аэроб-анаэроб юкламалар учун ихтисослаштирилган юклама сифатида куйидагиларни қўллашни тавсия этамиз:

- усулларга тезкор ташлашлар, шунингдек маълум бир вақт: 10 с, 20 с, 30 с, 1 дақ, ичида максимал ташлашлар сони;

- усулларни тайёрлашнинг тактик йўллари рақибнинг турли даражадаги қаршилигида мувозанатдан чиқариш усуллари, курашнинг махсус тайёргарлик машқлари, ташлашларни ишора билан ўхшатиб бажариш ва бошқалар;

- берилган вақтлар оралиғида (10 с, 20 с, 30 с, 1 дақ, 2 дақ, 3 дақ) ушлашлардан қутилишлар, хужумга қарши амалларни қўллаш ва ҳ.к.;

- қисқа вақт ичида (1 дақ, 2 дақ) тезкор беллашувларни ўтказиш.

3-жадвал

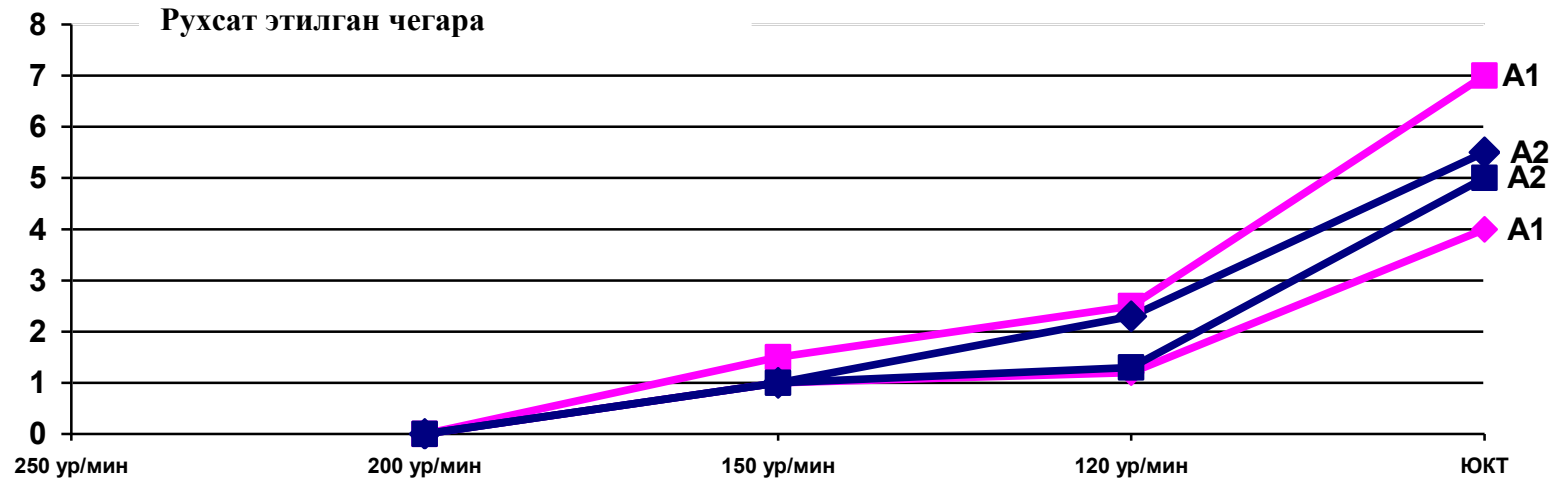
Турли юкламалар таъсиридан сўнг тажриба гуруҳ спортчилари организиминг тикланиш динамикаси (P<0,01)

Т/р	Юкламалар йўналиши	Тикланиш вақти (дақ)																	
		Дастлабги даражагача						150 ур/дақ.гача						120 ур/дақ.гача					
		Такрорлаш сериялари сони																	
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
1.	Анаэроб-алактат (ЮҚТ 200 ур/дақ.гача)	-	-	2 ÷ 3	4 ÷ 5	5 ÷ 6	6 гача	-	-	0,2	0,5	1	1,5	-	0,5	0,5 ÷ 1	1 ÷ 1,5	2	2
2.	Анаэроб-гликолитик (ЮҚТ 180 ур/дақ.)	-	2 ÷ 3	3 ÷ 4	4 ÷ 5	6 гача	-	-	0,3	0,3 ÷ 0,5	0,5	1 ÷ 2	2	-	0,4	0,5	0,5 ÷ 1	1 ÷ 1,5	2 ÷ 3
3.	Аралаш анаэроб-аэроб (ЮҚТ 174 ур/дақ.гача)	1	2 ÷ 3	4 ÷ 5	-	-	-	0,3	0,5	0,5 ÷ 1,0	1,0	-	-	0,5	0,5 ÷ 1	1 ÷ 1,5	2 гача	2 ÷ 3	2 ÷ 3
4.	Аэроб (ЮҚТ 162 ур/дақ.гача)	2	3 ÷ 2	4	-	-	-	0,5	0,5 ÷ 1	1	1,5 гача	-	-	1,0	1,5	1,5	2	-	-

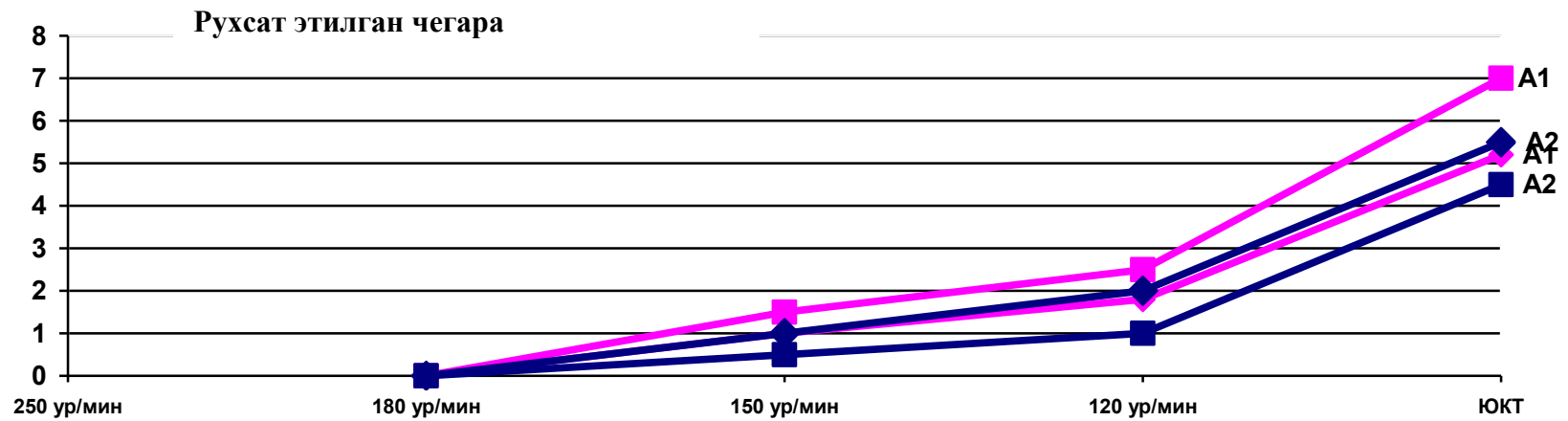
4-жадвал

Турли юкламалар таъсиридан сўнг назорат гуруҳ спортчилари организиминг тикланиш динамикаси (P<0,01)

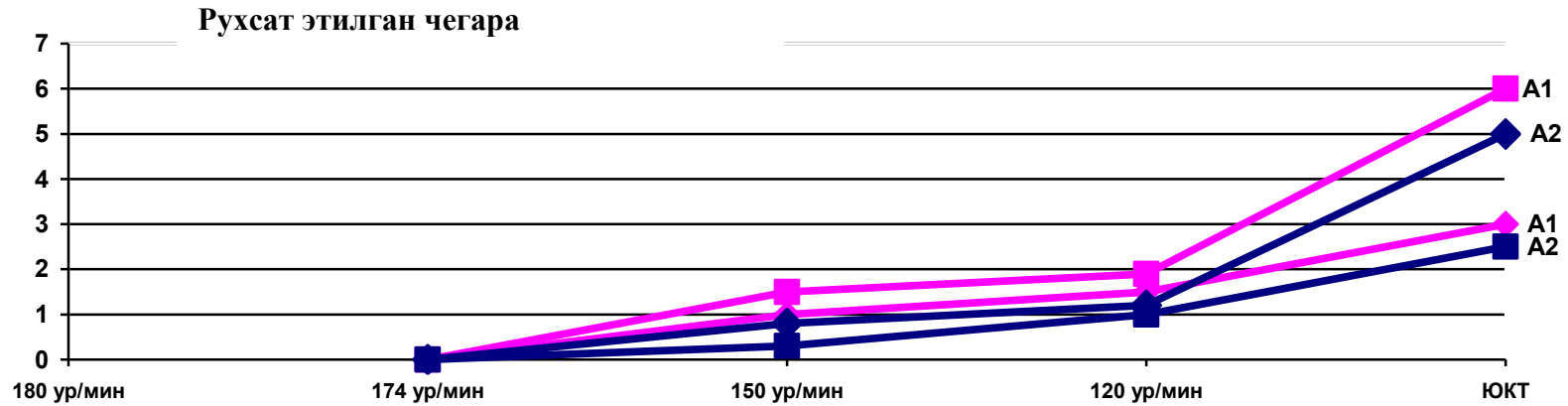
Т/р	Юкламалар йўналиши	Тикланиш вақти (дақ)																	
		Дастлабги даражагача						150 ур/дақ.гача						120 ар/дақ.гача					
		Такрорлаш сериялари сони																	
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
1.	Анаэроб-алактат (ЮҚТ 200 ур/дақ.гач)	-	-	3 ÷ 4	5 ÷ 6	7 гача	-	-	0,2	0,5 ÷ 1,0	1,0	1 ÷ 1,5	-	-	0,5 ÷ 1,0	1,0 ÷ 1,5	1 ÷ 2	1,5 ÷ 2	-
2.	Анаэроб-гликолитик (ЮҚТ 180 ур/дақ.гача)	-	2 ÷ 3	4 ÷ 4	5 ÷ 6	7 гача	-	-	0,3	0,5 гача	0,5 ÷ 1,0	1 ÷ 2	3	-	0,5	0,5 ÷ 1,0	1 ÷ 1,5	2 ÷ 3	
3.	Аралаш анаэроб-аэроб (ЮҚТ 174 ур/дақ.гача)	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.	Аэроб (ЮҚТ 162 ур/дақ.гача)	2,5	4	5	-	-	-	0,5	1	1,5	1,5 ÷ 2	-	-	1,0	1,5 ÷ 2	2	3	-	-



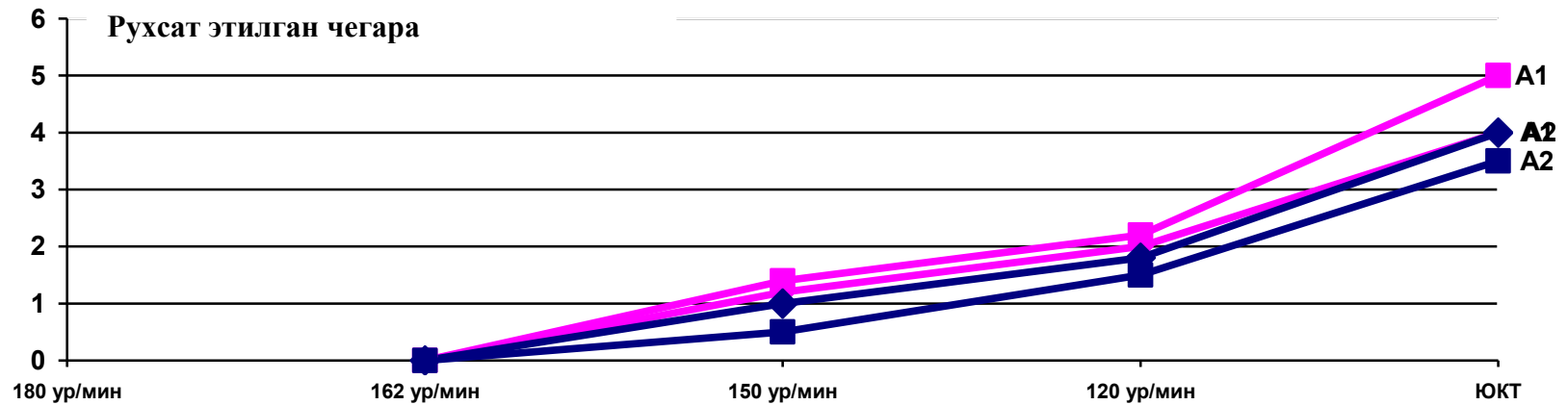
3-расм. Анаэроб-алактат юктамалар таъсиридан сўнг талаба курашчилар организмнинг тикланиш динамикаси.



4-расм. Анаэроб-алактат юктамалар таъсиридан сўнг талаба курашчилар организмнинг тикланиш динамикаси.



5-расм. Анаэроб-алактат юктамалар таъсиридан сўнг талаба курашчилар организимининг тикланиш динамикаси.



6-расм. Анаэроб-алактат юктамалар таъсиридан сўнг талаба курашчилар организимининг тикланиш динамикаси.

Изоҳ: _____ A1 - Тажриба гуруҳ
 _____ A2 - Назорат гуруҳ

Юкламалар йўналишининг режалаштирилаётган режимидан келиб чиқиб олдиндан белгиланган параметрлар ва шиддати меъёрлари бўйича оғирликлар билан ҳамда уларсиз бажариладиган циклик, умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланишни тавсия қилиш мумкин.

Талаба курашчиларни тайёрлашда ҳозирги кунда микроцикллар ва мезоцикллар юкламаларни кундалик меъёрлаш муаммоси ҳамон ўз ечимии топишни тақазо этмоқда.

МЦ нинг ҳар бир тури учун юклама сони тўғрисида аниқ кўрсатмалар йўқ. Юкламалар сонини режалаштириш бўйича турли хил тавсиялар мавжуд. Масалан, «зарбдор» МЦ ни режалаштириш учун (В.Н.Платонов, 1990) ҳафтада катта юклама билан 2 тадан 6 тагача машғулоти, (Ю.В.Верхошанский, 1988) эса иккита машғулоти максимал даражада ва иккитасини ўшандай йўналишдаги катта ёки ўрта даражадаги юклама билан ўтказишни тавсия этади.

Курашда ҳафталик МЦ лар учун юкламаларни режалаштириш ва унинг учун меъёрларни ишлаб чиқишни биз талаба спортчиларга машғулотлари куни давомида 2 та гоҳида эса 3 та машғулоти ўтказишни ҳисобга олишдан бошладик.

Толиқиш белгиларини текшириш, мочевина динамикаси таҳлили, шунингдек спортчилар билан суҳбатлар «зарбдор» ҳафталик МЦ лар учун мумкин бўлган максимал юклама даражасини сон жихатдан аниқлаб берди:

1. Тажриба гуруҳ курашчилари учун 2-3 та машғулоти куни ҳар бирининг юкламаси максимал даражада (1101 шарт. бир. ва юқори).

Агар ҳафталик МЦ таркибида максимал даражадаги юклама билан 3 та машғулоти куни режалаштирилган бўлса, унда бу ҳолда кейингиларида 1-кун субмаксимал даражадаги юкламани (1000 шарт.бир.гача.) ёки катта даражадаги юкламани (750 шарт.бир.гача.) ҳамда суст шиддатдаги (ҳажми камида 450 шарт.бир) тикловчи ёки ривожлантиришни тавсия этамиз. ($P < 0,001$) (3-расмга қаранг).

Агар максимал даражадаги юкламалар билан 2 та машғулоти куни режалаштирилса унда кейингиларида 1-кун субмаксимол даражадаги ва 1-кун катта даражадаги юклама билан ҳамда олдинги ҳолдаги каби икки кун ўртача даражадаги юқори бўлмаган тикловчи ва ривожлантирувчи юклама билан машғулоти кунини режалаштиришни тавсия этамиз. ($P < 0,001$) (4-расмга қаранг).

2. Назорат гуруҳ курашчилари учун ҳафталик МЦ да максимал даражадаги юклама билан (821 шарт.бир.гача ва юқори) 2 та дан кўп бўлмаган машғулоти кунини қўллаш зарур. Сўнгра 1-кун субмаксимал даражадаги юклама билан 800 шар.бир.гача) ва 1-кун катта даражадаги юклама билан (560 шарт. бир. гача) машғулоти кунини режалаштириш шарт.

Бу ҳафталик МЦ да шунингдек ўртача даражадан юқори бўлмаган (кўпи билан 340 шарт.бир.) тикловчи ёки ривожлантирувчи юклама билан 2 та машғулоти кунини қўллаш лозим ($P < 0,001$) (5-расмга қаранг).

Тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики:

1. Толиқиш белгилари динамикасининг таҳлили шуни кўрсатдики, 2-чи МЦ ўртасигача кўрсаткичлар динамикасида аҳамиятли фарқлар кузатилмади ($P < 0,001$).

2. МЦ ўртасидан бошлаб шу нарса кўзга ташланадики, назорат гуруҳи спортчиларида толиқиш ўсиб борди, чунки субмаксимал даражага мос машғулотлар кундаги юкламаларнинг таъсири кўпчилик курашчиларда юкламаларнинг субмаксимал даражаси таъсирига мос бўлган толиқиш белгиларини келтириб чиқарди (5 ва 6-жадвалларга қаранг).

Изоҳ: иккала гуруҳ спортчиларида толиқиш белгиларини баҳолаш ҳафталик микроциклини (МЦ) бешинчи кун амалга оширилди.

5 ва 6-жадвалларидаги маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, назорат гуруҳи спортчиларида 2 чи МЦ дан сўнг максимал ва субмаксимал юкламалар таъсирида жуда кучли толиқиш белгилари кузатилмоқда.

Тажриба гуруҳи курашчилари 2 чи МЦ дан сўнг режалаштирилган юкламалардан 25-35%га юқори ҳажимдаги юкламаларни бажаришга қодир эканлигини кўрсатди ($P < 0,01$).

Мочевина динамикаси таҳлили унинг тажриба гуруҳи курашчиларида 3чи ва 6чи кундаги анаболик юклама қўлланилгандан сўнг эртасига 35-40% мг.дан, 22-25% мг.гача пасайганлигини кўрсатади.

Кейин иккала гуруҳ курашчиларининг тажриба бошида ва тажриба охирида махсус тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси баҳоланади.

Кўп сонли корреляция услубияти ёрдамида иккала гуруҳнинг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги статистик ўзаро боғлиқлик кийматлари аниқланди.

Спортчиларнинг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси 7-жадвалда келтирилган. Жадвалда кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи курашчилари кўрсаткичларининг ўсиши назорат гуруҳи спортчиларидан анча юқори ва устун.

Корреляция коэффицентлари «Windows»нинг «Excel» компьютер дастури ёрдамида ҳисоблаб чиқилди.

Корреляция таҳлили шуни аниқлашга ёрдам бердики, тажриба гуруҳи курашчиларининг махсус тайёргарлик тузилмасида ўзаро боғлиқ кўрсаткичлар, ўрта ва кучли статистик боғлиқлик кўпрок ($P > 0,7$). Тажриба гуруҳи курашчилари тузилмасида улар - 9 та, у ҳам тажриба гуруҳи курашчиларининг тайёргарлиги яхшилигидан далолат беради.

Жисмоний иш қобилияти даражасини тавсияловчи кўрсаткичлар динамикасини баҳолаш ҳар бир ҳафталик МЦ охирида амалга оширилади.

Ҳафталик макроцикллар учун тузилган тезкор ҳамда кундалик назорат меъёрларига амал қилдик. Ушбу меъёрлар юкламаларининг ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблигини ҳисобга олган.

Юкламаларни режалаштиришда танланган (устувор) йўналиш тамойилидан фойдаланилди.

Назорат ва тажриба гуруҳларининг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини баҳолаш (ўртача қийматлари ($X \pm \delta^n - 1$))

Т/Р	Кўрсаткич номи	Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
1	2	3	4	5	6
1.	Хужум самарадорлиги - С хуж (коэф.)	0,415±0,08	0,5±0,06	0,4±0,06	0,7±0,036
2.	Ҳимоя самарадорлиги - С хуж (коэф.)	0,4±0,03	0,46±0,05	0,4±0,03	0,71±0,03
3.	Ўртача баҳо - a^- (бал.)	2,67±0,59	2,7±0,34	2,4±0,7	2,96±0,4
4.	Хужум даражаси - w хуж (бал.)	1,11±0,34	2,7±0,34	2,4±0,7	2,96±0,4
5.	Хужим оралиғи - I хуж (с.)	48,7±5,2	43,5±5,3	50±4,2	26,9±2,7
6.	Муваффақиятли хужум оралиғи - Im (с.)	56,9±4,2	51,25±6,6	58,2±4,2	36,7±2,8
7.	Хужум импульси - nk (коэф.)	1,25±0,45	1,33±0,5	1,08±0,29	1,92±0,8
8.	Баллар йиғиндиси - Σ (бал.)	28,8±8,4	36,6±5,5	24,3±5,7	47,4±8,2
9.	Унумдорлик - R (бал.)	7,2±2,1	9,14±1,4	6,08±1,47	11,82±2
10.	Стандарт ҳолатларни бажариш самарадорлиги - Cсх (%) (коэф.)	28,1±10	31,17±9,04	25,5±6,1	43,9±4,1
11.	Маникенни 8 марта ташлаш вақти (с.)	18,75±1,2	18,2±0,9	19,9±1,3	17,5±1,6
12.	Маникенни 15 марта ташлаш вақти (с.)	49,1±2,5	48,25±2,1	50,25±1,7	45,9±2,3
13.	Бир усулни амалга ошириш техникаси (бал.)	5,9±0,8	8,1±0,9	5,75±0,7	9,58±0,5
14.	Усулларни камбинациясини амалга ошириш техникаси (бал.)	5,3±0,78	7,17±0,9	4,92±0,8	9,5±0,5

Танланган йўналиш йиллик цикил босқичларининг мақсадлари ва вазифаларини ҳал этишни кўзда тутган эди:

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

Шунингдек тренировка машғулоти жараёнига, айниқса мусобақа олди тайёргарлик босқичида кўпроқ юқори шиддатли воситаларни киритиш зарурлаги тўғрисидаги тавсиялардан фойдаланилди.

Муаллифлар шундай воситаларни уларнинг умумий ҳажмидан 10-12%гача қўллашни тавсия этади.

Ҳафталик зарбдор МЦ да юкламаларни режалаштириш ва меъёрлаш мобайнида «катаболик» ҳамда «анаболик» йўналишидаги юкламалар уйғунлигининг ижобий хусусиятларидан фойдаланилди.

Тадқиқот давомида иккита тажриба гуруҳи спортчиларнинг юкламалар тизилмаси бир хилда танлаб олинган. Тажрибада қўлланилган курашчилар тайёргарлигининг турли томонларининг кўрсаткичлари ривожланиши бир даражада аниқланган.

Асосий педагогик тажриба жараёнида спортчиларнинг дастлабки ва тажриба охиридаги ҳолатлари текширилди (8-жадвал).

Назорат ва тажриба гуруҳлари кўрсаткичларининг ўртача қийматлари қиёсий динамикаси 9-жадвалда келтирилган. Тайёргарлик кўрсаткичларининг тартиб рақами 8-жадвалдагига мос келади.

9-жадвал таҳлили шуни кўрсатадики, агар дастлабки ҳолатда назорат ва тажриба гуруҳлари ҳамма кўрсаткичларининг ўртача қийматлари тахминан бир хил даражада бўлган бўлса, педагогик тажриба якунлангандан сўнг эса тажриба гуруҳи кўрсаткичлари динамикаси анча устунроқ айниқса, махсус тайёргарлик, ТТХ, стандарт ҳолатлар, динамик вазиятларни бажариш самарадорлиги, юқори ТХ ва жисмоний иш қобилиятини баҳолаш кўрсаткичлари динамикаси яхшиланди.

Педагогик тажриба бошида ва охирида иккала гуруҳ спортчилари ўртасида назорат учрашувлари ўтказилди.

Асосий педагогик тажрибада қўлланилган талаба курашчиларни тайёргарлигининг турли томонлари кўрсаткичлари

Т/р	Кўрсаткич номи	Ўлчов бирлиги	Мустаҳкамлик коэффициенти
1	2	3	4
1.	30 м.га югуриш вақти	с	0,994
2.	100 м.га югуриш вақти	с	0,988
3.	1000 м.га югуриш вақти	дақ/с	0,966
4.	Тик туриш ҳолатидан ётиш ҳолатига 10 марта ўтиш вақти	с	0,984
5.	Орқа билан ётган ҳолатда оёқларни 10 марта кўтариш вақти	с	0,956
6.	Оддий реакция вақти	мс	0,914
7.	Жойидан туриб узунтшкка сакраш	м	0,888
8.	10 с. ичида турникда тортилиш	сони	0,946
9.	Турникда тортилиш (мартага)	сони	0,954
10.	Арқонга чиқиш	сони	0,974
11.	Ётиб штанга билан қўлларни букиб ёзиш	сони	0,898
12.	Юқори елка камарини букувчи ва ёзувчи кучлар	кг	0,874
13.	Таянч-ҳаракат аппаратининг куч қиймати	кг	0,836
14.	Тик туришдан «кўприк» ҳолатига ва «кўприкдан» тик туришга ўтишни педагогик баҳолаш	баллар	0,824
15.	Назорат беллашувни олиб боришни педагогик баҳолаш	баллар	0,814
16.	I-даражали координацион мурраккаблигидаги ТТХ ни бажаришни педагогик баҳолаш	баллар	0,884
17.	II-даражали координацион мурраккаблигидаги ТТХ ни бажаришни педагогик баҳолаш	баллар	0,868
18.	III-даражали координацион мурраккаблигидаги ТТХни бажаришни педагогик баҳолаш	баллар	0,866
19.	Усулларни мураккаб коомбинацияларни амалга оширишни педагогик баҳолаш	баллар	0,796
20.	Ҳужум ҳаракатларни самарали баҳолаш	С ҳуж	0,946
21.	Ҳимоя ҳаракатларни самарали баҳолаш	С ҳим	0,964
22.	Стандарт ҳолатлардан усуларни бажариш самарадорлигини баҳолаш	%	0,948
23.	III-даражали оғирликдаги стандарт ҳолатларини бажариш самарадорлигини баҳолаш	%	0,914
24.	II-даражали оғирликдаги спортчиларни бажариш самарадорлигини баҳолаш	%	0,882
25.	Спортчиларни баҳолаш самарадорлиги баҳолаш	%	0,864
26.	Ҳужум импульси	Нк	0,806
27.	Ҳужум ҳаракатлари оралиғи	1 ҳуж, с	0,798
28.	Муваффақиятли ҳужум ҳаракатлари оралиғи	1 м, с	0,824
29.	Ҳужум техник ҳаракатларни бажаришни ўртача баҳолаш	баҳолар	0,826
30.	Юкламанинг максимал шиддатли зонасида курашчининг иш қобилияти	мак (ВТ)	0,894
31.	Юкламанинг субмаксимал шиддатли зонасида жисмоний иш қобилияти	суб мак (ВТ)	0,916

Назорат ва тажриба гуруҳлари кўрсаткичларининг ўртача қийматлари қиёсий динамикаси ($X \pm \delta n - 1$)

к/р	Дастлабги ҳолат		Яқуний текширув		Ўлчов бирлиги
	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	
1	2	3	4	5	6
1.	4,55±0,097	4,58±0,1	4,4±0,13	4,2±0,08	С
2.	13,53±0,12	13,6±0,16	13,44±0,12	13,25±0,13	С
3.	22±0,54	22,03±0,42	21,6±0,5	20,4±0,55	дақ
4.	9,15±0,51	9,49±1,1	9,0±0,3	8,7±0,96	С
5.	10,6±1,7	11,125±1,5	10,1±1,4	9,9±1,24	С
6.	192±8,6	193±15	189±9,5	178±13,7	м/сек.
7.	240±17,2	239±17,5	242±12,4	247±9,3	М
8.	7,8±0,7	7,6±0,8	8,25±0,44	8,6±0,7	сони
9.	28,4±0,6	28±3,3	29±3,0	37,2±3,0	сони
10.	4,06±0,6	3,9±0,6	4,4±0,5	5,1±0,4	сони
11.	7,1±1,2	6,9±1,4	8,25±0,8	10,7±1,25	сони
12.	278±26	287±31	288±25	341±31	кг
13.	645±24,6	646±28	656±24	716±29	кг
14.	6,3±0,6	6,1±0,72	7,31±0,7	9,4±0,5	баҳога
15.	6,69±0,7	6,4±0,8	7,86±0,8	9,43±0,5	баҳога
16.	6,94±0,68	6,69±0,7	8,25±0,6	9,6±0,5	баҳога
17.	5,4±0,8	5,12±0,7	7,3±0,9	9,3±0,8	баҳога
18.	4,4±0,6	4,3±0,7	6,3±0,8	8,4±0,7	баҳога
19.	4,7±0,7	4,4±0,8	6,2±1,3	8,6±0,7	баҳога
20.	0,4±0,04	0,41±0,05	0,53±0,07	0,78±0,05	коэф
21.	0,42±0,04	0,41±0,05	0,55±0,06	0,8±0,04	коэф
22.	54,6±5,7	51,3±6,3	58,25±4,4	7,8±6,3	%
23.	36,7±5,6	33,9±5,5	42±6,6	60,4±5,1	%
24.	37±5,2	36,9±5,7	41,8±4,1	70±5,3	%
25.	24,4±7,8	23,6±5,9	30±7,9	51±10,3	%
26.	1,13±0,3	1,06±0,25	1,6±0,5	2,6±0,5	коэф
27.	47±9	48,4±8,5	43,25±6,8	30,2±7,9	С
28.	64,4±7,4	65±8,2	59,9±6	44,1±8,0	С
29.	2,4±0,5	2,34±0,48	2,6±0,5	3,5±0,43	баҳога
30.	505,5±58,4	499±63	531±58	789±80	Вт
31.	399±44	390±40,6	429±40,6	622±44	Вт

Назорат мусобақалари натижалари ва беллашувлар тавсифлари 10-жадвалда келтирилган.

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

Ушбу ҳолда юқори ва ўрта даражадги статистик ўзаро боғлиқлик коэффициенти сони ($P > 0,6$) курашчилар махсус тайёргарлиги даражасининг интеграл тавсифи сифатида ҳизмат қилиши мумкин.

**Иккала гуруҳ курашчилари ўртасидаги назорат беллашувлари
натижалари**

Т/р	МФО Кўрсаткичлари номи	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан н кейин
1	Ғалабалар сони жумладан	6	11	9	4
1.1.	Ташлашлар ёрдамида соф ғалаба (халол)	2	3	3	0
1.2.	Иккита ёнбош баҳоси билан соф ғалаба	1	3	2	1
1.3.	Баҳолар бўйича ғалаба эришганлар	2	3	3	2
1.4.	Огоҳлантиришлар билан мағлуб бўлган	1	2	1	1

Кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи курашчилари тузилмасида бундай коэффициентлар - 99 га, назорат гуруҳи курашчилари тузилмасида эса ҳаммаси бўлиб 11тага тенг ($P>0,5$).

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

Педагогик тажриба ва унинг натижалари тренировка машғулотлари меъёрлаш самарадорлигини баҳолаш асосий педагогик тажриба дойирасида амалга оширилди. Тажрибада назорат ва тажриба гуруҳлари курашчилари тайёргарлигининг турли томонлари динамикасининг қиёсий тахлили маълумотлар фарқларининг ишончилиги баҳоланди, махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг статистик ўзаро боғлиқлик даражаси аниқланди.

Тадқиқот натижалари исботи шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳи талаба курашчилари жaxon кубоги баҳсида 1 та учинчи ўрин ва Ўзбекистон чимпионатида 2 та биринчи ўрин, 3 та учинчи ўринни, Ўзбекистон кубоги баҳсларида 1 та биринчи ўрин, 1 та иккинчи ўринни, назорат гуруҳи талаба спортчиларида эса Ўзбекистон чимпионатида 1 та иккинчи ва 2 та учинчи ўринларни, Ўзбекистон кубоги баҳсларида 2 та учинчи ўринларни эгаллашди. Тажриба гуруҳи курашчиларининг мусобақадаги кўрсаткичлари, мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги тренировка машғулотлар учун тузилган машғулот юкламаларининг баённома варианты самарали эканлигидан далолат беради.

ХОТИМА

Хулосалар:

1. Адабиётлар тахлили ва илғор амалий тажрибани умумлаштириш шуни кўрсатадики, курашда тренировка машғулоти жараёнини ташкил қилиш учун юктамаларни меъёрлаш масалалари етарлича ўрганилган эмас.

2. Жаҳон, Осиё ҳамда Ўзбекистон Республикаси совриндорлари бўлмиш талаба курашчилар МФ тахлили миллий курашда МФ кўрсаткичларининг эталон (намунавий) қийматини аниқлаш ҳамда тренировка машғулоти юктамаларини меъёрлашга қўйиладиган умумий талабларни белгилаш имконини берди.

3. Юктамаларни меъёрлаш муаммоларини йўналиши, ихтисослашуви ва координацион мураккаблиги турлича бўлган юктамалар катталигига кўра кўйидаги тренировка машғулоти тузилмалари учун ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Топпириқлар: тренировка машғулоти кунлари (тезкор меъёрлаш), ҳафталик МЦ учун (кундалик меъёрлаш), йиллик цикл босқичлари учун (босқичли меъёрлаш).

4. Спорт даражаси ҳар-хил бўлган талаба курашчиларга мўлжалланган ҳамда ихтисослашуви ва координацион мураккаблиги турлича юктамалари бўлган тренировка машғулоти топпириқлари учун кўйидаги йўналишларда бўлиши аниқланган.

а) аэроб-алактат йўналиши (максимал қувват зонаси):

- тажриба гуруҳ курашчилари учун (ХТСУ, СУ, ёши 20-23 ёш) юктаманинг берилган қуввати режимга кириш машқлар серияси 4-5 марта бажарилганидан кейин юз беради, режимда ишлаш давомийлиги 8 марта такрорланади ($P < 0,01$);

- назорат гуруҳ курашчилари учун (СУН, I-даража, ёши 16-19 ёш) режимга кириш машқлар серияси 3-4 бор такрорланганидан сўнг юз беради, режимда ишлаш давомийлиги-сериялар 6 марта такрорланганига қадар ($P < 0,01$).

5. Тренировка машғулоти кунлари ва ҳафталик МЦ учун юклама катталиги меъёрлашлари тажрибалар натижаларига кўра аниқланиб, асослаб берилган.

6. Ҳафталик МЦ юктамалари катталикларининг босқичларини меъёрлаштиришга имкон беради.

Босқичларда юклама катталиклари даражасининг динамикаси тренировканинг аниқ йиллик циклини тузиш талабларидан келиб чиқиб белгиланиши лозим.

7. Мусобақа фаолиятларини назорат қилиш орқали машғулоти давомида тажриба гуруҳидаги курашчиларда техник-тактик ва махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг ривожланиш даражаси назорат гуруҳи кўрсаткичларининг ривожланиш даражасидан 25-35% ($P < 0,5$), координацион қобилиятлар кўрсаткичлари эса 30-35% ($P < 0,5$) га юқори:

- максимал даражадаги махсус юктамали ҳафталик МЦ нинг 3 ва 6-

кунларида «анаболик» йўналишдаги номахсус юкламалар қўллаш курашчиларнинг толиқиш даражасини 20-25% ($P < 0,5$) га пасайтиради ҳамда зарур жисмоний ишчанлик қобилиятини сақлаб қолади.

8. Педагогик тажрибада курашчилар тайёргарлигининг йиллик циклида тренировка машғулот юкламаларини меъёрлашнинг самарадорлигини асослаб берди.

Олиб борилган тажриба натижаларида қуйидагилар маълум бўлди:

- тажриба гуруҳларида кўрсаткичлар динамикасининг ривожланиши умумий тайёргарлик жиҳатидан 15-20% ($P < 0,1$)га.;

- махсус тайёргарлик жиҳатидан 25-40% ($P < 0,5$)га, координацион кўра 35-45% ($P < 0,5$) га ва жисмоний ишчанлик бўйича 35-45% ($P < 0,5$)га назорат гуруҳлари кўрсаткичлари динамикасининг ривожланишидан юқори;

- тажриба гуруҳи курашчиларининг тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасида фарқлар ишончилиги 32-36 ҳолатда, назорат гуруҳларида эса фақат 5-8 ҳолатдагина кузатилди;

- кўп ўлчамли (сонли) корреляция усули ёрдамида назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларининг тайёргарлик кўрсаткичлари орасидаги статистик боғлиқлик даражасини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, юқори статистик боғлиқликдаги корреляция коэффицентлари миқдори ($P > 0,7$) тажриба гуруҳи кўрсаткичлари тузилишида назорат гуруҳидагига қараганда анча баланд. Юқорида келтирилган маълумотлар, шунингдек тажриба гуруҳи курашчиларининг анча яхши тайёрланганлигидан далолат беради.

Олиб борилган назорат беллашувлари ҳамда уларнинг асосий педагогик тажрибага қадар назорат ва тажриба гуруҳлари курашчилари орасида ўтказилган таҳлили ҳам тажриба гуруҳи курашчилари устунлигини кўрсатади.

Амалий тавсиялар:

Талаба курашчиларнинг йиллик тайёргарлик цикли босқичларида тренировка машғулотлари юкламаларини меъёрлаш учун дастлаб қуйидаги маълумотларга эга бўлиш лозим:

- масъулиятли мусобақаларни ўтказишнинг календар (йилнома) муддатлари ва курашчиларнинг спорт натижалари тўғрисидаги маълумотлар, уларнинг ёши маълумотлари ва спорт маҳорати хусусиятлари тавсифлари;

- талаба спортчилар орасида ўтказилган педагогик, тажрибалар бўйича тўпланган маълумотлар юзасидан комплекс илмий гуруҳлар томонидан олиб борилган таҳлилар натижалари;

- келгуси йил учун комплексли режа-башорат.

Йил давомида тренировка юкламаларини меъёрлаш спортчилар организми албатта диагностика қилган ҳолда толиқишнинг ташқи белгилари, стандарт юклама учун функционал синовларни таҳлил қилиш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

Битта йўналишдаги (анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик ва аралаш анаэроб-аэроб) тренировка машғулотлари вазифаларини олиб бориш

жараёнида машқлар серияларини алмаштириш пайтида С.П.Летуновнинг янгиланган синовидан фойдаланишни тавсия қиламиз, ушбу синов спортчилар томир уришининг 1 дақ. ичида 120 ур/дақ.гача тикланишини аниқлаб беради. Юклама йўналиши тартиби ўзгарганда томир уришининг 4-5 дақ. ичида дастлабки ҳолатгача тикланиши ҳисобга олинмаган синовидан фойдаланишни таклиф этамиз. Агар белгиланган вақт ичигача томир уриши тикланмаса, дам олиш вақтини узайтириш ёки вазифани ўзгартириш лозим.

Техник-тактик тузилмаларни такомиллаштириш жараёнида шу нарсага эътибор қаратиш лозимки, битта оддий тузилмадан иккинчисига ўтиш пайтида суръат-маром тузилмасида тўхталишлар бўлмаслиги керак, яъни бутун ҳаракат тузилмасини яхлит ҳолда бажариш зарур.

Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичларида кўпроқ ихтисослашган мураккаб даражадаги юкломани, мусобақа даврининг махсус ва бевосита тайёргарлик босқичларида эса кўпроқ мураккаб даражадаги юкломаларни қўллаш зарур.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичида максимал қувватдаги юклама зонасида мусобақа шиддати билан бажариладиган воситаларни юкломанинг умумий ҳажмидан 10-12%гача режалаштириш керак.

Тренировка машғулотилари ҳажми ва шиддатининг мунтазам ошиб боришини ҳисобга олаётиб юкломалар меъёрини талаба курашчиларнинг тайёргарлик даражасини тавсифлаш мақсадида ўзгартириб туриш мумкин.

ДИССЕРТАЦИЯ МАВЗУСИ БЎЙИЧА ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ

1. Алиев И.Б., Жуманиёзов М.К. Курашчиларда эгилувчанликни ривожлантириш услубияти //Жисмоний тарбия ва спорт давлат жамияти, шахс: Халқаро илмий анжумани. - Тошкент, 2005. - Б. 120-122.

2. Алиев И.Б., Жуманиёзов М.К. Курашчиларда чидамлик сифатини такомиллаштириш //Спортдаги юқори даражали ютуқлар муоммалари: «Ёшлар йили»га бағишланган илмий-амалий анжумани. Ташкент, 2008. - Б. 14-16.

3. Алиев И.Б., Абдуллаев З.Н. Халқаро курашда тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришда умумривожлантириш ва махсус машқлардан фойдаланиш //Жисмоний тарбия ва спорт машғулотилари назарияси ва услубиятининг замонавий муоммалари: Республика илмий-амалий анжумани. Ташкент, 2009. - Б. 244-246.

4. Алиев И.Б., Машарипов Ф.Т. Миллий курашимиз минг йиллик тарихга эга //Амир Темур ва Темурийлар салтанатининг жаҳон тарихида тутган ўрни: Республика илмий-амалий анжумани. Ургенч, 2009. - Б. 19-20.

5. Алиев И.Б. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказишни услубий хусусиятлари //Умумтаълим мактаб, академик лицей ва касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбиянинг долзарб муаммолари: Илмий-методик анжуман тўплами. Тошкент, 2011. - Б. 160-162.

6. Алиев И.Б., Абдурахмонов Ю.Б. Ёш дзюдочиларнинг тренировка машғулоти жараёнида тактик маҳоратларини ошириш //Илм сарчашмалари: Илмий-методик журнал. Урганч, 2011. - Б. 70-72.

7. Машарипов Ф.Т., Алиев И.Б, Кенжаев С.Р. Талабаларнинг жисмоний тарбиялаш самарадорлигини оширишнинг ташкилий-педагогик асослари //Илм сарчашмалари: Илмий-методик журнал. Урганч, 2011. - Б. 73-74.

8. Алиев И.Б., Абдурахмонов Ю.Б. Бутун дунёда ўзбек курашининг тан олиниши //Истедод зиёси: Магистрантларнинг илмий ишлари тўплами. Урганч, 2011. - Б. 62-63.

9. Алиев И.Б. Малакали курашчиларнинг мусобақа фаолияти ва машғулоти юкламаларни назорат қилиш //Ўзбекистон ва хорижий давлатлардаги ўсмирларни курашга ўргатиш: Илмий-методик журнал. Бухоро, 2011. - Б. 86-88.

10. Алиев И.Б. Динамика распределения признаков усталости курашистов исходя из влияния нагрузки различного объема //Педагогические науки. - Москва, 2011. - № 5. - С. 69-71.

11. Алиев И.Б. Талаба курашчиларнинг техник-тактик даражаларини аниқлаш орқали машғулоти юкламаларини назорат қилиш //Услубий қўлланма. - Тошкент, 2012. - 45 б.

12. Алиев И.Б. Талаба курашчиларнинг жисмоний юкламаларини оширишда ўзини услубларининг самарадорлиги //Педагогик таълим. - Тошкент, 2012. - №5. - Б. 110-114.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор
 И.Б.Алиевнинг 13.00.04-«Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари
 назарияси ва методикаси» ихтисослиги бўйича «Кураш билан шуғулланувчи
 талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари»
 мавзусидаги диссертациясининг

РЕЗЮМЕСИ

Таянч (энг муҳим) сўзлар: машғулот юкламалари, мусобақа олди тайёргарлиги, оптимал нисбат, техник-тактик тайёргарлик, мусобақа фаолияти, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, чарчоқ даражаси.

Тадқиқот объектлари: спорт такомиллаштириш бўлими талабаларининг таёргарлиги.

Ишнинг мақсади: олий ўқув муассаси спорт такомиллаштириш бўлимида кураш билан шуғулланувчи талабалар тайёргарлигини оптималлаштириш.

Тадқиқот методлари: илмий ва илмий-усулий адабиётлар таҳлили; сўровнома асосида савол-жавоб ўтказиш; тестлаш; педагогик тажриба; видеоёзув; педагогик кузатиш; математик статистика методлари.

Олинган натижалар ва уларнинг янгилиги: йиллик таълим циклида аэроб, аэроб-анаэроб, анаэроб турдаги юкламаларнинг оптимал нисбати аниқланди; курашчи талабаларнинг умумий ва махсус, техник-тактик ва мусобақа тайёргарлиги микроциклларини ўз ичига олган тайёргарлик дастурлари ишлаб чиқилди.

Амалий аҳамияти: курашчи талабалар тайёргарлигининг ишлаб чиқилган дастури, $P < 0,05$ бўлганда, умумий ва махсус, техник-тактик тайёргарлик самарадорлигини оширишга имкон берди. Университет терма жамоасининг курашчи спортчилари Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси таркибига қабул қилинган бўлиб, улардан икки нафари халқаро тоифадаги спорт устаси меъёрини бажардилар.

Татбиқ этиш даражаси ва иқтисодий самарадорлиги: тадқиқот натижалари халқаро миқёсдаги, республика илмий-амалий конференциялари, семинарларда эълон қилинган. Ишлаб чиқилган амалий тавсиялардан Ўзбекистон Республикаси кураш бўйича миллий терма жамоалари аъзоларини тайёрлашда фойдаланилган.

Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси: спорт такомиллаштириш бўлими жисмоний тарбия факультетида кураш билан шуғуллануви талабаларнинг ўқув машқ жараёни.

РЕЗЮМЕ

диссертации Алиева И.Б. на тему: «Оптимальное соотношение тренировочных нагрузок студентов спортсменов, занимающихся курашом» на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, предсоревновательная подготовка, оптимальное соотношение, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, общая и специальная физическая подготовка, уровень утомления.

Объекты исследования: подготовка студентов отделения спортивного совершенствования.

Цель работы: оптимизация подготовки студентов занимающихся курашом отделения спортивного совершенствования высшего образовательного учреждения.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы; анкетирование; тестирование; педагогический эксперимент; видеозапись; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: определено оптимальное соотношение нагрузки аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробной разновидности в годичном образовательном цикле: разработана программа подготовки студентов-курашистов содержащий микроциклы: общей и специальной, технико-тактической и соревновательной подготовки.

Практическая значимость: разработанная программа подготовки студентов-курашистов позволили повысить эффективность общей и специальной, технико-тактической подготовленности при $P < 0,05$. Спортсмены курашисты сборной университета включены сборную команду Республики Узбекистана и двое выполнили норматив мастер спорта международного класса.

Степень внедрения и экономическая эффективность: результаты исследования докладывались на международных, республиканских научно-практических конференциях, семинарах. Разработанные практические рекомендации использовались в подготовке борцов-участников национальных сборных команд Республики Узбекистан по борьбе кураш.

Область применения: учебно-тренировочный процесс студентов отделения спортивного совершенствования занимающихся курашом факультета физического воспитания.

RESUME

Thesis of I.B.Aliev on the scientific degree competition of the candidate of pedagogical sciences on a specialty 13.00.04-«Theory and methodic of physical education and sport training».

Subject: «Optimal correlation of training strains for students who engaged with wrestling»

Key words: training loadings precompetitive preparation, techno-tactical preparation, competitive activity, general and special physical preparation level of fatigul.

Subjects of research: preparation of the students on the branch of sport perfection.

Purpose of work: optimization of preparation the department of sports perfection of establishment engaged with wrestling in preparatory period.

Methods of research: the analysis of the scientific and scientific-methodical literature; questionnaire; testings; pedagogical experiment; videorecordings; pedagogical observation; methods of mathematical statistics.

The results obtained and their novelty: it is determined optimal correlation strains, arobical of a version in educational cycle, the programm of preparation of the students-wrestlers are contained general and special, technigue-tactic developing for competitive preparation.

Practical value: elehorated programm for preparation students-wrestlers have allowed to increase general and special effectness, technigue and tactic preparings at $P < 0,05$. The sportsmen wrestlers are included team of Republic of Uzbekistan and two of them have exlcuted the specification the master of sports in international class.

Degree of embed and economic affectivity: the results of research reported at the international, republican scientific-practical conferences, seminars. It is provided by the practical recommentations were used to preparation of the wrestlers-participants of national teams of Republic of Uzbekistan on wrestling.

Field of application: the training process of students of branch of sport perfection, engaged by struggle on belts on physical training faculty.