



CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHUV BOSQICHIDAGI SAMBOCHI QIZLARING TAKTIK HARAKATLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Radjabov Muxammadjon Axmadjonovich

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

Annotatsiya: *Maqolada chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi sambochi qizlarning taktik harakatlarni takomillashtirish to‘g‘risda ma‘lumotlar keltirilgan musobaqa oldi tayyorgarlikda umumiy tayyorgarlikni me‘yorlash va samarali usullardan foydalanish bellashular tuzishda murakkab hujum harakatlaridan foydalnib kelingan va sambochi qizlarning funksional imkoniyatlarni o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligi ushbu sifat darajasi sust va yaxshi rivojlangan kurashchilar misolida tasdiqlangan.*

Kalit so‘zlar: *hujum, taktika, murakkab, ko‘tarib tashlash, hujumni amalga oshirish, kuchni tiklab olish, aldamchi harakatlarni qo‘llash.*

KIRISH

Jahonda sambo kurash bo‘yicha peshqadamlik qilayotgan davlatlarda soha mutaxassisleri va yetakchi tadqiqotchilar tomonidan sambo kurashda umumiy va maxsus harakatlar mutanosibligini ta‘minlash, turli xil murakkab usullarni bajarishda texnik harakatlarni o‘rgatish uslubiyatlari bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Sambo kurash musobaqalarini kuzatish natijasida malakali sambochi qizlar tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligi bo‘yicha ham raqobat keskin oshib borayotganligi sababli musobaqa natijalarining o‘sish ko‘rsatkichlari to‘g‘risidagi obyektiv ma‘lumotlarni tahlil qilish va shu asosda tayyorgarlikning turli jihatlarini optimallashtirish muammosi dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Sambochi qizlarning chuqurlashtirilgan bosqichida texnik usullar va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida mashg‘ulot davrlarda beriladigan yuklama hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi 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.Verxoshanskiy, 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 sifatlarini rivojlantirish, samaradorligini oshirish, mikrotsikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashtirib o'tkazishga oid qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

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 qizlarning bellashularda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. O'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi sambochi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlik rejasiga krtib borildi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi elkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani b gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib - uzokdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va elkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Shuningdek sambochi qizlar o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi.

1-rasm Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi sambochi qizlarning taktik harakatlarni tkmillashtirish dasturi



Sambochi qizlarning bellashularni olib borishda hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy mhh bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan mhh ga birlashtirish. Sambochi qizlarning bellashularni o'z foydasiga hal etishda murakkab hujum harakatlarini takomillashtirib borishda yangi malakani tarbiyalashga qaratib borildin.

O'rgatilgan mhh ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. mhh ni o'rganish jarayonida mhh ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket engib o'tish talabiga rioya etish lozim. Taktik harakatni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur.



Reja bo'yicha belglangan texnik usulga hujum usullariga nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida pasiv harkat qilish tomoni harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalaniish harakatlarini bajara olmaslik yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Bellashudagi oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi sambochi qizlarning bellashuvni olib borish taktikasi asosan raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida obektiv malumotga ega bo'lishi g'labaga erishishga ko'proq tasir etadi.

XULOSA

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi sambochi qizlarning taktikasi tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Aytaylik sambochi qiz katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida tashkil etib bordi.

Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishadiva bellashuni o'z foydasiga hal qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

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 uslubiati., T. 2013.
9. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiati. Iqtisod-moliya. T.2014