

UO‘K: 796.817:015.31

CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHUV BOSQICHIDAGI SAMBOCHI QIZLARNI TEXNIK USULLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Mamatxojayeva Dilfuza Xamidullo qizi

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

Elektron manzil: dilfuza.mamatxojayeva@mail.ru

Annotatsiya: *Maqolada chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi sambochi qizlarning texnik usullarni takomillashtirish to‘g‘risda ma‘lumotlar keltirilgan musobaqa oldi tayyorgarlikda umumiy tayyorgarlikni me‘yorlash va samarali usullardan foydalanish raqibni ko‘tarib tashlashda hajmi va shiddatini oshirishda ko‘rsatkichlari o‘rni tadqiqotlar asosida ochib berilgan. Funktsional imkoniyatlarni o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligi ushbu sifat darajasi sust va yaxshi rivojlangan kurashchilar misolida tasdiqlangan.*

Kalit so‘zlar: *ixtisoslik, texnika, maneken, ko‘tarib tashlash, maxsus tayyorgarlik, yuklama.*

KIRISH

Dunyo miqyosida sambo kurashi keng taraqqiy etishi bilan bir qatorda, sambo kurashi bilan ayol-qizlarmiz shug‘ilanishi ushbu sport turni tizimli modernizatsiya qilish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda. Lekin shu bilan birga, aynan sambo kurashi bilan shug‘ullanuvchi ayol-qizlar uchun musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa oldi mashg‘uloti yuklamalarining optimal nisbatini aniqlash, o‘quv mashg‘uloti jarayonlarida samarali vosita va uslublarni qo‘llash masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sambo kurashda musobaqalarga tayyorlashda yakkakurash sport turlarida foydalaniladigan barcha mashqlar asosida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish hamda jismoniy rivojlanish, texnik–taktik harakatlar samaradorligiga ta‘sir ko‘rsatuvchi omillarning yetarlicha o‘rganilmaganligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo‘ymoqda.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi sambochi qizlarni texnik-taktik xarakterlarni takomillashtirish bo‘yicha adabiyotlar tahlili so‘ngi yillarda malakali sambochi qizlar texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarga katta e‘tibor qaratilmoqda. Jumladan, texnik tayyorgarlik komponentlariga bog‘liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari yetakchi mutaxassis-olimlar (V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.P.Volkov, Y.V.Veroxshanskiy, G.S.Tumanyan, Y.F.Kuramshin, V.N.Platonov, M.A.Godik, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.F.Boyko, G.V.Danko) ning fundamental tadqiqotlariga muvofiq ochib berilgan.

Bundan tashqari, har bir kurash turi bo‘yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ustuvorligi, ularni o‘ziga xos texnik usullar xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir va global masalalar V.F.Boyko, G.F.Danko, B.A.Podlivayev, V.M.Igumenov, A.A.Karelin, D.G.Mindiashvili,

V.V.Nelyubin, F.A.Kerimov, N.A.Tastanovlar tomonidan sport kurashlarida xususan malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, jismoniy tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi, yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, samaradorligini oshirish, mikrotsikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashtirib o'tkazishga oid qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

Tadqiqot metodologiyasi. Maqolada Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasidan muhokama qilinadi. Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik statistika usullari yordamida hisoblab tahlil qilingan va dissertatsiya ishi shakllantirilib rasmiylashtiriladi. Analitik va metodik bosqichda mahalliy va chet el adabiyotlarida mazkur mavzu doirasidagi ilmiy muammolarning holat o'rganiladi.

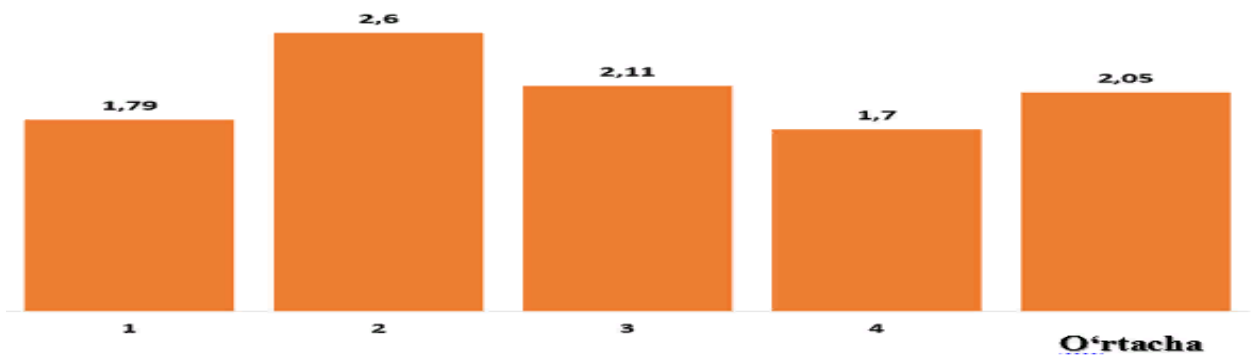
Tahlillar va natijalar. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi sambochi qizlarni texnik harakat samaradorligini baholashda texnik xarakterlarni sifatni hamda zaxiradagi imkoniyat darajalari orasidagi bog'liqlik hisobga olingan. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi sambochi qizlarni texnik mahorat darajasi, zaxiradagi jismoniy sifat ko'rsatkichlari va texnik taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish darajalari bilan belgilanadi. Sambochi qizlarda umumiy va maxsus jismoniy sifat ko'rsatkichlarining takomillashtirish darajasi va musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi.

1-jadval

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi nazorat va tajriba guruhi sambochi qizlarni pedagogik tadqiqot boshida texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish dinamikasi (n=18)

	Texnik usul	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
.	Yonboshdan oshrib tashlash	60,52	0,16	10,58	61,55	0,17	10,98	1,49	>0,05
.	Elkadan oshrib tashlash	58,69	0,21	12,56	59,64	0,21	12,96	1,62	>0,05
.	Tegirmon usulida tashlash	60,74	0,25	14,56	60,77	0,27	14,99	1,42	>0,05
.	Ko'krakdan oshirib tashlash	57,31	0,18	13,53	58,29	0,18	13,85	1,38	>0,05

Nazorat va tajriba guruhlarining texnik usullari tadqiqot boshida studentning t= kriteriya va P> ishonchlik ko'rsatkichlari: yonboshdan oshrib tashlash t=1,49; P>0,05 tashkil etdi: elkadan oshrib tashlash t=1,62; P>0,05 tashkil etdi: tegirmon usulida tashlash t=1,42; P>0,05 tashkil etdi: ko'krakdan oshirib tashlash t=1,38; P>0,05 tashkil etdi.



1-rasm Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi nazorat va tajriba guruhi sambochi qizlarni pedagogik tadqiqot boshida texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish nisbiy o'sish dinamikasi (n=18)

Nazorat va tajriba guruhlarining o'ng tomonga 10 marta texnik usulni bajarish ko'rsatkichlari tadqiqot boshida nisbiy o'sish qiymati: yonboshdan oshrib tashlash 1,79 tashkil etdi. elkadan oshrib tashlash 2,6 tashkil etdi; tegirmon usulida tashlash bajarish 2,11 tashkil etdi; ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarish 1,7 tashkil etdi; umumiy nisbiy o'sish ko'rsatkich 2,05 ni ko'rsatdi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi sambochi qizlar musobaqa bellashuvidagi harakat faoliyatini shakllantirish bilan birga o'zining bellashuv natijasini bashorat qilishga bog'liq bo'lgan vazifani hal etadi

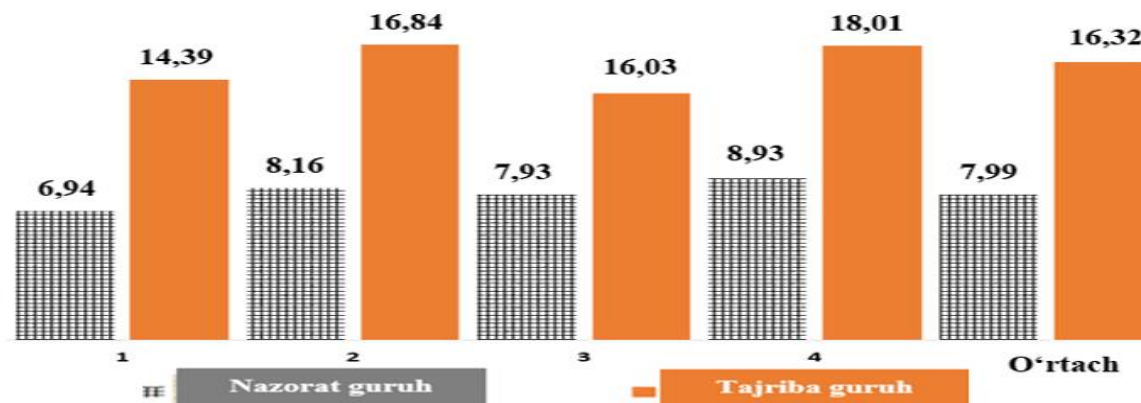
2-jadval

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi tajriba guruh sambochi qizlarni pedagogik tadqiqot oxirida texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlarning dinamikasi (n=18)

Texnik usul		\bar{X}	σ	V, %	t	P
.	Yonboshdan oshrib tashlash	52,33	0,13	10,11	4,37	<0,001
.	Elkadan oshrib tashlash	54,37	0,17	12,14	4,35	<0,001
.	Tegirmon usulida tashlash	56,49	0,21	14,16	3,55	<0,01
.	Ko'krakdan oshrib tashlash	54,05	0,14	13,09	4,36	<0,001

Tajriba guruhi sinaluvchilarining texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida quydagicha bo'ldi. Yonboshdan oshrib tashlash usulini bajarish bo'yicha $52,33 \pm 0,13$; V-10,11%ni tashkil etdi. Elkadan oshrib tashlash usulini bajarish bo'yicha $54,37 \pm 0,17$; V-12,13%ni tashkil etdi. Tegirmon usulida tashlash 56,49

$\pm 0,21$; V-14,16%ni tashkil etdi. Ko‘krakdan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha $54,05 \pm 0,14$; V-13,09% ni tashkil etd.



2-rasm Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi nazorat va tajriba guruh sambochi qizlarning pedagogik tadqiqot oxirida texnik usullarni o‘ng tomonga 10 marta bajarishda nisbiy o‘shish dinamikasi

Tajriba guruhi sinaluvcilarining texnik usullarni o‘ng tomonga 10 marta bajarish soniyasi ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida nisbiy o‘shish ko‘rsatkch. Yonboshdan oshrib tashlash usuli 14,39 ni tashkil etdi. Elkadan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 16,84 ni tashkil etdi. Tegirmon usulida tashlash 16,03 ni tashkil etdi. Ko‘krakdan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 18,01 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxirida umumiy nisbiy o‘shish ko‘rsatkchi 16,32 ni ko‘rsatkchni tashkil qildi.

ХУЛОСА

Asosiy pedagogik tajriba va tadqiqotlar davomida sambochi qizlarning mashg‘ulotda qo‘llaniladigan maxsus mashqlarini aniqlash asosida texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan o‘shish va rivojlanish dinamikasi nazorat qilindi. Bir yillik tayyorgarlik jarayoni davomida qo‘llash uchun uchtalik sikl asosida rejalashtirilgan tajriba guruhining mashg‘ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik yil davomida optimallashtirish (yuklama me‘yorlari har bir mikrosiklda foizlar yordamida aniq keltirilgan; davrlarga va mikrosikllarga bo‘lingan) nisbati ishlab chiqilgan va amalda qo‘llangan.

FOYDALANILGANADABIYOTLAR:

1. Шабето М. Ф. Самбо; Современное слово, 1998. - 448 с.
2. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
3. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с.
4. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
5. Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003.
6. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.



7. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
8. Mirzaqulov Sh.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
9. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Iqtisod-moliya.
T.2014