Mamatxojayeva Diluza Xamidullo qizi
O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: dilfuza.mamatxojayeva@mail.ru

CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHUV BOSQICHIDAGI SAMBOCHI QIZLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13361439

Annotatsiya. Mazkur ilmiy tadqiqot ishi doirasida o‘tkazilgan pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar, pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan chuqurlashtirilgan bosqichdagi sambochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantrish va takomillashtirish uchun ishlab chqilgan dastur asosida sambochi qizlarni musobaqalarga tayyorlash natijalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik, mezosikl, mikrosikl.

Kirish

Dunyo miqyosida sambo kurashi keng taraqqiy etishi bilan bir qatorda, sambo kurashi bilabn 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.

Jahonda sambo kurash bo‘yicha peshqadamlik qilayotgan davlatlarda soha mutaxassislari 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.

Tadqiqotning maqsadi: chuqurlashtirilgan bosqichdagi sambochi qizlarni texnik-taktik harakatlarni optimallashtirish va musobaqalarga tayyorgarlik davrida yuklamalarini rejalashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sambochi qizlarni mezosikl tarkibidagi hajmli va shiddatli mikrosikllarda texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda nisbatan vaziyatlarni modellashtirish;

sambochi qizlarni tayyorgarlik davrida aldamchi harakatlarga o‘rgatish orqali bellashuvlardagi taktik harakat elementlarini takomillashtirish;

sambochi qizlarni musobaqa bellashularida qiyin vaziyatlardan chiqishga o‘rgatishda, noqulay tarafdan usullarga kirishi asosida “shoh” usul bilan yakunlanadigan qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash;

sambochi qizlarni musobaqa oldi tayyorgarligi davrida hujum harakatlarini takomillashtirish uchun texnik-taktik harakatlarni bajarishda har bir holatga tanlab yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni qo‘llash hisobiga bellashuvga tayyorgarlik taktikasini shakllantirish.

Tadqiqotga sambochi qizlarni jalb qilishdan oldin, malakali sambolarning jis-

moniy tayyorgarlik nisbat ko‘rsatkichlarini rivojlanganlik darajalarini aniqlash maqsadida, umumiy va maxsus sifatlarning rivojlanganlik darajalarini aniqlashga qaratilgan nazorat mashqlaridan foydalanildi.

Chuqirlashtirilgan bosqichdagi sambochi qizlarni texnik harakat samaradorligini baholashda belbog‘li kurashchining jismoniy sifatlari hamda zaxiradagi imkoniyat darajalari orasidagi bog‘liqlik hisobga olingan. Chuqurlashtirilgan bosqichdagi sambochi qizlarni texnik mahorat darajasi, zaxiradagi jismoniy sifat ko‘rsatkichlari va texnik taktik tayyorgarliklarini takomillashganlik darajalari bilan belgilanadi. Sambochi qizlarda umumiy va maxsus jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining takomillashganlik darajasi va musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko‘rsatkichlari bilan ifodalanadi.

Mashg‘ulot jarayonlarida takomillashtirilgan texnik harakatlar, ularni takrorlash soni hamda unga ajratilgan vaqt orqali malakani shakllantirish va mahoratga erishish imkoniyatini kengayishi kuzatiladi. Bu o‘z navbatida texnik usullar arsenalining takomillashganlik darajasi bilan bog‘liq bo‘ladi. Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqotning nazorat va tajriba guruhlaridagi sambochi qizlar tadqiqot boshidagi texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida sinov usullari olindi.

1 -jadval

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

№	**Texnik usul**	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Abs	Nis, %	t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
1.	Yonboshdan oshrib tashlash	60,52	0,16	10,58	61,55	0,17	10,98	0,03	1,79	1,49	>0,05
2.	Elkadan oshrib tashlash	58,69	0,21	12,56	59,64	0,21	12,96	0,04	2,60	1,62	>0,05
3.	Tegirmon usulida tashlash	60,74	0,25	14,56	60,77	0,27	14,99	0,04	2,11	1,42	>0,05
4.	Ko‘krakdan oshirib tashlash	57,31	0,18	13,53	58,29	0,18	13,85	0,02	1,70	1,38	>0,05

Nazorat va tajriba guruhlarining texnik usullari tadqiqot boshida styudentning t= kriteriya va P> ishonchlilik 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 oshrib tashlash t=1,38; P>0,05 tashkil etdi.

Nazorat va tajriba guruhlarning 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.

Harakatning bajariluvchi qismi muqobil tarzda harakatni bajarish uchun ob’ektiv zarur bo‘lgan sharoitlar tizimini izlash bilan birlashadi. Bunday sharoitlarga harakat maqsadi, predmeti va usullari kiradi. Vazifaning hal etilishi ob’ektiv sharoitlarga mos bo‘lgan harakatning mo‘ljal olish asosini tuzish hamda, harakatni bajarish uchun zarur sharoitlarni yaratishdan iborat. Shu bois, tadqiqot ishtirokchilari texnik usullardan tartiblangan sinov mashqlari usullarini tadqiqot boshida va tadqiqot oxirida olingan natijalari bilan o‘zaro taqqoslandi.

2 -jadval

Chuqurlashtirilgan bosqichdagi nazorat guruh sambochi qizlarning pedagogik tadqiqot oxirida texnik usullarni o‘ng tomonga 10 marta bajarish ko‘rsatkichlarning dinamikasi (n=18)

№	Texnik usul	$\overline{X}$	σ	V, %	Abs	Nis, %	t	P
1.	Yonboshdan oshrib tashlash	59,42	0,14	10,10	0,11	6,94	2,08	<0,05
2.	Elkadan oshrib tashlash	57,55	0,19	12,13	0,14	8,16	2,06	<0,05
3.	Tegirmon usulida tashlash	59,60	0,23	14,13	0,14	7,93	1,72	>0,05
4.	Ko‘krakdan oshrib tashlash	56,19	0,16	13,18	0,12	8,93	2,09	<0,05

3-jadval

Chuqurlashtirilgan bosqichdagi tajriba guruh sambochi qizlarning pedagogik tadqiqot oxirida texnik usullarni o‘ng tomonga 10 marta bajarish ko‘rsatkichlarning dinamikasi (n=18)

Texnik usul		$\overline{X}$	σ	V, %	Abs	Nis, %	t	P
1.	Yonboshdan oshrib tashlash	52,33	0,13	10,11	0,22	14,39	4,37	<0,001
2.	Elkadan oshrib tashlash	54,37	0,17	12,14	0,28	16,84	4,35	<0,001
3.	Tegirmon usulida tashlash	56,49	0,21	14,16	0,28	16,03	3,55	<0,01
4.	Ko‘krakdan oshrib tashlash	54,05	0,14	13,09	0,23	18,01	4,36	<0,001

Nazorat guruhi sinaluvchilarining texnik usullarni o‘ng tomonga 10 marta bajarish ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida quydagicha bo‘ldi. Yonboshdan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 59,42±0,14;V-10,10%ni tashkil etdi. Elkadan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 57,55±0,19; V-12,13%ni tashkil etdi. Tegirmon usulida tashlash 59,60± 0,23; V-14,13%ni tashkil etdi. Ko‘krakdan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 56,19 ±0,16; V-13,18%ni tashkil etdi.

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 ±0,13; V-10,11%ni tashkil etdi. Yelkadan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 54,37± 0,17; V-12,13%ni tashkil etdi. Tegirmon usulida tashlash 56,49 ±0,21; V-14,16%ni tashkil etdi. Ko‘krakdan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 54,05±0,14; V-13,09% ni tashkil etdi.

Nazorat guruhi sinaluvchilarining texnik usullarni o‘ng tomonga 10 marta bajarish soniyasi ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida nisbiy o‘sish ko‘rsatkichi. Yonboshdan oshrib tashlash usulini usuli 6,94 ni tashkil etdi. Elkadan oshrib tashlash bajarish bo‘yicha 8,16 tashkil etdi. Tegirmon usulida tashlash 7,9 ni tashkil etdi. Ko‘krakdan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 8,93 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxirida umumiy nisbiy o‘sish ko‘rsatkichi 8,06 ni ko‘rsatkchini tashkil qildi.

Tajriba guruhi sinaluvchilarining texnik usullarni o‘ng tomonga 10 marta bajarish soniyasi ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida nisbiy o‘sish 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 tash-lash 16,03 ni tashkil etdi. Ko‘krakdan oshrib tashlash usulini bajarish bo‘yicha 18,01 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxirida umumiy nisbiy o‘sish ko‘rsatkchi 16,32 ni ko‘rsatkchni tashkil qildi.

Xulosa

Chuqurlashtirilgan bosqichdagi sambo-chi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtach arifmetik qiymatilarini tadqiqot davomida nisbiy o‘sish dinamikasi-ni (foizlarda) tahlili asosida o‘rganilgan 6 ta

sinov mashqlar bo‘yicha natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba boshidagi o‘rtacha nisbiy o‘sishi NG va TG guruhdalar 1,39% ko‘rsatkichni tashkil etdi. NG da tatqiqot davomida nisbatan ko‘rsatkichi 8,55 ni ekanligini ko‘rsatadi. TG da tatqiqot davomida nisbatan ko‘rsatkchi 18,60 ni ekanligini ko‘rsatadi va TG ga nisbatan bu 2,17 martaga katta bo‘ldi; Tajriba oxiriga kelib esa NG va TG shug‘ullanuchilarni umumiy nisbiy o‘sish ko‘rsatkchlari 10,21 ni tashkil etdi.

Chuqurlashtirilgan bosqichdagi sambochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish dasturni samaradorligini aniqlash maqsadida tanlangan texnik usulni 10 marta o‘ng tomonga bajarish vaqtini tajriba boshida nisbiy o‘sish ko‘rsatkichlari NG va TG guruhlarning ko‘rsatkichlari 1,39 ni tashkil etdi. Tajriba oxriga kelib nisbiy o‘sish NGda 7,99 % ni, TGda 16,32% ni tashkil etdi va TG ga nisbatan bu 2,04 martaga katta bo‘ldi; Tajriba oxiriga kelib esa NG va TG shug‘ullanuchilarni umumiy nisbiy o‘sish ko‘rsatkichlari 9,14 ni tashkil etdi. NG dagi o‘ng tomonga texnik usulni bajarish natijalari nisbiy o‘sish qiymatlarini tajriba davomida o‘zgarishlariga nisbatan TG dagi mos ko‘rsatkichlar o‘zgarishini statistik ishonchliligi ancha yuqori ekanligi faktlari TG da qo‘llangan sambochi qizlarni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish dasturning samaradorligini isboti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Шабето М. Ф. Боевое 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. - 250 b.

6. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004. - 264 b.

7. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009. - 350 b.

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. - 156 b.