

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

**ТРЕНИРОВКА НАГРУЗКАСИНИ
САМБО КУРАШИДА ТАҚСИМЛАШ
ВА МЕЪЁРЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ
(Методик қўлланма)**

Тошкент - 2005

Методик қўлланма педагогика фанлари номзоди
Ф.ПЎЛАТОВ томонидан тайёрланди

Тақризчилар:

ХАЛМУХАМЕДОВ Р.Д. – педагогика фанлари номзоди, доцент
ТУРДИЕВ Ф.К. - педагогика фанлари номзоди

Методик қўлланма ҳозирги кунда самбо спорт тури бўйича етук спортчиларни тайёрлаш, уларда индивидуал хусусиятни тарбиялашда, нагрукаларни тренировка жараёнида тўғри меъёрлашга қаратилган.

Ушбу тавсиянома Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти, педагогика университетларининг жисмоний тарбия ва малака ошириш факультетларидаги бўлажак мураббийлар ҳамда барча самбо мураббийларига ёрдам сифатида тавсия этилади.

КИРИШ

Муҳтарам Президентимизнинг «Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби тезда дунёга машҳур қила олмайди» ва «Спорт одамни мард, матонатли, бардошли қилиб тарбиялайди», деб таъкидлашлари бежиз эмас. Даврнинг ўзи келажагимиз бўлган ёшларни баркамол авлод даражасида тарбиялаш йўлида спортнинг қанчалик оламшумул аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиб турибди.

Ўзбекистон терма жамоаларининг халқаро спорт майдонига чиқиш, шунингдек халқаро спорт рақобатининг кучайиши спортчиларни, хусусан самбо крашчиларини тайёрлаш услубиятлари самарадорликни оширишни талаб қилади.

Самбо бўйича терма жамоалар ва захира тайёргарлиги самарадорлигини ошириш зарурияти тренировка нарузкаларини илмий асосда режалаштириш ҳамда назорат қилишни тақоза этади.

Айнан шу жиҳатдан тренировка жараёни тизилмаларида ва юқори малакали спортчилар ҳамда захирадаги спортчилар йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида нарузкаларнинг меъёрлаш масаласини ҳал этиш муҳим аҳамиятга эга.

1. САМБО КУРАШИДА НАГРУЗКАЛАРНИ МЕЪЁРЛАШ УЧУН УСЛУБИЙ ШАРТ-ШАРОИТЛАР

Самбочилар ва бошқа спорт кураши турлари вакиллари-нинг Олимпия ўйинлари, жаҳон, Осиё ва ҳ.к. каби масъулиятли мусобақалар, турнирларга тайёргарлик кўриш режалари, дастур ҳамда жадвалларни ўрганиш шунини кўрсатадики, нагрукаларни режалаштириш ҳар доим ҳам МФнинг ўзига хос талаблари, жумладан нагрукаларни меъёрлашни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилмайди.

Мақсадли комплекс дастурлар, индивидуал режалар ва ҳ.к. таҳлили шунини кўрсатадики, кўпгина ҳолларда ўқув-тренировка нагрукалари динамикаси ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги бўйича меъёрларни ўз ичига олмаган ҳамда мусобақа беллашуви чоғида юзага келадиган мусобақа вазиятлари динамикаси билан бирга боғланмаган.

Мазкур муаммони ҳал этиш мақсадида ўқув-тренировка нагрукаларини оптимал тақсимлашни аниқлаш ва ўқув-тренировка жараёнидаги беллашувлар мобайнида юзага келадиган динамик вазиятларни моделлаштириш мақсадида самбочилар МФ ўрганиб чиқилди.

Самбочилар МФни ўрганиш фаолият назариясининг асосий қоидаларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди.

Ҳар қандай ҳужум ҳаракати ушлашга кирдан сўнг тайёрлов ҳаракатидаги бошланиши лозим эканлиги аниқланган ($P \leq 0,01$). Бу тайёрлов ҳаракати (ТХ) ҳужум усулини (ташлаш, ўтказиш, тўнтаришлар ва ҳ.к.) амалга ошириш учун қулай вазият яратади.

Юқори малакали курашчи турли ҳаракатлар мажмуасидан (комбинациялар, боғланишлар ва ҳ.к.) фойдалана билиш лозим.

Юқори малакали самбочиларнинг 650дан ортиқ беллашувлари таҳлили нагрукаларни меъёрлаш тузилмаларига нисбатан кўрсатилиши мумкин бўлган талабларни аниқлаб берди:

1. Самбочининг тик туришдаги ҳужумининг динамик тузилмаси қуйидаги кўринишда бўлиши лозим: «тик туриш → ҳаракатланиш → ушлашлар → ташлашларга тайёргарлик ҳаракатлари → ташлашлар → кейинчалик ётиб курашиш (ушлашлар, тўнтаришлар, оғриқ берувчи усуллар ва ҳ.к.)» ($P \leq 0,01$).

2. Ҳужумнинг техник тузилмаси: «тик туриш → ҳаракатланиш → ушлашлар» самбочилардан юқори даражадаги тезкорлик ва координацион қобилиятларни талаб этади ($P \leq 0,01$).

3. Техник тузилма: «ушлаш → ТҲ → ташлаш» юқори даражадаги портловчан қанаэроб-алактат) қобилиятларни ривожлантиришни талаб қилади ($P \leq 0,01$).

4. «Ташлаш → ётиб курашиш» тузилмаси юқори даражадаги анаэроб-гликолитик имкониятларни ривожлантиришни талаб қилади ($P \leq 0,01$).

Турли хилдаги техник тузилмаларни бажариш самарадорлигини ифодаловчи кўрсаткичлар уларнинг бажарилишини баҳолаш мезони бўлиши лозим. Биз ўтказган таҳлил шуни кўрсатадики, курашчи тайёргардиги тоифаси қанча юқори бўлса, у қўллаётган усулларнинг ҳар томонламалиги ҳамда самарадорлиги шунча юқори бўлади. Бу ҳол курашчи координацион қобилиятларининг мувофиқ равишда ривожланиши билан тавсифланади.

Аммо шуни таъкидлаш лозимки, самбо курашида координацион мураккаб нагрузкаларни режалаштириш, уни баҳолаш, меъёрлаш услублари ҳозиргача муаммоли масала бўлиб қолмоқда.

Энг яхши курашчилар (жаҳон юлдузлари) беллашувларда турли таснифий гуруҳлардан 11 тагача усулларни қўллайди. Улардан 8-9 та усул 0,85 (85%) гача ($P \leq 0,01$) бажариш самарадорлигига эга.

Усуллар асосий ҳаракатда: оёқлар, қўллар, оёқларни қўллар билан ушлаган ҳолда, гавда билан бажарилади ($P \leq 0,01$).

Усуллар гуруҳини мусобақа беллашувларида қўллаш доимийлиги бўйича уларнинг нисбати ҳамда натижалчилиги шуни

кўрсатадики (1-жадвал), қўлланилишига кўра оёқлар билан ташлашлар ўртача 59%-61%, гавда билан ўртача 25%га, оёқларни ушлаб олиш билан бажариладиган усуллар - 17%га тенг, натижаллиги бўйича мувофиқ равишда қуйидагича баҳоланади: 56, 28, 16 ($P \leq 0,01$).

Оғир вазн тоифасидаги курашчилар оёқлар билан усулларни, оёқларни ушлаб ташлашларни тез-тез ҳамда юқори самарада бажарадилар ($P \leq 0,01$).

1-жадвал

Самбо курашида усуллар таснифий гуруҳларининг қўлланилиши (m) ва натижаллиги (n)

Мусобақа номи	Е.М.Чумаков бўйича усуллар белгилари қ171-173)											
	L S \$ B			β 9 9 9 Я			↑ ↑ X			Жами		
	m	n	%	m	n	%	m	n	%	m	n	%
Жаҳон чемпионати	3820	2620	68	1582	960	60,9	1314	517	39	6716	3631	54
Осиё чемпионати	3640	2420	66	1150	753	65	690	500	72	5480	3673	67
Ўзбекистон чемпионати	4020	3100	77	1010	313	31	296	212	71	5326	3625	68

Изоҳ:

- | | | | |
|----|--------------------------|---|--|
| m | - қўлланиш сони | 9 | - товодан супуриб ташлаш |
| n | - натижали усуллар сони | Я | - кўкрақдан ошириб ташлаш |
| ↑ | - оёқни ушлаб ташлаш | А | - иккала оёқдан ушлаб ташлаш |
| L | - олдинга чалиш | X | - тегирмон |
| S | - оёқ билан илиб ташлаш | 9 | - оёқ билан бир оёқдан кўтариб ташлаш |
| \$ | - ўраб ташлаш | Я | - оёқ билан иккала оёқдан кўтариб ташлаш |
| B | - мувозанатдан чиқариш | ↑ | - ён томондан супуриб ташлаш |
| β | - даст кўтариб ташлаш | | |
| 10 | - белдан ошириб ташлаш | | |
| | - тирсақдан ушлаб ташлаш | | |

Самбо курашида ётиб курашиш техникаси катта аҳамиятга эга. Мутахассисларнинг фикрича, ётиб курашишда комбинацион ҳаракатлар деганда тайёргарлик усули, ўтиш ва яқунловчи усуддан иборат бўлган техник ҳаракатлар комплекси тушунилади.

Тик туриб курашишдан ётиб курашишига ўтиш лайтида самбочилар ўзига хос стандарт ҳолатларда қоладилар. Бундай стандарт ҳолатларда МФ комплексини амалга ошириш курашчиларнинг анаэроб-гликолитик имкониятларини кўпроқ ривожлантиришни талаб қилади.

2-жадвал

Самбо курашида стандарт ҳолатлардан фойдаланган ҳолда МФ таҳлили

№	Стандарт ҳолатлар СХ	Беллашуларда СХларни тақрир. сон	Самарадорликни баҳолаш		
			Стандарт ҳолатлардан ТТХ ни амалга оширишга уриниш	Стандарт ҳолатлардан ТТХ ни амалга оширишнинг баҳоланган уринишлари	Самарадорлик %
1	2	3	4	5	6
1.	Ҳимояланувчи тўрт оёқда, ҳужум қилувчи ён томонда	680	344	82	24
2.	Ҳимояланувчи тўрт оёқда, ҳужум қилувчи юқорида	152	39	6	15,4
3.	Ҳимояланувчи тўрт оёқда, ҳужум қилувчи бош томонда	492	52	10	19
4.	Ҳимояланувчи тўрт оёқда, ҳужум қилувчи оёқлар томонида	343	116	16	12
5.	Ҳимояланувчи кўкрақда ётиб, ҳужум қилувчи ён томонда	214	104	36	35

2-жадвал (давоми)

1	2	3	4	5	6
6.	Ҳимояланувчи кўкракда ётиб, ҳужум қилувчи юқорида	182	114	28	24,6
7.	Ҳимояланувчи кўкракда ётиб, ҳужум қилувчи бош томонда	26	5	2	40
8.	Ҳимояланувчи кўкракда ётиб, ҳужум қилувчи оёқлар томонида	78	16	3	18,8
9.	Ҳимояланувчи орқаси билан ётиб, ҳужум қилувчи ён томонда.	374	280	102	36,4
10.	Ҳимояланувчи орқаси билан ётиб, ҳужум қилувчи устида	0,3	45	13	28,9
11.	Ҳимояланувчи орқасида ётиб, ҳужум қилувчи бош томонда	66	54	16	29,6
12.	Ҳимояланувчи орқасида ётиб, ҳужум қилувчи оёқ томонида	636	342	52	15,2
13.	Ҳимояланувчи биқинида ёнламча ётиб, ҳужум қилувчи ён томонда.	184	124	46	37
14.	Ҳимояланувчи биқинида ёнламача ётиб, ҳужум қилувчи устида	32	16	3	18,8
15.	Ҳимояланувчи биқинида ёнламача ётиб, ҳужум қилувчи бош томонда.	19	4	1	25
16.	Ҳимояланувчи биқинида ёнламача ётиб, ҳужум қилувчи оёқ томонда.	28	4	1	25
ЖАМИ:		3593	1659	417	25,1

Юқори малакали курашчилар МФ таҳлили самбо курашида 16та стандарт ҳолатларни белгилашга, шунингдек бундай

вазиятларда курашчилар томонидан амалга ошириладиган ТТХ самарадорлигини аниқлашга имкон берди.

Стандарт ҳолатларни аниқлаш бўйича ўтказилган бизнинг кузатишларимиз В.А.Дементьев кузатишларига мос.

Ўтиб курашишда стандарт ҳолатлар асосида техник-тактик комплексларни шакллантириш бўйича кузатишлар натижалари 2-жадвалда келтирилган.

Курашчилар беллашувлар давомида кўп ҳолларда юқорида кўрсатилган стандарт ҳолатларга тушиб қоладилар (бир беллашувда 7-10 марта) ($P \leq 0,001$). Бирок ТТХ нинг стандарт ҳолатлардан туриб айтарли даражада самарали бажарилмаслиги ($\approx 25\%$) шундан далолатки, тренировка жараёнида бундай анаэроб-гликолитик йўналишдаги махсус координацион қобилиятларни тарбиялашга жуда кам эътибор берилади.

Юқоридагилардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, юқори малакали курашчилар МФни таҳлил қилиш махсус анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик имкониятлар ва махсус чидамликни ривожлантиришга бўлган талабни қўйиш ҳамда шакллантиришга имкон яратди.

Курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга бўлган талабни иложи борича нагрузка йўналиши бўйича табақалаштириш мумкин. Тренировка, режалар ва дастурларни тузишга бағишланган адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, тайёргарлик босқичларида тренировка нагрузкалари динамикаси масалаларига етарлича эътибор қаратилади, лекин меъёрларнинг йўқлиги самбочилар тайёргарлик жараёнини сон жиҳатдан дастурлаш имконини бермайди. Бунингча, курашчилар тайёргарлик босқичларида нагрузкаларни меъёрлашни қўйишдаги тавсифлар: ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги бўйича амалга ошириш зарур.

2. ТРЕНИРОВКА КУНИ НАГРУЗКАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ.

Кўпгина курашчиларни тайёрлаш дастурлари нагрузка ҳажми сифатида қуйидаги кўрсаткичлар, яъни тренировка ва-зифалари, машғулотлари вақти, тренировканинг умумий ёки «соф» ҳажми, шунингдек шиддати қўлланилади.

Бир қатор ҳолларда нагрузка ҳажми турли шкалалар бўйича шартли birlikларда ҳисобланади.

Бироқ нагрузка ҳажмини меъёрлаш учун спортчининг толиқиш даражасини ҳисобга олиш зарур.

Мослашиш самарадорлигини таъминловчи машқ қилдириш таъсирининг оптимал ҳажми чегарасини аниқлаш учун толиқиш даражасини мунтазам текшириб бориш лозим.

Толиқишни текшириш учун турли даражадаги нагрузка-ларнинг курашчилар организмига бўлган таъсирини сон жиҳатдан таърифлаб бериш лозим.

Бир қатор муаллифлар нагрузкаларни шиддат зоналарига қараб қуйидаги кўринишда ажратдилар:

1. Суст шиддатдаги нагрузкалар спортчиларнинг аэроб қобилиятларини ривожлантиришни назарда тутади.

2. Катта шиддатдаги нагрузкалар спортчилар организми энергия таъминотининг ҳам аэроб (шунга кўпроқ эътибор берилади), ҳам анаэроб механизмларини ривожлантиришга қаратилган.

3. Субмаксимал шиддатдаги нагрузкалар ҳам аэроб, ҳам анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган. Жисмоний иш жадалигига кўра уларни мусобақа олди ва мусобақа нагрузкаларига ажратиш мумкин.

4. Максимал шиддатдаги нагрузкалар энергия таъминотининг креатинфосфат механизмларини такомиллаштиришга, шунингдек портловчан тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган.

Самбо курашида тезкор ва кундалик меъёрлаш учун на-
 грузкаларни ҳажми бўйича меъёрлаш вазифаларини ҳал этиш
 мақсадида педагогик тажриба ўтказилди. Тажрибада 3-та гуруҳ
 таркибида 16 тадан самбочи қатнашди. Биринчи гуруҳда - СУ-
 ХТСУ разрядига эга спортчилар, 19-25 ёш, иккинчи гуруҳда -
 ўспиринлар, 16-18 ёш, разряди - I - СУН, учинчи гуруҳда - I ва II
 ўсмирлар разрядига эга 14-15 ёшли ўсмирлар иштирок этди.

Текширилувчиларга турли шиддат ва ҳажмдаги нагрузка-
 лар берилди ҳамда тренировка кўни охирида мангулотлар туга-
 гандан сўнг толиқиш белгилари қайд қилинди, шунингдек баъзи
 биокимёвий кўрсаткичлар (Lact, PH ва BE) даражаси аниқланди.

Толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги нагрузка таъсири-
 га қараб тақсимлаш динамикаси 3-6-жадвалларда келтирилган,
 тақсимлаш диаграммалари эса 1-3- расмларда кўрсатилган.

3-6-жадваллар ва 1-3 - расмлардаги нагрузкалар ҳажми
 В.А.Сорвановнинг А.Петрунев тузатишлари киритилган услу-
 бияти бўйича ҳисобланган.

Нагрузкалар ҳажмининг ҳар бир оралиғида толиқишнинг
 тегишли белгилари сони ҳисобланади ва биокимёвий
 кўрсаткичлар ўзгаришлари аниқланади.

Биокимёвий кўрсаткичлар диапазонлари 3-жадвалда
 кўрсатилган.

3- жадвал

**Турли ҳажмдаги нагрузкалар таъсирдан сўнг биокимёвий
 кўрсаткичларнинг ўзгариши диапазони ($P \leq 0,01$).**

Биокимёвий кўрсаткич номи	Толиқиш даражаси. Нагрузка тури	
	Сезиларсиз толиқиш (жуда кичик нагрузка)	Жуда кучли толиқиш қмаксимал нагрузка)
LACT ($\frac{ммоль}{л}$)	2-4	12 гача
PH	7,3	6,9 гача
BE	-1,5	-25 гача

**I гуруҳ самбочилари учун (СУ-ХТСУ) турли ҳажмдаги нағрузкалар таъсиридан сўнг
толиқиш белгиларини тақсимлаш динамикаси**

			Енгил толиқиш			Кучли толиқиш			Жуда кучли толиқиш				
ТР			ТР ₁	ТР ₁	ТР ₁	ТР ₂	ТР ₂				ТР ₃	ТР ₃	ТР ₃
			5	8	3	8	8				2	14	2
Т			Т ₁	Т ₁	Т ₁	Т ₂	Т ₂				Т ₃	Т ₃	
			4	9	3	9	7				6	10	
Х			Х ₁	Х ₁	Х ₁	Х ₂	Х ₂				Х ₃	Х ₃	Х ₃
			6	4	6	10	6				2	10	4
Д			Д ₁	Д ₁	Д ₁	Д ₂	Д ₂				Д ₃	Д ₃	Д ₃
			5	7	4	8	9				1	10	5
Уа			Уа ₁	Уа ₁	Уа ₁	Уа ₂	Уа ₂				Уа ₃	Уа ₃	Уа ₃
			6	6	4	9	7				2	10	4
ТТ			ТТ ₁	ТТ ₁	ТТ ₁	ТТ ₂	ТТ ₂				ТТ ₃	ТТ ₃	ТТ ₃
			8	2	5	10	6				4	10	2
К			К ₁	К ₁	К ₁	К ₂	К ₂				К ₃	К ₃	К ₃
			5	6	5	10	6				4	8	4
шарт 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	1201 ва юқори

Нағрузка
ҳажми

О р а л и қ л а р

**II гуруҳ самбочилари учун (СУ-ХТСУ) турли ҳажмдаги таъсирдан
сўнг толиқиш белгиларини тақсимлаш динамикаси**

		Енгил толиқиш			Кучли толиқиш				Жуда кучли толиқиш				
Тр		Тр ₁ 6	Тр ₁ 4	Тр ₁ 6	Тр ₂ 8	Тр ₂ 8			Тр ₃ 10	Тр ₃ 6			
Т		Т ₁ 2	Т ₁ 4	Т ₁ 8	Т ₂ 10	Т ₂ 6			Т ₃ 12	Т ₃ 4			
Х			Х ₁ 10	Х ₁ 6	Х ₂ 6	Х ₂ 10			Х ₃ 10	Х ₃ 4	Х ₃ 2		
Д			Д ₁ 10	Д ₁ 6	Д ₂ 7	Д ₂ 9			Д ₃ 10	Д ₃ 5	Д ₃ 1		
Уа		Уа ₁ 6	Уа ₁ 7	Уа ₁ 3	Уа ₂ 10	Уа ₂ 6			Уа ₃ 10	Уа ₃ 5	Уа ₃ 1		
ТТ		ТТ ₁ 5	ТТ ₁ 5	ТТ ₁ 6	ТТ ₂ 7	ТТ ₂ 9			ТТ ₃ 9	ТТ ₃ 5	ТТ ₃ 2		
К		К ₁ 4	К ₁ 6	К ₁ 6	К ₂ 8	К ₂ 8			К ₃ 10	К ₃ 5	К ₃ 1		
шарт 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	1201 ва юқори

Толиқиш белгилари

Нагрузка
ҳажми

О р а л и қ л а р

**III гуруҳ самбочилари учун (СУ-ХТСУ) турли ҳажмдаги таъсиридан
сўнг толиқиш белгиларини тақсимлаш динамикаси**

		Енгил толиқиш		Кучли толиқиш		Жуда кучли толиқиш								
Тр		Тр ₁ 10	Тр ₁ 6	Тр ₂ 8	Тр ₂ 8		Тр ₃ 10	Тр ₃ 4	Тр ₃ 2					
Т		Т ₁ 4	Т ₁ 12	Т ₂ 7	Т ₂ 9		Т ₃ 10	Т ₃ 6						
Х		Х ₁ 7	Х ₁ 9	Х ₂ 6	Х ₂ 10		Х ₃ 10	Х ₃ 5	Х ₃ 1					
Д		Д ₁ 4	Д ₁ 12	Д ₂ 10	Д ₂ 6		Д ₃ 9	Д ₃ 6	Д ₃ 1					
Уа		Уа ₁ 6	Уа ₁ 10	Уа ₂ 4	Уа ₂ 12		Уа ₃ 8	Уа ₃ 6	Уа ₃ 2					
ТТ		ТТ ₁ 10	ТТ ₁ 6	ТТ ₂ 5	ТТ ₂ 11		ТТ ₃ 10	ТТ ₃ 6						
К		К ₁ 12	К ₁ 4	К ₂ 9	К ₂ 7		К ₃ 9	К ₃ 7						
шарт 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	1201 ва юқори	Нагрузка ҳажми

О р а л и қ л а р

WWW.UZDJTI.UZ

Толиқиш белгилари динамикасининг таҳлили ҳар бир гуруҳ учун 100 шартли бирлик ўлчами оралиқларида амалга оширилди. Толиқиш белгилари динамикасини биокимёвий кўрсаткичлар даражасини аниқлаш билан бирга таҳлил қилиш тренировка кундаги тренировка нағрузкаларининг турли даражаси учун шартли бирликларда чегараларни белгилаб беришга имкон яратди (7-жадвал).

7-жадвал

Турли гуруҳ самбочилари учун тренировка кундаги нағрузкалар даражасининг сон қийматлари.

Нағрузка даражаси	I гуруҳ самбочилари (СУ-ХТСУ) 19-25 ёш	II гуруҳ самбочилари 16-18 ёш ўспиринлар (I-СУН)	III гуруҳ самбочилари 14-15 ёш ўсмирлар (I- II ўсм.)
максимал	1101 ва юқори	821 ва юқори	661 ва юқори
субмаксимал	751-1100	561-820	451-660
катта	451-750	341-560	271-450
ўрта	221-450	191-340	155-270
кичик	130-220	120-190	96-154
жу́да кичик	130 дан кам	120 дан кам	96 дан кам

3. ТРЕНИРОВКА ВАЗИФАЛАРИДА НАГРУЗКАЛАРНИ МЕЪЁРЛАШ

Тезкор режалаштиришда нағрузкаларни меъёрлашни текширишнинг кейинги босқичи тренировка вазифаларида (сеансларида) нағрузкани ҳажми бўйича унинг қуйидаги тавсифлари: йўналиши ва ихтисослашганлигини ҳисобга олган ҳода меъёрлашни ишлаб чиқишдан иборат бўлди.

Нағрузкалар тузилмасининг аниқ таркибини белгилаш учун Н.И.Волков тавсияларидан фойдаланиш зарур:

а) анаэроб-алактат машқлар (энергия таъминотининг креатинфосфат манбаини ривожлантирувчи): давомийлиги - 8 с, шиддати - максимал (200 ур/мин гача ва юқори);

б) анаэроб-гликолитик (энергия таъминотининг гликолитик манбаларини ривожлантирувчи): давомийлиги - 0,3дан 0,5 мингача, шиддати - субмаксимал (186 ур/мин гача);

в) анаэроб-аэроб: машқлар давомийлиги - 1 мин. гача, шиддати - кагта (174 ур/мин гача);

г) аэроб машқлар: давомийлиги - 2 дан 3 мин. гача, шиддати - суи (150-156 ур/мин).

Тренировка вазибаларини қсерияларини) режалаштириш давомиди турли йўналишдаги машқларнинг курашчилар организмга бўлган физиологик таъсири шиддати текширилди ва улар организмнинг юрак қисқариши тезлиги (ЮҚТ) ва артериал босим (АБ) параметрлари бўйича тикланиш хусусиятлари таҳлил қилинди.

Тренировка вазибаларида нагузқаларнинг физиологик таъсирини баҳолаш учун биз томонимиздан янгиланган С.П.Летунов тести қўлланилди.

С.П.Летунов тести куч, тезкорлик ва чидамликка қаратилган нагузқаларда қон айланишини бошқаришга ҳар томонлама уринишдан иборат.

Турли нагузқаларда қон босими ўзгариши ҳамда томир уриши аниқланади ва ҳар бирдан сўнг дастлабки даражага қайтиш текширилади.

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

1. Тренировка нагузқалари сифатида қуйидагилар қўлланилди:

а) ихтисослашмаган турли йўналишдаги машқлар;

б) қисман ихтисослашган машқлар (махсус - тайёргарлик машқлари, яккакураш элементларидан иборат ўйинлар ва х.к.);

в) турли ГТХ ва МФ элементлари, шунингдек турли нагузқа йўналиши режимларида бажариладиган кўп юришли комбинациялар.

2. Томир уриши кўрсаткичларининг дастлабки даражага қадар тикланиши давомиди биз томир уришининг 144-150

ур/мин. гача (1 чегара) ва 120 ур/мин. гача (2 чегара) тикланиш вақти кўрсаткичларини киритдик. Томир уриши 10 с. ичида ҳисобланди.

Тажрибалар давомида қуйидагиларни аниқлаш зарур эди:

- турли йўналиш режимларида бажариладиган машқларнинг неча марта такрорланиши шиддатли нагруканинг берилган режимга киришни қтомир уриши қийматига кўра) таъминлайди;

- самбо курашида анаэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик ишда машқларни такрорлаш сони учун оптимал чегара қандай;

- машқларни турли миқдорда такрорлагандан сўнг спортчилар организмнинг тикланиш динамикасини (ЮҚТ бўйича) баҳолаш;

- машқларни 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) I гуруҳ курашчилари учун машқларни 4-5 марта такрорлашдан сўнг ($P \leq 0,001$);

б) II гуруҳ курашчилари учун машқларни 3-4 марта такрорлашдан сўнг ($P \leq 0,001$);

в) III гуруҳ курашчилари учун машқларни 2-3 марта такрорлашдан сўнг ($P \leq 0,001$).

Бундаг йўналиш режимида машқлар давомийлиги 10 с. дан (ҳамма гуруҳлар учун) ошмаслиги лозим (креатинфосфат энергия таъминотини ривожлантириш учун оптимал давомийлик 6-8 с. га етади).

Максимал шиддат режимга кириш билан 10 с. ичида махсус нагрукка таркиби қуйидагича: тик туришда ташлашларни камида 6-7 марта бажариш лозим. Танаффус вақти - 1-2 с.,

кейин ташлашлар сериясини давом эттириш зарур. Битта ёндошишда ташлашларни 4-6 серияда бажаришни тавсия этамиз.

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

а) I гуруҳ курашчилари учун машқларни 2 марта такрорлашдан сўнг ($P \leq 0,001$)

б) II ва III гуруҳ курашчилари учун субмаксимал шиддатдаги режимга кириш машқни бир марта такрорлашдан кейин таъминланади ($P \leq 0,005$). Машқлар ўртасида дам олиш вақти 0,5 мин. гача оптимал давомийликда 1-2 мин. ни ташкил этади ($P \leq 0,001$). Машқларнинг битта сериясидаги такрорлашлар сони 12-16 марта.

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

Нагрузкаларни тезкор меъёрлаш хусусиятларини текшириш жараёнида 3 та гуруҳ спортчилари организмининг турли нагрузкалар таъсиридан сўнг тикланиш динамикаси баҳоланди. Курашчилар махсус нагрузкалар - ташлашларни бажарадилар. Ташлашлар тик туришида, турли йўналиш режимларида машқларни 6 серияда такрорлашгача бажарилди. Машқларнинг ҳар бир сериясини бажариш давомида спортчилар организмининг 150 ур/мин, 120 ур/мин. гача ва дастлабки ҳолатга қадар тикланиш вақти қайд қилинди. Тикланиш динамикаси 8-10-жадвалларда ва 4-7-расмларда кўрсатилган.

Турли нагрузкалар таъсиридан сўнг I гуруҳ спортчилари
организмининг тикланиш динамикаси ($P \leq 0,01$)

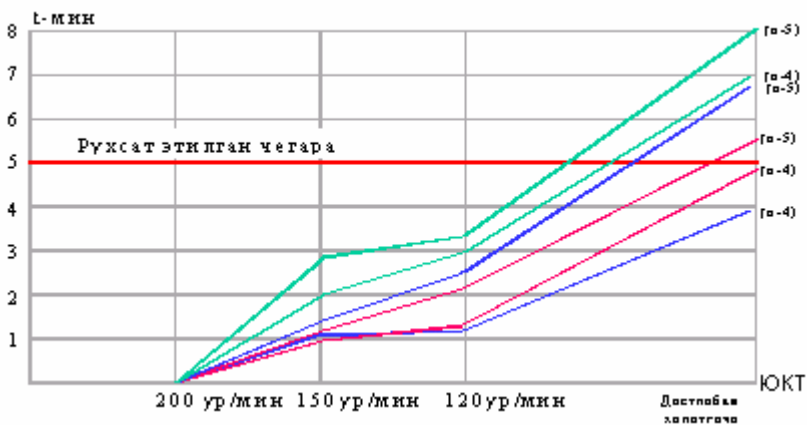
т/ р	Нагрузкалар йўналиши	Тикланиш вақти (мин)																	
		Дастлабки даражагача						150 ур/мин. гача						120 ур/мин. гача					
		Такрорлашлар сериялари сони																	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Анаэроб-алактат (ЮҚТ 200 ур/мин. гача)	-	-	2 ÷ 3	4 ÷ 5	5 ÷ 6	6 га ча	-	-	0,2	0,5	1	1,5	-	0,5	0,5 ÷ 1	1 ÷ 1,5	2	2
2.	Анаэроб-гликолитик (ЮҚТ 180 ур/мин. гача)	-	2 ÷ 3	3 ÷ 4	4 ÷ 5	6 га ча	-	-	0,3	0,5 ÷ 0,5	1	2	-	0,4	0,5	0,5 ÷ 1	1 ÷ 1,5	2 ÷ 3	2 ÷ 3
3.	Аралаш анаэроб- аэроб (ЮҚТ 174 ур/мин. 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 га ча	2 ÷ 3	2 ÷ 3
4.	Аэроб (ЮҚТ 162 ур/мин.гача)	2	3 ÷ 4	4	-	-	-	0,5	0,5 ÷ 1	1	1,5 га ча	-	-	1,0	1,5	1,5	2	-	-

**Турли нагрузкалар таъсиридан сўнг II гуруҳ спортчилари
организмининг тикланиш динамикаси ($P \leq 0,01$)**

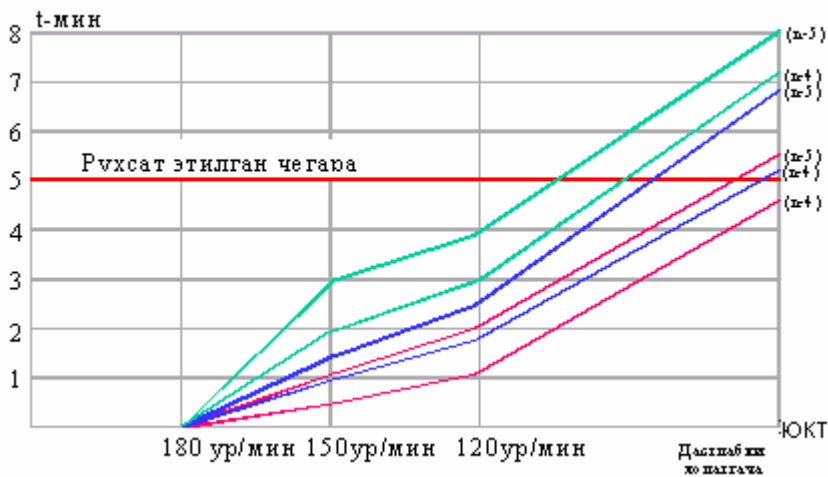
т/ р	Нагрузкалар йўналиши	Тикланиш вақти (мин)																	
		Дастлабки даражагача						150 ур/мин. гача						120 ур/мин. гача					
		Такрорлашлар сериялари сони																	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Анаэроб-алактат (ЮҚТ 200 ур/мин. гача)	-	-	3 ÷ 4	5 ÷ 6	7 га ча	-	-	0,5 ÷ 1,0	1,0 ÷ 1,5	1 ÷ 1,5	-	-	0,5 ÷ 1,0	1,0 ÷ 1,5	1 ÷ 1,5	1,5 ÷ 2	-	
2.	Анаэроб-гликолитик (ЮҚТ 180 ур/мин. гача)	-	2 ÷ 3	4 ÷ 5	5 ÷ 6	7 га ча	-	-	0,3 га ча	0,5 ÷ 1,0	1 ÷ 2	3	-	0,5 ÷ 1,0	1 ÷ 1,5	2 ÷ 2,5	2 ÷ 3		
3.	Аралаш анаэроб- аэроб (ЮҚТ 174 ур/мин. гача)	1,0	3	6	-	-	-	0,5 ÷ 1,0	1,0 ÷ 1,5	1,5 ÷ 2	2 ÷ 2,5	2,5	0,5 ÷ 1,0	1,0 ÷ 1,5	1,5 ÷ 2	2 ÷ 2,5	2,5 ÷ 3		
4.	Аэроб (ЮҚТ 162 ур/мин.гача)	2,5	4	5	-	-	-	0,5 ÷ 1	1,5 ÷ 2	1,5 ÷ 2	-	-	1,0 ÷ 2	1,5 ÷ 2	2 ÷ 3	3 ÷ 4	-	-	

Турли нагрузкалар таъсиридан сўнг III гуруҳ спортчилари
организмининг тикланиш динамикаси ($P \leq 0,01$)

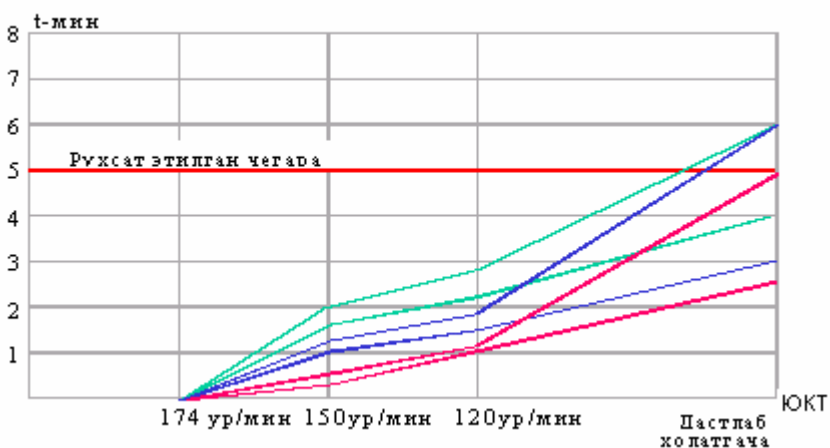
т/ р	Нагрузкалар йўналиши	Тикланиш вақти (мин)																	
		Дастлабки даражагача						150 ур/мин. гача						120 ур/мин. гача					
		Такрорлашлар сериялари сони																	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Анаэроб-алактат (ЮҚТ 200 ур/мин. гача)	-	3 ÷ 4	5 ÷ 6	7 га ча	-	-	0,5	1	1 ÷ 2	2 ÷ 3	-	-	1	1,5	2 ÷ 3	3	-	
2.	Анаэроб-глицолизик (ЮҚТ 180 ур/мин. гача)	-	3 ÷ 4	4 ÷ 5	6 ÷ 8	7 ÷ 8	-	-	0,5	0,5 ÷ 1	1 ÷ 1,5	2 ÷ 3	-	-	0,5 ÷ 1	1 ÷ 1,5	1,5 ÷ 2	1,5 ÷ 2	3,6 га ча
3.	Аралаш анаэроб- аэроб (ЮҚТ 174 ур/мин. гача)	1,5	4	6	-	-	-	1,0	1 ÷ 1,5	2	2,5	3	-	1	2	2,5	3	3,5	-
4.	Аэроб (ЮҚТ 162 ур/мин.гача)	3	4	5,5	-	-	-	0,5	1	2	2,5	-	-	1,0	1,5 ÷ 2,0	3,0	4,0	-	-



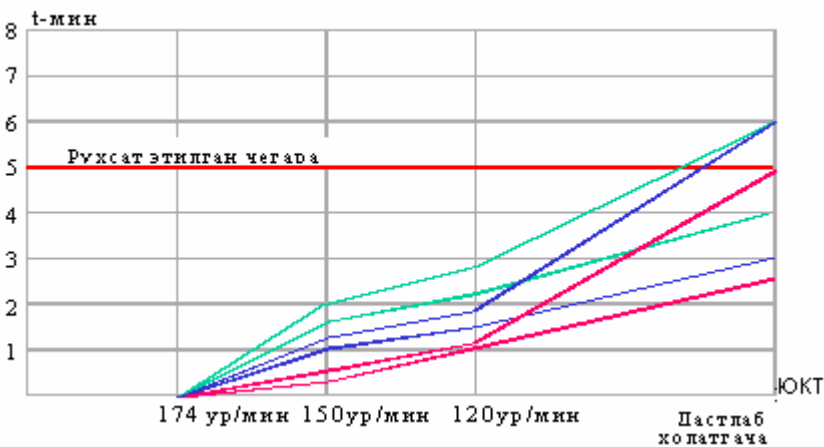
4-расм. Анаэроб-алактат нағрузкалар таъсирідан сўнг спортчилар организмнің тикланиш динамикаси.



5-расм. Анаэроб-гликолитик нағрузкалар таъсирідан сўнг спортчилар организмнің тикланиш динамикаси.



6-расм. Аралаш нагрузка таъсиридан сўнг спортчилар организмнинг тикланиш динамикаси.



7-расм. Аэроб нагруклар таъсиридан сўнг спортчилар организмнинг тикланиш динамикаси.

Изох: n- такрорлаш сони

- I гурух
- II гурух
- III гурух

Самбочилар организмнинг дастлабки даражагача тикланиши узоқлиги натижаларини ҳисобга олиб, тренировка вазибалари учун қуйидагича тренировка нагузқалари меъерини (тезқор меъерлаш) тавсия этиш мумкин.

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

I гуруҳ учун - машқларни 8 сериягача такрорлаш, давомийлиги - 10 с. дан ошмайди ($P \leq 0,01$).

II гуруҳ учун - машқларни 6 сериягача такрорлаш, давомийлиги 10 с. дан ошмайди ($P \leq 0,01$).

III гуруҳ учун - машқларни 4 сериягача такрорлаш, давомийлиги 10 с. дан ошмайди ($P \leq 0,01$).

2. Анаэроб-гликолитик нагузқа:

I гуруҳ учун - машқларни 6 сериягача такрорлаш;

II гуруҳ учун - машқларни 4 сериягача такрорлаш;

III гуруҳ учун - машқларни 3 сериягача такрорлаш.

Ҳамма гуруҳлар учун ($P \leq 0,01$).

3. Аралаш нагузқа:

I гуруҳ учун - машқларни 3 сериягача такрорлаш;

II гуруҳ учун - машқларни 2-3 серия такрорлаш;

III гуруҳ учун - машқларни 2 сериягача такрорлаш.

Ҳамма гуруҳлар учун ($P \leq 0,01$).

Биз тренировка вазибалари зичлигини ошириш учун С.П.Летуновнинг қуйидаги янгиланган тестидан фойдаландик: машқларнинг тавсия этилган сериялари бажарилган сўнг 1 мин. гача давом этадиган дам олиш оралиғи берилди. Агар шу вақт ичида ЮҚТ 120 ур/мин. гача ва ундан пастга камайса, юқори шиддатдаги нагузқани давом эттириш лозим. Агар ЮҚТ шу даражагача камаймаса, дам олиш вақтини узайтириш зарур.

Анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик ва аралаш аэроб-анаэроб нагузқалар учун ихтисослаштирилган нагузқа сифатида қуйидагиларни қўллашни тавсия этамиз:

- тезқор ташлашлар, шунингдек маълум бир вақт: 10с, 20с, 30с, 1 мин., 3 мин. ва ҳ.к. ичида максимал ташлашлар сони;

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

- берилган вақт оралиғида (10с, 20с, 30с, 1 мин., 2 мин., 3 мин.) бирлаштирилган кўллارни ажратиш, рақибни оққасига босиб ушлаб туриш, ҳужумни қайтариш режимида усулларни амалга ошириш, босиб туришдан қочиш ёки оғриқ берувчи усуллардан қочиш ва ҳ.к.;

- қисқа вақт ичида (30с, 1 мин., 2 мин.) тезкор беллашувларни ўтказиш;

- беллашувларда маълум бир буйруқлар берилгандан сўнг спуртлар ўтказиш (спурт давомийлиги - 6с., 10с., 20с.).

Нагрузкалар йўналишининг режалаштирилаётган режимдан келиб чиқиб олдиндан белгиланган параметрлар: вақти ва шиддати меъёрлари бўйича оғирликлар билан ҳамда уларсиз бажариладиган циклик, ациклик, умумий ривожлантирувчи машқлардан фойдаланишни тавсия қилиш мумкин.

4. ХАФТАЛИК МИКРОЦИКЛЛАР НАГРУЗКАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ (КУНДАЛИК МЕЪЁРЛАШ)

Микроциклар ва мезоциклар нагрузкаларини кундалик меъёрлаш муаммоси ҳамон ўз ечимини топишни тақазо этмоқда.

Илмий-услубий адабиётларда тренировка микроцикллари (МЦ) қуйидагича тавсифланади: яқинлаштирувчи, «зарбдор», битталиқ ва ҳ.к.

Бирон бир таснифий тизимда нагрузканинг ҳажми бўйича сон қийматлари юзасидан кўрсатмалар йўқ. Фақат нагрузканинг катта, ўрта, кичик даражалари тўғрисида умумий маълумотлар бор холос. МЦнинг ҳар бир тури учун нагрузка сони тўғрисида аниқ кўрсатмалар йўқ.

Нагрузкалар сонини режалаштириш бўйича турли хил тавсиялар мавжуд. Масалан, «зарбдор» МЦни режалаштириш учун В.Н.Платонов ҳафтада катта нагрузка билан 2 тадан 6 тагача машғулотни, Ю.В.Верхошанский эа иккита машғулотни максимал даражада ва иккитасини ўшандай йўналишда катта ёки ўрта даражадаги нагрузка билан ўтказишни тавсия этади.

Самбо курашида ҳафталик МЦлар учун нагрузкаларни режалаштириш ва унинг учун меъёрларни ишлаб чиқишни биз Ўзбекистон Республикаси терма жамоалари тренировка кунини давомида 2 та, гоҳида эса 3 та тренировка, машғулотини ўтказишни ҳисобга олишдан бошладик.

Толиқиш белгиларини текшириш, мочевина динамикаси таҳлили, шунингдек спортчилар билан суҳбатлар «зарбдор» ҳафталик МЦлар учун мумкин бўлган максимал нагрузка даражасини сон жиҳатдан аниқлашга имкон берди:

1. I гуруҳ самбочилари учун 2-3та тренировка кунини, ҳар бирининг нагрузкаси максимал даражада (1101 шарт. бир. ва юқори).

Агар ҳафталик МЦ таркибида максимал даражадаги нагрузка билан 3та тренировка кунини режалаштирилган бўлса, унда бу ҳолда кейингиларида 1 кун субмаксимал даражадаги нагрузкани (1000 шарт. бир.гача) ёки катта даражадаги нагрузкани (750 шарт. бир.гача) ҳамда суст шиддатдаги (ҳажми камида 450 шарт. бир.) тикловчи ёки ривожлантирувчи нагрузкани режалаштиришни тавсия этамиз ($P \leq 0,01$) (6-расмга қаранг).

Агар максимал даражадаги нагрузка билан 2та тренировка кунини режалаштирилса, унда кейингиларида 1 кун субмаксимал даражадаги ва 1 кун катта даражадаги нагрузка билан ҳамда олдинги ҳолдаги каби икки кун ўртача даражадан юқори бўлмаган тикловчи ва ривожлантирувчи нагрузка билан тренировка кунини режалаштиришни тавсия этамиз ($P \leq 0,001$) (7-расмга қаранг).

2. II гуруҳ курашчилари учун ҳафталик МЦда максимал даражадаги нагрузка билан (821 шарт. бир. гача ва юқори) 2тадан кўп бўлмаган тренировка кунини қўллаш зарур. Сўнгра 1

кун субмаксимал даражадаги нагрузка билан (800 шарт. бир.гача) ва 1 кун катта даражадаги нагрузка билан (560 шарт. бир.гача) тренировка кунини режалаштириш шарт.

Бу ҳафталик МЦда, шунингдек ўртача даражадан юқори бўлмаган (кўпи билан 340 шарт. бир.) тикловчи ёки ривожлантирувчи нагрузка билан 2та тренировка кунини қўллаш лозим ($P \leq 0,01$).

3. III гуруҳ курашчилари учун нагрузкалар таркиби қуйидагича: 1 кун максимал даражадаги нагрузка билан (661 ва юқори шарт. бир.); 1 кун субмаксимал даражадаги нагрузка билан (660 шарт. бир.гача); 2 кун катта даражадаги нагрузка билан (450 шарт. бир.гача); қолган кунларда эса тиклаш хусусиятига эга ўрта даражадан кўп бўлмаган (250 шарт. бир.гача) нагрузкани режалаштириш зарур.

Қонда мочевина тўпланиши динамикасининг таҳлили унинг ҳафталик МЦ охирида юқорида кўрсатилган даражадаги нагрузкалар қўллангандан сўнг ҳамма гуруҳ спортчилари учун 40-41 мг%гача ошганлигини кўрсатди. Мазкур таҳлил ҳафталик МЦдаги нагрузкалар даражаларининг сон кўрсаткичларини аниқлашга имкон берди (11-жадвалга қаранг).

11 - жадвал

Турли гуруҳдаги самбочилар учун ҳафталик МЦдаги нагрузкалар даражаларининг сон қийматлари ($P \leq 0,001$)

Нагрузка даражаси	I гуруҳ самбочилари СУ-ХТСУ 19-25 ёш	II гуруҳ самбочилари СУН - I р., ўспиринлар 16-18 ёш	III гуруҳ самбочилари I ўсм. - II ўсм. 14-15 ёш
максимал	5001 ва юқори	3751 ва юқори	3001 ва юқори
субмаксимал	3701-5000	2601-3750	2051-3000
катта	2301-3700	1651-2600	1351-2050
ўрта	1501-2300	1001-1650	821-1350
кичик	931-1500	621-1000	511-820
жуда кичик	930 дан кам	620 дан кам	510 дан кам

5. МЕТАБОЛИК ЖАРАЁНЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА НАГРУЗКАЛАРНИ КУНДАЛИК ВА БОСҚИЧ УЧУН МЕЪЁРЛАШ.

Адабиётлар таҳлили метаболизмнинг жисмоний ишдаги моҳиятини тушунтириб беради. Нагрузкларни меъёрлашда буни билиш жуда муҳимдир.

Метаболизм 2 хилдаги реакцияларни ўз ичига олади, яъни катаболик реакция - парчаланиш реакцияси ва анаболик реакция - синтез реакцияси. Мувофиқ равишда катаболик ва анаболик нагрузкларни ажратиш мумкин. Самбо курашида катаболик нагрузкларга ҳамма анаэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик, айниқса, ўзига хос (махсус) машқларни киритиш мумкин. Анаболик нагрузкага куч ва куч чидамлилигига қаратилган машқларни, яъни мушакларда оқсилларнинг синтезини кучайишига, массанинг ва мушак кучининг ошишига муҳим даражада ёрдам берадиган машқларни киритиш мумкин.

Ю.В.Верхошанскийнинг оғир атлетика, тезкор-куч ва циклик спорт турларида олиб борган тадқиқотлари шуни кўрсатадики, оқсил метаболизми (катаболик ва анаболик жараёнлар) хусусиятларини ҳисобга олиш тренировка ҳажми ҳамда шиддатини оширишга имкон яратади. Муаллиф, ҳафта ўртасида агар қолган кунларда максимал шиддатли катаболик нагрузка қўлланилган ҳолдагина, суст шиддатли анаболик йўналишдаги нагрузкани қўллашни тавсия этади. Бу қондаги мочевина миқдорини камайтиради ва тикланиш жараёнлари тезлигини оширади, чунки суст анаболик нагрузка оқсилнинг парчаланиш жараёнларини протеинсинтезга ўтказиши, бу эса энергетиканинг тикланишига олиб келади ҳамда қонда мочевина тўпланишини камайтиради.

Бизнинг тадқиқотларимиз шуни кўрсатадики, ҳафталик МЦдарда анаболик йўналишдаги ихтисослашган нагрузкларнинг қўлланилиши кундалик нагрузкларнинг максимал даражасини 30-35%га оширишга имкон беради ($P \leq 0,01$).

Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичида на-
грузкани меъёрлаш самарадорлигини баҳолаш, шунингдек сам-
бочилар тайёргарлигида тикловчи анаболик нагрукаларни
қўллаш мақсадида қиёсий педагогик тажриба ўтказилди. Таж-
рибада назорат ва тажриба гуруҳлари таркибида 12тадан самбо-
чи иштирок этди. Разрядлар - СУН - СУ; ёши 19-21 ёш.

Махсус тайёргарлик босқичи муддати 2 ойлик мезоцикл
ёки 8 ҳафталик МЦ давомида тажриба ҳамда назорат гуруҳлари
курашчилари қуйидаги турдаги ва ҳажмдаги нагрукалардан
фойдаланди.

I мезоцикл

1 МЦ - Махсус анаэроб-алактат имкониятларни ривожлан-
тириш. МЦ учун нагрук даражаси - 4500 ± 200 шарт. бир.

2 МЦ - Махсус анаэроб-гликолитик имкониятларни ри-
вожлантириш. Нагрук даражаси - 5500 ± 200 шарт. бир.

3 МЦ - ТТХ ни такомиллаштириш. ТТТ ва функционал
тайёргарлик даражасини назорат қилиш. Нагрук даражаси -
 3000 шарт. бир.

II мезоцикл

5 МЦ - МФ даражасини ошириш, МФ ва ТТТ
кўрсаткичларини назорат қилиш. Нагрук даражаси - 5500 ± 300
шарт. бир.

6 МЦ - Олдинда турган беллашувлар шароитларини мо-
деллаштириш. МФ даражасини назорат қилиш. Нагрук дара-
жаси - 5200 ± 200 шарт. бир.

7 МЦ - Тикланиш МЦ. Ихтисослашмаган нагрук, суст
шидатли зонада бажарилади. Нагрук даражаси 2500 ± 100
шарт. бир.

8 МЦ - ТТТ ва махсус координацион қобилиятлар: мурак-
каб ТТХ, кўп юришли комбинациялар ва ҳ.к.ни ривожланти-
риш. Нагрук даражаси - 5000 ± 200 шарт. бир.

Тажриба гуруҳи спортчилари тренировка вазифалари да-
вомида нагрукаларни тезкор меъёрлаш бўйича тавсиялардан
фойдаланди ва ҳафтанинг 3-чи ва 6-чи кунлари тикловчи анабо-

лик нагрузкани кўллади. Ушбу нагрузка шу кундаги умумий ҳажм бўлагининг 55-70%га етди. У мушак массаларида оқсиллар синтезини оширишга қаратилган эди, яъни тренажер залида паст суръатда оғирликлар билан (ўрта даражагача) бажариладиган куч чидамлилиги машқлари ёки куч машқлари бажарилди.

Тажриба давомида иккала гуруҳ самбончиларининг толиқиш белгилари динамикаси таҳлил қилинди, қондаги мочевина даражаси аниқланди, ГТТ ва МФ кўрсаткичлари даражасининг ўсиши баҳоланди ҳамда т.ф.д. В.П.Некрасов услубияти бўйича жисмоний иш қобилияти даражаси динамикаси баҳоланди.

Тадқиқотлар натижалари қуйидагиларни кўрсатди:

1. Толиқиш белгилари динамикасининг таҳлили шуни кўрсатдики, 2-чи МЦ ўртасигача кўрсаткичлар динамикасида аҳамиятли фарқлар кузатилмади ($P \leq 0,01$).

2. МЦ ўртасидан бошлаб шу нарса кўзга ташландики, назорат гуруҳи спортчиларида толиқиш ўсиб борди, чунки субмаксимал даражага мос тренировка кундаги нагрузкаларнинг таъсири кўпчилик курашчиларда нагрузкаларнинг субмаксимал даражаси таъсирига мос бўлган толиқиш белгиларини келтириб чиқарди (12 ва 13-жадвалларга қаранг).

12 ва 13-жадваллардаги маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, назорат гуруҳи спортчиларида 2-чи МЦдан сўнг максимал ва субмаксимал нагрузкалар таъсирида жуда кучли толиқиш белгилари кузатилмоқда.

Тажриба гуруҳи курашчилари 2-чи МЦдан сўнг режалаштирилган нагрузкадан 25-35%га юқори ҳажмдаги нагрузкаларни бажаришга қодир эканлигини кўрсатди ($P \leq 0,01$).

Мочевина динамикаси таҳлили унинг тажриба гуруҳи курашчиларида 3-чи ва 6-чи кундаги анаболик нагрузка кўлланилгандан сўнг эртасига 35-40 мг/%дан, 22-25 мг/%гача пайсанлигини кўрсатди.

**Назорат гуруҳи курашчиларида толиқиш белгилари
динамикаси баённомаси.**

МЦ т/р	Нагрузка даражаси (шарт. бир)	Толиқиш белгилари динамикаси. Белгиларнинг турлари													
		Гр		Г		Х		Д		Уа		ТТ		К	
		Гр ₂	Гр ₃	Г ₂	Г ₃	Х ₂	Х ₃	Д ₂	Д ₃	Уа ₂	Уа ₃	ТТ ₂	ТТ ₃	К ₂	К ₃
1	1100 ва юқори	8	4	5	7	8	4	6	6	6	6	5	7	8	4
МЦ	800- 1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	1100 ва юқори	—	7	2	5	—	2	—	4	—	6	—	8	—	8
МЦ	800-1000	2	3	—	6	4	6	6	2	1	5	2	2	3	1
3	1100 ва юқори	—	4	—	2	—	3	—	4	—	4	—	6		
МЦ	800- 1000	2	6	5	6	5	4	6	2	4	4	—	6		
5	1100 ва юқори	2	10	2	10	—	12	1	11	2	10	4	8	4	8
МЦ	800-1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

**Тажриба гуруҳи курашчиларида толиқиш белгилари
динамикаси баённомаси.**

МЦ т/р	Нагрузка даражаси (шарт. бир)	Толиқиш белгилари динамикаси. Белгиларнинг турлари													
		Гр		Т		Х		Д		Уа		ТТ		К	
		Гр ₂	Гр ₃	Т ₂	Т ₃	Х ₂	Х ₃	Д ₂	Д ₃	Уа ₂	Уа ₃	ТТ ₂	ТТ ₃	К ₂	К ₃
1	1100 ва юқори	7	5	8	4	6	6	6	6	5	7	6	6	6	6
МЦ	800- 1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	1100 ва юқори	6	6	5	7	8	4	7	5	6	6	6	6	7	5
МЦ	800-1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	1100 ва юқори	5	6	—	11	2	9	—	12						
МЦ	800- 1000	—	1	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	—
5	1100 ва юқори	8	4	8	4	9	3	7	5	7	5	6	6	8	4
МЦ	800-1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6	1100 ва юқори	4	8	6	6	6	5	5	5	7	5	6	6	4	8
МЦ	800-1000	—	—	—	—	1	—	2	—			—	—		
8	1100 ва юқори	8	4	9	2	9	3	8	4	7	5	6	6	7	5
МЦ	800-1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Изоҳ: Иккала гуруҳ спортчиларида толиқиш белгиларини баҳолаш ҳафталик микроциклнинг (МЦ) бешинчи куни амалга оширилди.

Кейин иккала гуруҳ самбочиларининг тажриба бошида ва ундан сўнг, шунингдек тажриба якунида махсус тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси баҳоланди.

Кўп сонли корреляция услубияти ёрдамида иккала гуруҳларнинг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги статистик ўзаро боғлиқлик қийматлари аниқланди.

Корреляция коэффициентлари «Windows»нинг «Excel» компьютер дастури ёрдамида ҳисоблаб чиқилди. Спортчиларнинг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси 14-жадвалда келтирилган. 14-жадвалдан кўришиб турибдики, тажриба гуруҳи курашчилари кўрсаткичларининг ўсиши назорат гуруҳи спортчилариникидан анча юқори ва устун.

Корреляция таҳлили шуни аниқлашга ёрдам бердики, тажриба гуруҳи курашчиларининг махсус тайёргарлик тузилмасида ўзаро боғлиқ кўрсаткичлар, ўрта ва кучли статистик боғлиқлик кўпроқ ($R \geq 0,7$). Тажриба гуруҳи курашчилари тузилмасида улар - 55та, назорат гуруҳида эса - 9та. У ҳам тажриба гуруҳи курашчиларининг тайёргарлиги яхшилигидан далолат беради. Жисмоний иш қобилияти даражасини тавсифловчи кўрсаткичлар динамикасини баҳолаш ҳар бир ҳафталик МЦ охирида амалга оширилди. Бунинг учун, юқорида айтилгандек, квазистационар потенциални (КСП) ўлчаш услубиятидан фойдаланилди. КСП қийматларини ўлчаш динамикаси қисқа муддатли жисмоний нагрузка - 10 марта ўтириб-туриш машқини бажариш пайтида амалга оширилди.

Спортчилар организмнинг иш қобилияти ҳолати 3та даража бўйича (қисқа муддатли нагрузка таъсиридан олдин ва кейин) баҳоланди. КСП қийматлари махсус электрон тестер ёрдамида милливольтларда ўлчанди (МВ).

Иш қобилияти даражалари қуйидагилар:

I даража-юқори иш қобилияти, КСП-30-50 МВ, II даража-ўртача иш қобилияти, КСП-10-26 МВ, III даража-паст иш қобилияти, КСП-0-9 МВ (ёки 0дан паст).

Назорат ва тажриба гуруҳларининг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси-
ни баҳолаш қўртacha қийматлари ($\bar{X} + G_{n-1}$)

Т/р	Кўрсаткич номи	Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
1.	Хужум самарадорлиги - $C_{хуж}$	0,415±0,08	0,5±0,06	0,4±0,06	0,7±0,036
2.	Ҳимоя самарадорлиги - $C_{хим}$	0,4±0,03	0,46±0,05	0,4±0,03	0,71±0,03
3.	Ўртача баҳо - \bar{a}	2,67±0,59	2,7±0,34	2,4±0,7	2,96±0,4
4.	Хужум даражаси - $W_{хуж}$	1,1±0,34	2,7±0,34	2,4±0,7	2,96±0,4
5.	Хужум оралиги - $I_{хуж}$	48,7±5,2	43,5±5,3	50±4,2	26,9±2,7
6.	Муваффақиятли хужум оралиги - I_m	56,9±4,2	51,25±6,6	58,2±4,2	36,7±2,8
7.	Хужум импульси- p_k	1,25±0,45	1,33±0,5	1,08±0,29	1,92±0,8
8.	Баллар йиғиндиси- Σ	28,8±8,4	36,6±5,5	24,3±5,7	47,4±8,2
9.	Унумдорлик - R	7,2±2,1	9,14±1,4	6,08±1,47	11,82±2
10.	Стандарт ҳолатларни бажариш самарадорлиги - C_{cx} (%)	28,1±10	31,17±9,04	25,5±6,1	43,9±4,1
11.	Бирлаштирилган қўлларни ажратиш вақти - $t_{бир. (c)}$	28±4,3	26±3,4	29,7±2	15,7±3
12.	Манекенни 8 марта ташлаш вақти	18,75±1,2	18,2±0,9	19,9±1,3	17,5±1,6
13.	Манекенни 15 марта ташлаш вақти	49,1±2,5	48,25±2,1	50,25±1,7	45,9±2,3
14.	Оғриқ берувчи усулдан амалга ошириш вақти - $t_{o.б.}$	28,25±4	26,75±3,8	29±3,2	15,8±3,8
15.	Оғриқ берувчи усулдан қочиш вақти	32,9±5,5	31,3±4,7	33,5±4,7	14,8±3,3
16.	Битталик усулни амалга ошириш техникаси	5,9±0,8	8,1±0,9	5,75±0,7	9,58±0,5
17.	Усуллар комбинациясини амалга ошириш техникаси	5,3±0,78	7,17±0,9	4,92±0,8	9,5±0,5

**Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларининг иш қобилияти
даражалари динамикаси ($P \leq 0,01$)**

Гу рух лар	Хаф та куни	Иш қобилияти даражалари- нинг пасайиши	Иш қобилияти динамикаси (курашчилар сони)									
			Микроцикллар									
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Жами	Умумий сондан %
НАЗОРАТ	1	3-3	10	6	-	-	10	1	6	6	39	40,6
		3-2	2	2	-	-	2	3	5	4	18	18,8
		3-1	-	4	8	7	-	8	1	2	30	31,2
		2-1	-	-	4	5	-	-	-	-	9	9,4
	4	3-3	4	-	-	7	4	-	7	2	24	25
		3-2	3	6	-	5	3	4	5	5	31	32,3
		3-1	5	6	4	5	5	8	-	5	33	34,4
		2-1	-	-	8	-	-	-	-	-	8	8,3
ТАЖРИБА	1	3-3	9	10	6	5	11	7	11	11	70	72,9
		3-2	3	2	6	7	1	5	1	1	26	26,1
		3-1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		2-1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4	3-3	6	8	4	9	10	8	10	11	66	68,8
		3-2	5	4	8	3	1	4	2	1	28	29,2
		3-1	1	-	-	-	1	-	-	-	2	3
		2-1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

15- жадвалда қисқа муддатли нағрузка бажарилгандан сўнг тажриба ва назорат гуруҳларининг қанча спортчиларда иш қобилияти даражасининг пасайиши юзага келганлигини акс эттирилган.

КСП ни ўлчаш ҳафтанинг 1-чи ва 4-чи кунлари (спортчиларнинг дам олишидан сўнг тренировкага) амалга оширилди. Ҳафтанинг 1-чи куни спортчилар якшанбадаги фаол дам олишдан сўнг, 4-чи кун эса чоршанбадаги нағрузка даражаси пасайгандан сўнг тренировкани бошлайди. Спортчилардаги иш қобилияти даражасининг пасайиши бўйича тодиқиш белгиларини таҳлил қилиш шунини кўрсатадики тажриба гуруҳи курашчиларида ҳафталик МЦ нинг биринчи кунларида юқори даражада иш қобилиятини сақлаш 72,9%ни, юқоридан ўртагача пасайиши эса (бу ҳам қониқарли ҳисобланади) 22,1%ни ташкил этади.

4-чи куни тажриба гуруҳи курашчиларида юқори даражада иш қобилиятини сақлаш 66,8%ни, ўрта даражага пасайиш - 29,2%, паст иш қобилияти даражасига пасайиш 3%ни ташкил этади.

Назорат гуруҳи курашчиларида ҳафтанинг 1-чи куни юқори даражада иш қобилиятини сақлаш 40,6% ни, ўртача даражагача пасайиш 18,8% ни, паст даражагача пасайиш 40,6% ни ташкил этади. Ҳафтанинг 4-чи куни эса юқори даражада иш қобилиятини сақлаш - 25% ни, ўрта даражагача пасайиш - 32,3% ни, паст даражагача пасайиш - 42,7% ни ташкил этади.

Шундай қилиб, нағрузкаларни меъёрлаш ва тикловчи анаболик нағрузкани қўллаш спортчилар иш қобилиятини юқори даражада сақлашни аниқланди.

6. КООРДИНАЦИОН МУРАККАБ НАГРУЗКАЛАРНИ МЕЪЁРЛАШ

Нағрузкаларнинг координацион мураккаблиги тавсифи деганда тренировка нағрузкаларини уларнинг координацион

мураккаблик даражасига қараб гуруҳларга тақсимлаш назарда тутилади.

Самбо кураши учун нагрукчаларни меъёрлашда, биринчи навбатда, курашчиларнинг координатсион қобилиятларини (КҚ) баҳолашга имкон берувчи кўрсаткичларни ишлаб чиқиш зарур.

В.Н.Платонов фикрича, КҚ таркибида қуйидагиларни ажратиш лозим:

1. Янги ҳаракатларни эгаллаш қобилияти.
2. Ҳаракатларнинг турли тавсифларини табақалашни билиш ва уларни бошқариш.
3. Ҳаракат фаолияти жараёнида импровизация ва комбинацияларга ёрдамлашиш.

В.И.Лях КҚ ни баҳолашнинг асосий мезони қаторига ҳаракатларни оптимал равишда бошқариш ва уларни тартибга солиш қобилиятини киритади. КҚ асосий белгилари - бу аниқлик, тезкорлик, оқиллик, тоққирли ёки аниқлик, тезлик, тежамкорлик ва барқарорлик.

Е.Садовский КҚ кўрсаткичлари қаторига 45 та кўрсаткичларни киритади.

Улар орасидан қуйидагиларни ажратади:

- турли реакциялар, реакция тезлиги ва ҳ.к. вақти;
- техник ҳаракатларни (ТХ) бажаришда хатолар сони ва вақти;
- ТХ ни бажаришда ритмни ҳис қилиш;
- ТХ ни такроран кўрсатиб бериш аниқлиги ва ҳ.к.

Бироқ спорт кураши турлари, жумладан самбо учун юқорида қайд этилган тавсияларни муҳим даражада қайта ишлаб чиқиш зарур.

Курашчилар махсус фаолиятини ҳам беллашув давомида, ҳам тренировка жараёнида батафсил ўрганиб чиқиб, биз самбо кураши учун қуйидаги КҚ кўрсаткичлари тизимини ишлаб чиқдик.

У қуйидагилардан иборат:

1. ТТХ ва усуллар комбинацияларининг бажарилиш сифати ҳамда аниқлигини 10 баллик шкала бўйича педагогик баҳолаш.

2. ТТХ нинг турли вариантлари, усуллар комбинациялари, стандарт ва динамик вазиятларни қулар олдиндан дастурлаштирилган) бажариш самарадорлиги.

3. «Хужум импульси» - «п» кўрсаткичи. У қурашчи битта хужум импульсида неча марта алдамчи ва ҳақиқий ТТХни бажаришини тавсифлайди.

КҚ кўрсаткичларини аниқлаш жараёнида биз координацион мураккабликнинг 3та даражасини белгиладик:

I даража: Ҳамма ТТХ, комбинациялар, стандарт ва динамик вазиятлар енгиллаштирилган шароитларда рақибнинг қаршилигисиз бажарилади.

II даража: ТТХ, стандарт ва динамик вазиятлар рақибнинг ярим қаршилигида (ёки кучсиз қаршилигида) ҳамда юқори тезликда бажарилади.

III даража: ТТХ, стандарт ва динамик вазиятлар рақибнинг максимал қаршилик кўрсатиши ёки мусобақаларга яқинлаштирилган шароитларда бажарилади.

Турли координацион мураккаблик даражасида бажариладиган КҚ кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро статистик боғлиқликнинг баҳоланиши самбочилар КҚ ни баҳоловчи интеграл кўрсаткич сифатида биз томонимиздан қўлланилди.

Статистик ўзаро боғлиқлик махсус компьютер дастурларидан фойдаланган ҳолда кўп сонли корреляция услуби ёрдамида корреляция коэффициентини ҳисоблаб чиқиш йўли билан аниқланди.

Самбо қурашида юқори координацион мураккаб бўлган нағрузкаларни режалаштириш устивор ҳисобланади. Шу сабабли ўргатилаётган усуллар, уларнинг бирикмалари усулларни тактик тайёрлаш йўлларини кенгайтириш, стандарт ва динамик вазиятларда турли хил комбинацион тузилмаларни қўллаш,

қийинлаштирилган шароитларда техникага ўргатишни мунтазам олиб бориш зарур.

Ҳар бир машғулот ўзининг енгиллиги билан ажралиб туриши лозим.

В.Н.Платоновнинг таъкидлашича, КҚ ни такомиллаштиришда ёдлаб олинган ҳаракатлар машқ қилдириш тавсирини кўрсатмай қўяди, шунинг учун ғайриоддий дастлабки ҳолатларни киритиш, ҳаракатларнинг динамик, вақт ва макон тавсифларини алмаштириб туриш, машғулот утказиш жойи ва шароитларини турли хилдаги тренажер мосламалари ҳамда махсус жиҳозлардан фойдаланиб ўзгартириш ҳисобига тасоdffий вазиятларни яратиш лозим.

Биз самбочилар тренировкасида мураккаб ҳужум ҳаракатларига ўргатишни қуйидаги таркибда олиб бордик: «тик туриш → ҳаракатланиш → масофалар → ушлашлар → ташлашларга тайёргарлик кўриш ҳаракатлари → 1-чи алдамчи усул (ташлаш) → 2-чи алдамчи усул (ташлаш) → асосий усул (ташлаш) → партерда рақибни таъқиб қилиш».

Ётиб курашишда мураккаб ҳужум ҳаракатларини тус олдириш қуйидаги схема бўйича стандарт ҳолатлардан амалга оширилди: «стандарт вазият → 1-чи алдамчи усул → 2-чи алдамчи усул → асосий усул ва ҳ.к».

Динамик тузидмалар (МДТ) қуйидаги йўналишлар бўйича ишлаб чиқилди:

1. Ташлашлар ва босиб ушлаб туриш комбинациялари.
2. Ташлашлар ва оғриқ берувчи усуллар комбинациялари.
3. Босиб ушлаб туришлар ва оғриқ берувчи усуллар комбинациялари.
4. Ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатлари комбинациялари.

Ўргатиш (ўрганиш ва такомиллаштириш) кўникмани қисмларга бўлиб, кейин уни бутун ҳолга синтезлаб ўрганиш ҳамда ҳамма кўникмани бирданига бутунлигича ўрганиш ва такомиллаштириш сифатида амалга оширилди.

Юқорида келтирилган координацион тузилмаларда ўрганиладиган элементлар сони ҳар бири алоҳида вазифа учун 3 тадан кам бўлмаслиги лозим.

Кузатишларимизнинг кўрсатишича, бундай мураккаб ҳаракатларни бажаришда автоматлашган малакага эришиш учун турли даражадаги координацион мураккаблида бажариладиган ҳаракат усуллариининг 1800-2000 марталик такрорлашларини амалга ошириш лозим ($P \leq 0,001$).

Битта машғулот давомида ҳар бир элементни анаэроб-аэроб (ЮҚТ 147 ур/мин. гача), анаэроб-гликолитик (ЮҚТ 180 ур/мин.гача) ва анаэроб-алактат (ЮҚТ 200 ур/мин.гача) йўналишдаги режимларда 75-80 мартадан кам бўлмаган ҳолда бажариш шарт.

Ҳар бир ёндошишда координацион мураккаб бўлган нагрузкалар элементларининг техник таркибида бузилишлар содир бўлгунга қадар бажариш зарур. Спортчилар малакасига қараб бузилишлар элементлар 14-18 марта такрорлангандан сўнг юзага келади ($P \leq 0,001$).

Кўп юришли мураккаб тузилмалар: ТТХ, МДВ ва СҲни эгаллаш мобайнида, айниқса, ёш спортчиларда руҳий зўриқиш ошиши сабабли уларда иш қобилиятининг пасайиши кузатилади.

В.П.Некрасов услубияти бўйича терининг электр қаршилигини ўлчаш ТЭК даражасининг 30-40 ком.дан (оптимал даража) 45-55 ком.га (ўртадан паст) ўзгаришини кўрсатди. Бу ҳол фаолликнинг пасайиши ва шуғулланувчиларда бир оз бефарқликнинг пайдо бўлганлиги билан кузатилди ($P \leq 0,01$).

Бундай камчилиқни йўқотиш мақсадида мураккаб координацион тузилмаларни эгаллаш жараёнида дастурлаш ва муаммоли ўқитиш тамойилларидан фойдаланиш зарур. Улар жараёнларнинг юқори детерминацияси, юқори даражадаги тескари боғланиш ва шуғулланувчиларни бошқариш мумкинлиги билан ажралиб туради.

Дастурлаш ва муаммоли ўқитишдан фойдаланиш тренировка ишининг деярли бутун вақти ичида руҳий зўриқишнинг оптимал даражасини ушлаб туришга имкон беради.

Курашчилар координацион қобилиятларини ривожлантиришда янада аниқ мақсадларни қўйиш учун биз бажаришни педагогик баҳолаш ва унинг самарадорлиги бўйича қуйидаги меъёрлардан фойдаланишни тавсия этамиз:

- Тренировка машғулоти тугагандан сўнг режалаштирилган тузилмани қайта ишлаб чиқиш учун қўйилган педагогик баҳо камида бир балл, самарадорлик эса аввалгисидан камида 5-10%га ошиши лозим.

- Махсус тайёргарлик босқичи охирида қбу ерда координацион қобилиятларни ривожлантириш асосий мазмунни ташкил этади) педагогик баҳо меъёри камида тўққиз балл, бажариш самарадорлиги эса мураккабликнинг ҳамма даражаси учун камида 0,55-0,6 бўлиши шарт.

Координацион мураккаб нагрукаларнинг меъёрланишини қўллаш самарадорлигини баҳолаш учун биз қиёсий педагогик тажриба ўтказдик ва у 2,5 ой (10 ҳафталик МЦ) давом этди.

Биз бу тайёргарлик босқичини ва мусобақа даврларининг базавий ҳамда махсус тайёргарлик босқичлари учун қўллашни тавсия қиламиз.

Назорат ва тажриба гуруҳлари таркибида 14тадан самбочи- ўспиринлар қатнашди, ёши - 17-18 ёш, разрядлари - СУН-I.

Ўспиринларнинг танлаб олинishiга сабаб - айнан шу ёшда махсус координацион қобилиятларни жадал шакллантириш яқунланади ва тренировка жараёни тўғри ташкил қилинганда яхши натижаларга эришиш мумкин. Юқори малакали ва ёши катта спортчиларда КҚ ни ривожлантириш босқичи тугалланган ва шунинг учун янги малакаларни ривожлантириш анча қийин.

Назорат ва тажриба гуруҳларининг координацион қобилиятлари кўрсаткичлари
динамикасини баҳолаш ($\bar{X} \pm S_{n-1}$)

Т/р	КҚ кўрсаткичлари номи	Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
1	2	3	4	5	6
1.	$C_{\text{ТГХ}}$ II дар. мурак.	0,59 \pm 0,09	0,7 \pm 0,09	0,57 \pm 0,09	0,91 \pm 0,07
2.	$C_{\text{ТГХ}}$ III дар. мурак.	0,39 \pm 0,06	0,45 \pm 0,09	0,40 \pm 0,045	0,76 \pm 0,06
3.	$C_{\text{ТГХ}}$ II дар. мурак. (%)	55 \pm 8,4	61,3 \pm 8,3	54 \pm 6,1	85,7 \pm 5,7
4.	$C_{\text{ТГХ}}$ III дар. мурак. (%)	31,6 \pm 8	40 \pm 9,4	30,4 \pm 5,0	55,5 \pm 5,6
5.	$C_{\text{МДВ}}$ II дар. мурак. (%)	52,9 \pm 8,8	60 \pm 9,1	50,6 \pm 56	85,3 \pm 5,5
6.	$C_{\text{МДВ}}$ III дар. мурак. (%)	22,6 \pm 7,2	29 \pm 9,2	22 \pm 6	52,6 \pm 5,5
7.	I дар. мур-да. педаг. баҳол.	3,4 \pm 1,3	7,9 \pm 1,1	4,8 \pm 0,97	9,79 \pm 0,42
8.	II дар. мур-да. педаг. баҳол.	3,57 \pm 0,5	5,6 \pm 1,2	3,5 \pm 0,5	7,6 \pm 0,5
9.	III дар. мур-да. педаг. баҳол.	3,07 \pm 0,5	4,0 \pm 0,6	2,86 \pm 0,4	6,4 \pm 0,7
10.	СҲ ни педаг. баҳол.	3,8 \pm 0,7	4,9 \pm 0,9	3,7 \pm 0,6	7,2 \pm 0,7
11.	МДВ ни педаг. баҳол.	3,6 \pm 0,5	4,5 \pm 0,85	3,57 \pm 0,6	7 \pm 1,1
12.	Комбин. педаг. баҳол.	4,57 \pm 1,02	5,43 \pm 0,94	4,07 \pm 0,73	6,93 \pm 0,7
13.	ρ_k Хужум импульси	1,3 \pm 0,47	1,29 \pm 0,47	1,14 \pm 0,34	2,36 \pm 0,5
14.	Оддий реакция вақти	285 \pm 248	256 \pm 25,3	279 \pm 22	193 \pm 23
15.	Мураккаб реакция вақти	311 \pm 20	252 \pm 55,5	288 \pm 35,5	186 \pm 55
16.	Танлаш реакцияси вақти	192 \pm 24	184 \pm 19	189 \pm 43,4	173 \pm 33

Ўсмир самбочиларда зарур базавий техника ҳали шаклланмаган, шунинг учун мураккаб координацион ҳаракатлар бир оз барвақтдир.

Тажриба бошида ва охирида иккала гуруҳ спортчиларининг координацион қобилиятлари баҳоланди, тажриба сўнгида эса иккала гуруҳ учун КҚ кўрсаткичлари ўртасидаги корреляция коэффициентлари қийматлари аниқланди.

Тажриба гуруҳи курашчилари координацион мураккаб нагрузкаларни режалаштириш ва меъёрлаш услубияти қўлади, назорат гуруҳи спортчилари эса тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичлари учун мўлжалланган жорий режалар ҳамда дастурлардан фойдаланди. Бунда мураккаб техник-тактик тузилмаларни ривожлантиришга алоҳида эътибор берилди.

КҚ кўрсаткичлари динамикасини баҳолаш 16-жадвалда келтирилган.

16-жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи самбочилари кўрсаткичлари динамикаси (ижобий ўзгаришлар) назорат гуруҳи кўрсаткичлари динамикасидан анча устун.

Корреляция жадвалларининг таҳлили шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳи самбочиларида КҚ кўрсаткичларининг ўзаро боғлиқлик даражаси анча юқори.

Ўрта ва юқори статистик боғлиқликни ифодаловчи корреляция коэффициентлари сони ($R \geq 0,06$) тажриба гуруҳида 70 дан ортиқ, назорат гуруҳида эса 7 та. Шундай қилиб, босқичлар, микроцикллар, тренировка кунлари, машғулотлари ва тренировка вазифаларидаги координацион мураккаб нагрузкаларни меъёрлаш самбочилар тайёргарлиги самарадорлигини оширади ҳамда юқори мадақали ва зашира спортчиларини тайёрлашнинг муҳим воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

ХУЛОСАЛАР

Адабиётлар таҳлили самбо курашида тайёргарлик босқичларида тренировка нарузкаларини меъёрлаш муаммосини ҳал этиш йўллари аниқлаб олишга имкон берди.

Режалар, дастурлар ва тренерлик иши тажрибасининг таҳлили шунини кўрсатадики, самбочилар тайёргарлигининг турли босқичларида (кўп йиллик ва йиллик цикл) нарузкаларни меъёрлаш масалаларига етарлича эътибор берилмай келинмоқда ҳамда улар ўз ечимини топишни тақозо этади.

Ушбу муаммони ҳал этиш йўлини топиш мақсадида, биз нарузкаларни меъёрлашда асосий йўналишларни аниқлаб олиш учун фаолият назариясининг асосий қоидаларидан фойдаланган ҳолда МФ ни таҳлил қилдик.

Юқори малакали самбочилар беллашувларининг таҳлили самбо курашидаги энг хусусияти динамик тузилмалар, усулларнинг таснифий гуруҳлари ва комбинациялари, стандарт ҳолатларнинг қўлланилиши ҳамда натижалелигини аниқлашга имкон яратди. Бу ихтисослашган нарузкаларнинг йўналиши ва координацион мураккаблигига қўйиладиган талабларни шакллантиришга ёрдам берди.

Максимал, субмаксимал, катта, суст ва кичик шиддат зоналари нарузкаларига белгиланган талаблардан келиб чиқиб, биз тадқиқотлар ўтказдик. Мазкур тадқиқотларнинг мақсади тренировка машғулотини, куни ва микроцикллари каби тузилмалар учун нарузка даражаларининг сон кўрсаткичларини аниқлашдан иборат эди.

Бу меъёрлар толиқиш белгилари ва асосий биокимёвий тавсифларнинг таҳлил қилишдан сўнг белгилаб берилди. Меъёрларнинг миқдорий кўрсаткичлари чуқурлаштирилган тренировка гуруҳлари (14-15 ёш, I ўсм.- II ўсм. разряд), спорт таксимиллашуви гуруҳлари (16-18 ёш, I р. - СУН) ва юқори спорт маҳорати гуруҳлари (19-25 ёш, СУ - ХТСУ) учун аниқланди.

Бу меъёрлар маҳорат даражаси ва ёши турлича бўлган самбочиларнинг кўп йиллик тренировка босқичларида қўллаш учун мўлжалланган.

Тезкор меъёрлаш услубиятини ривожлантириш мақсадида тренировка вазифаси каби тренировка тузилмаси учун меъёрлар ишлаб чиқдик. Бу меъёрлар, шунингдек, самбочилар тайёргарлигининг турли гуруҳлари учун ҳам белгилаб берилди.

МФ ни чуқур таҳлил қилиш тренировка вазифалари учун ихтисослашган нагруканинг йўналиши ва координацион мураккаблигига қўйиладиган талабларни аниқлашга имкон берди.

Организмнинг ЮҚТ ва биокимёвий кўрсаткичларга кўра тикланиш динамикасини текшириш тренировка вазифаларини меъёрлаш учун анаэроб-алактат, анаэроб гликолитик, аралаш ҳамда аэроб махсус нагрукаларга меъёрлар белгилашга имкон яратди. Биз томонимиздан қўлланилган С.П.Летунов тестининг янгиланганлиги тренировка вазифаларига нагрукаларни дастурлаш тамойилини киритиш ҳамда бу нагрукаларни бошқариш даражасини ошириш имконини берди.

Кундалик ва босқичли меъёрлаш учун меъёрларни ишлаб чиқиш давомида ҳафталик МЦлар тузилмаларида «катаболик» ва «анаболик» йўналишдаги нагрукаларнинг ижобий уйғунлиги ҳамда қўлланилиши текширилди.

«Зарбдор» МЦларда «анаболик» нагруканинг қўлланилиши юқори малакали курашчиларнинг жисмоний иш қобилиятини оширишга ёрдам берди, бундай нагрукаларнинг кундалик меъёрланиши эса курашчилар махсус тайёргарлигини оширади.

Координацион мураккаб нагрукаларни меъёрлаш учун биз самбочиларнинг КҚни баҳолайдиган кўрсаткичлар тизимини ишлаб чиқдик.

Катта координацион мураккабликдаги нагрукаларни меъёрлаш, қиёсий педагогик тажрибанинг кўрсатишича, самбочилар КҚ даражасини оширади.

Махсус машқларнинг турли улушларидан фойдаланиш самарадорлигини босқич учун меъёрлаш борасидаги бизнинг тадқиқотларимиз А.Н.Новиков, В.А.Никуличев ва бошқаларнинг натижаларига мос келди. Шунинг учун ушбу тадқиқотлар натижаларини келтиришни ортиқча, деб ҳисоблаймиз.

Дастлабки тажриба доирасида ўтказилган тадқиқотлар натижалари самбочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичлари, шунингдек юқори малакали спортчилар йиллик тайёргарлик циклининг босқичлари учун меъёр ишлаб чиқишга имкон берди ва асосий педагогик тажрибани ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун асос бўлиб хизмат қилди.

WWW.UZDJUISV

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Самбо курашининг йиллик тайёргарлик цикли босқичларида тренировка нарузкаларини меъёрлаш учун дастлаб қуйидаги маълумотларга эга бўлиш лозим:

- масъулиятли мусобақаларни ўтказишнинг календар муддатлари ва самбочилар спорт натижалари тўғрисидаги маълумотлар, уларнинг ёш маълумотлари ва спорт маҳорати хусусиятлари тавсифлари;

- спортчилар орасида ўтказилган педагогик, биомеханикавий, тиббий-биологик ва психологик тадқиқотлар бўйича тўпланган маълумотлар юзасидан комплекс илмий гуруҳлар томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижалари;

- келгуси 4 йил учун комплексли режа-башорат.

2. Тренировка нарузкаларини меъёрлаш спортчилар организмининг албатта диагностика қилган ҳолда толиқишнинг ташқи белгилари, стандарт нарузка учун функционал синовларни таҳлил қилиш ёрдамида амалга оширилиши лозим. Эрталаб тренировка машқулотлари олдидан ортостатик ва клиностатик синовларни ўтказиш зарур.

3. Битта йўналишдаги (анаэроб-алактат, анаэроб-гликолитик ва аралаш анаэроб-аэроб) тренировка вазифаларини олиб бориш жараёнида машқлар серияларини алмаштириш пайтида С.П.Летуновнинг янгиланган синовидан фойдаланишни тавсия қиламиз. Ушбу синов спортчилар томир уришининг 1 мин. ичида 120 уд/мин. гача тикланишини аниқлаб беради. Нарузка йўналиши тартиби ўзгарганда томир уришининг 4-5 мин. ичида дастлабки ҳолатгача тикланиши ҳисобга олинмаган С.П.Летунов синовидан фойдаланишни тақдиф этамиз. Агар белгиланган вақт ичигача томир уриши тикланмаса, дам олиш вақтини узайтириш ёки вазифани ўзгартириш лозим.

4. Ҳафталик микроциклларда кўп ҳажмда юқори шиддатли махсус нарузкаларни режалаштириш жараёнида ҳафтанинг 3-чи ва 6-чи кунларида суст қувватдаги анаболик

нагрузкарни қўллашни тавсия этамиз (куч қобилиятлари, куч чидамлилигини ривожлантириш).

5. Координацион мураккаб бўлган 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.

6. Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичларида кўпроқ ихтисослашган I ва II мураккаб даражадаги нагрузкани, мусобақа даврининг махсус ва бевосита тайёргарлик босқичларида эса кўпроқ мураккаб даражадаги нагрузкарни қўллаш зарур.

7. Мураккаб техник-тактик ҳаракатларга ўргатишнинг ҳамма поғоналарида дастурий ва муаммоли ўқитиш услубларидан фойдаланиш лозим, яъни материални ўқитиш қадамлари кўринишида шакллантириб, ҳар бир қадамда уни албатта баҳолаб бориш зарур.

Шуғулланувчи ТТХни амалга ошириш учун қулай вазиятларни ярата олиши ҳамда мураккаб ҳужум ҳаракатларини бажаришнинг энг самарали усулларини топа билиши зарур.

8. Бевосита тайёргарлик босқичида максимал қувватдаги нагрузка зонасида мусобақа шиддати билан бажариладиган воситаларни нагрузканинг умумий ҳажмидан 10-12% гача режалаштириш керак.

9. Йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги турлича бўлган нагрузкарни бажариш сонини ҳисобга олиш учун ҳар бир нагрузка тавсифларининг режадаги ва амалдаги аҳамиятини таҳлил қиладиган компьютер дастурларидан фойдаланишни тавсия этамиз.

Тренировка воситалари ҳажми ва шиддатининг мунтазам ошиб боришини ҳисобга олаётиб, нагрузкар меъёрини самбочиларнинг тайёргарлик даражасини тавсифлаш мақсадида ўзгартириб туриш мумкин.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. «Ўзбекистон - келажаги буюк давлат». Т., Ўзбекистон, 1992, 62б.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари. Т., Ўзбекистон, 1998, 682б.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни янги таҳрири, 2000, 26 март.
4. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе - Т., 1997, 138с.
5. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс.... докт.пед.наук - М., 1992, 40с.
6. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Доклад, обобщающий печатные труды, представленные для защиты дисс.... докт.пед.наук - Тбилиси, 1982, 71с.
7. Бекетов В.А. Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов //Теория и практика физической культуры, М., - №10, 1980, с31-32.
8. Васильев С.П. Силовая выносливость борцов и экспериментальное обоснование средств и методов её воспитания: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1975, 23с.
9. Верхопанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М., Физкультура и спорт, 1985, 76с.
10. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
11. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.

12. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.

13. Дахновский В.С., Клишин Г.В., Бурьлин В.Н. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1974, с.23-25.

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

15. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов // Спортивная борьба: Ежегодник - 1980, с.13-16.

16. Зациорский В.М. Спортивная метрология: Учебник для студентов ин-тов физич. культуры - М.: Физкультура и спорт, 1982, 256 с ил.

17. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.

18. Игуменов В.М. Теоретико-методическое основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1993, 34с.

19. Карпман В.А., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 208с. ил.

20. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия харакатини ривожлантириш, Олимпия таълимитини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 199, 27 апрел, с.113-116.

21. Керимов Ф.А. Кураш тушаман - Т.: Медицина, 1990, 174б.

22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта - М., Тип. Военн. изд., 1997, 360с. ил.

23. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1999, 30с.

24. Сорванов В.А. Комплексная оценка валидности тестов в борьбе самбо //Теория и практика физической культуры, №10, 1979, с.10-12.

25. Схалыхо Ю.М. Оптимизация базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1995, 24с.

26. Шахмурадов Ю.А., Бурякин Р.А., Саркисян С.Г. Диагностика утомления и симптоматики восстановления у борцов вольного стиля после соревновательных схваток /В межд. науч. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы» - изд. «Физкультура, образование, наука» - М., 1998, с.245-246.

27. Шиян В.В., Рожков Л.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям /Метод. разраб. для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии РГАФК -М., 1996, 28с. ил.

28. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: Автореф. дисс... докт.пед.наук - С.Петербург, 1993, 36с.

29. Южно Ю.А. Специальная силовая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде: Автореф. дисс. канд.пед.наук - Киев, 1999, 16с.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
1. Самбо курашида нагрузкаларни меъёрлаш учун услубий шарт-шароитлар.....	4
2. Тренировка куни нагрузкаларни меъёрлаш.....	10
3. Тренировка вазифаларида нагрузкаларни меъёрлаш.....	16
4. Ҳафталик микроцикллар нагрузкаларини меъёрлаш (кундалик меъёрлаш).....	26
5. Метаболик жараёнларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда нагрузкаларни кундалик ва босқич учун меъёрлаш.....	29
6. Координацион мураккаб нагрузкаларни меъёрлаш.....	37
Хулосалар.....	45
Амалий тавсиялар.....	48
Фойдаланилган адабиётлар.....	50

WWW.UZDJTSU