

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Давлетова Нилуфар

Қўлёзма ҳуқуқида

«Самбо кураши билан шуғулланувчи қизларнинг мусобақа фаолиятини
педагогик таҳлил ва назорат қилиш услубияти»

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯ

Ихтисослик: 58110200
Спорт (Самбо турлари бўйича).

Иш муҳокамадан ўтказилди
ва ҳимояга тавсия этилди
«Миллий ва халқаро кураш турлари
назарияси ва услубияти»
каф. мудир п.ф.н., доцент Бакиев З.А.
_____ «_____» _____ 2012йил.

Илмий раҳбар
П.ф.н.
Керимов Н.А.

Тошкент-2012

Мундарижа

Кириш.....	3
I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	5
1.1. Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулига ўтиш усулини бажариш техникаси ўргатиш	5
1.2. Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлаш ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари.....	9
1.3. Самбо курашида оғритма усулларини ўргатишда техник харақтларини машғулотларда режалаштириш услубияти	11
II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш.....	20
2.1. Тадқиқот мақсад ва вазифалари.....	20
2.2. Тадқиқот услублари	20
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	21
2.2.2. Педагогик кузатиш	21
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	21
2.2.4 Педагогик тажриба.....	22
2.2.5 Математик статистик усуллар:	22
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	23
III БОБ. Тадқиқот натижалари	24
3.1. Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулларга ўтиш услубияти	24
3.2. Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулларга ўтишни ўргатиш натижаларининг таҳлили	28
ХУЛОСА.....	35
Амалий тавсиялар	36
АНКЕТА	37
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР	39

Кириш

Мавзунинг долбзарблиги. Ўзбекистон Мустақилликка эришгандан сўнг бугунги кунда Самбо спорт турига берилаётган эътибор аввалги кунларимиздан кўра кўпроқ эътиборда эканлиги спортчиларимизнинг Жахон ва Осиё мусобақаларида эгаллаб келаётган фахрли ўринлари бунга мисол бўла олади. Мустақил Ўзбекистонимиз ёш бўлишига қарамай Самбо спорт турида нафақат ўғлонлари билан балки спортчи қизларимиз билан ҳам фахрланса арзийди, бунга албатта Юрбошимизнинг Самбо спорт турига кўрсатаётган эътиборлари десак адашмаган бўламиз.(1,2,3,) Малакали Самбочи қизларнинг ўқув-машғулот услубиятини такомиллаштиришда мураббийлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари кўп жиҳатдан малакали Самбочи қизларнинг йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда малакали Самбочи қизларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди (12,43,56) Самбо машғулотидаги долзарб муаммоларни ўрганишда машғулот ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитларини ўз ичига олади. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш кўпгина тадқиқотлар учун хосдир. Машғулот дастурига қайси техник ҳаракатларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим, бунда оғритма усулларни ўргатиш тадқиқот услубларини эгаллаш ҳамда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-машғулот жараёнини бошқаришга тўғри ёндашиш имконини беради. Илмий тадқиқотлар натижалари Самбочи қизларда оғритма усулни ўргатиш асоси ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади: Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулига ўтиш техникасини бажаришни такомиллаштириш услубиятини ишлаб чиқиш асосида Самбочи

қизларнинг белдан ошириб ташлашдан оғритма усуллариға ўтиш ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва аниқлаш.

Тадқиқот илмий янгилиги. Мазкур битирув малакавий ишда малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулиға ўтиш техникасини бажаришни такомиллаштиришни тадқиқот йўли билан асослаб бериш. Бунинг учун куйидагилар аниқланди:

- Самбо курашида оғритма усулларни ўргатиш услубиятини илмий жихатдан чуқур ўрганиш қаратилган.
- Самбо курашида белдан ошириб ташлашдан оғритма усулиға ўтиш техникасини ўргатишни тадқиқотларда аниқланди ва синаб кўрилди.

Самбо курашида оғритма усулларини ўргатиш услубиятини аниқлаш.

Тадқиқот фарази: Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулиға ўтиш техникасини бажаришни такомиллаштиришни аниқлаш. Келгусида малакали Самбочи қизларни мусобақаларда юқори натижа эгаллашида ёрдам беради.

Тадқиқот предмети: Самбо курашида оғритма усулларини ўргатиш услубиятини машғулотлардаги воситалари.

Тадқиқот объекти: Самбо курашида оғритма усулларини ўргатиш услубиятида жисмоний сифатлар билан алоқадорлиги.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти: Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулиға ўтиш техникасини бажаришни такомиллаштиришни ривожлантириш бўйича аниқ тадқиқот ишлари Самбочи қизларни тайёргарлигини оширишда фойдаланилади.

1.1. Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулига ўтиш усулини бажариш техникаси ўрганиш

Самбочилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотларида оғритма усулларни ўргатишга қаратилган мураккаб ҳамда узоқ давом этадиган жараёндир. Мураббий Самбочи қизларлар билан олиб бориладиган ўқув-машғулот режасини тузаётиб, машғулот ва мусобақа юкламаларини ҳажми қандай таъсир кўрсатишини ҳамда у спорт ютуқларида акс этишини тасаввур қила олиши лозим. (4,5,6)

Машғулот жараёнидаги оғритма усулларни ўргатишда машғулот юкламалари йўналиши ҳамда ҳажми ўзига хос хусусиятларга эга. Тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёргарлик асосий ўринни эгаллайди. Дастлабки тайёргарлик босқичи тайёргарлик ҳажмининг ошиши билан тавсифланади (11, 35, 62).

Самбочи қизларнинг тайёргарлик босқичида махсус тайёргарлик улуши муҳим даражада ошади ва умумий тайёргарлик улуши камаяди. Алоҳида имкониятларни максимал амалга ошириш босқичида махсус тайёргарлик умумий ҳажмидан кўп бўлиши мумкин.

Самбочи қизларда оғритма усулларни бажаришдаги техник ҳаракатлари алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақозо этади. Техник ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Самбочиларнинг гавдасининг маълум бир ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган Самбочилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар.(9,10) Масалан, билаклар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтароқ бўлган Самбочи қизлар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари

узун бўлган Самбочи қизларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари, узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради. Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани букувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин. (7,8)

Самбочи қизларнинг мусобақаларидаги оғритма усулларни ўргатишдаги натижа кўп жиҳатдан Самбочининг оқилона техник тайёргарлигига боғлиқ.

Самбочи қизларнинг оғритма усулларни бажаришдаги мукаммал техника - бу энг юқори натижага эришиш мақсадида машқларини бажаришнинг самарали усуллари йиғиндисидир. оғритма усулларни ўргатиш даражаси ўзгариб туради (янги шуғулланувчининг содда техникасидан то халқаро тоифадаги спорт устасининг мукаммал техникасигача).

Техник тайёргарликнинг ҳар бир босқичида "ўсиш ўлчамини" аниқлаш ва мусобақаларда қайд қилинган техникани баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим.

Самбочи қизларнинг оғритма усулларни ўргатишда техник элемент усулларини такомиллаштиришда ўсмирлик ёшларида амалга оширилиши лозим.

Техник тайёргарликка вақтнинг умумий сарфланиши қизларнинг малакаси ортиб бориши билан ўсади, лекин машғулотнинг умумий ҳажмига нисбатан фоизларда камайиб боради. Бундай нисбат куч тайёргарлиги ва тезкорлик чидамлилиги даражасини ошириш заруриятига боғлиқ.

Машғулот услубиятини такомиллаштиришда мураббийлар ва илмий

ходимларнинг ютуқлари кўп жихатдан Самбочиларнинг йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда Самбочи қизларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди.(14, 29, 59)

Спортнинг долзарб муаммоларини ўрганишда қуйидаги турдаги тадқиқотлар қўлланилади: назарий, амалий (педагогик тажрибани йўлга қўйиш, ходисаларни машғулот ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитларида ўрганишни ўз ичига олади) ва лаборатория тажрибалари. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш кўпгина тадқиқотлар учун хосдир. Бунда улардан бири етакчи ўринни эгаллайди. Тадқиқот дастурига қайси услубларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим: тадқиқ қилинаётган ҳодиса табиатиини чуқур ва ҳар томонлама ўрганиш; тадқиқот мақсади, вазифалари, фаразини аниқ ифодалаш; тадқиқотчининг ушбу соҳасидаги билим даражасининг етарли бўлиши; тадқиқот ходимларининг техник жиҳозланганлиги; тадқиқот гуруҳининг моддий имкониятлари; тадқиқот вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш учун аҳамиятга эга бўлган бошқа шартлар.

Тадқиқот услубларини эгаллаш ва спортда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-машғулот жараёнини бошқаришга тўғри ёндашиш имконини беради. Илмий тадқиқотлар натижалари спорт курашида тараққиёт асоси ҳисобланади.

Илмий изланишларни яхши ташкил этиш ва илмий натижаларни кураш мутахассисларини тайёрлаш амалиётига татбиқ этиш учун зарур бўлган шароитларни яратиш лозим".

Самбочи қизларнинг оғритма усулини бажариш техникасидаги ҳаракатларида тўрт хил йўли мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади.(13,18,22)

1) Хатти-ҳаракатнинг қатъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида «қўлга

тушириш»ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтни келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа йўллари тан олмай туради.

2) Самбочи қизларда дастлабки «модел» сифатида бир нечта «олдиндан тайёрланган» тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, ўтайми-ўтмайми деган тамойилига асосан амалга оширилади.

3) Самбочи қизларнинг ҳатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар.

4) Самбочи қизларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

Оғритма усулларни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Самбочининг техник ҳаракати ишончлилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради (23,46,57).

Оғритма усулларни ўргатишда тактик қарор Самбочининг фикрлаш фаолияти маҳсулидир. Самбочи қизлар тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда «келишилган» ва «келишилмаган» тамойил бўйича қарор қабул қилади. Психологик тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва психологик имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Танлашни билиш ҳамда қабул қилинган қарорни бажариш тезлиги Самбочи психологик тайёргарлигининг энг муҳим томони ҳисобланади.

Техник тайёргарликнинг ҳар бир боскичида "ўсиш ўлчамини" аниқлаш ва мусобақаларда кайд қилинган техникани баҳолаш тизимидан фойдаланиш лозим.

Самбочи қизларнинг оғритма усулларни ўргатишда техник элемент усулларини такомиллаштиришда ўсмирлик ёшларида амалга оширилиши лозим.

Техник тайёргарликка вақтнинг умумий сарфланиши қизларнинг малакаси ортиб бориши билан ўсади, лекин машғулотнинг умумий ҳажмига нисбатан фоизларда камайиб боради. Бундай нисбат куч тайёргарлиги ва тезкорлик чидамлилиги даражасини ошириш заруриятига боғлиқ.

Машғулот услубиятини такомиллаштиришда мураббийлар ва илмий ходимларнинг ютуқлари кўп жиҳатдан Самбочиларнинг йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишига ёрдам берди. Бунда Самбочи қизларнинг мусобақаларга тайёргарлиги ва қатнашиши даврида амалга оширилган комплекс тадқиқотлар жараёнида олинган қимматбаҳо илмий маълумотлар катта аҳамият касб этди.(14, 29, 59)

Спортнинг долзарб муаммоларини ўрганишда қуйидаги турдаги тадқиқотлар қўлланилади: назарий, амалий (педагогик тажрибани йўлга қўйиш, ҳодисаларни машғулот ёки мусобақа фаолиятининг табиий шароитларида ўрганишни ўз ичига олади) ва лаборатория тажрибалари. Улардан комплекс ҳолда фойдаланиш кўпгина тадқиқотлар учун хосдир. Бунда улардан бири етакчи ўринни эгаллайди. Тадқиқот дастурига қайси услубларни киритиш мақсадга мувофиқ эканлигини аниқлашда қуйидаги шартларга риоя этиш лозим: тадқиқ қилинаётган ҳодиса табиатиини чуқур ва ҳар томонлама ўрганиш; тадқиқот мақсади, вазифалари, фаразини аниқ ифодалаш; тадқиқотчининг ушбу соҳасидаги билим даражасининг етарли бўлиши; тадқиқот ходимларининг техник жиҳозланганлиги; тадқиқот гуруҳининг моддий имкониятлари; тадқиқот вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш учун аҳамиятга эга бўлган бошқа шартлар.

Тадқиқот услубларини эгаллаш ва спортда улардан оқилона фойдаланиш ўқув-машғулот жараёнини бошқаришга тўғри ёндашиш имконини беради. Илмий тадқиқотлар натижалари спорт курашида тараққиёт асоси ҳисобланади.

Илмий изланишларни яхши ташкил этиш ва илмий натижаларни кураш мутахассисларини тайёрлаш амалиётига татбиқ этиш учун зарур бўлган шароитларни яратиш лозим".

Самбочи қизларнинг оғритма усулини бажариш техникасидаги ҳаракатларида тўрт хил йўли мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади.(13,18,22)

1) Ҳатти-ҳаракатнинг катъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида «қўлга тушириш»ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтда келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа йўллари тани олмай туради.

2) Самбочи қизларда дастлабки «модел» сифатида бир нечта «олдиндан тайёрланган» тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, ўтайми-ўтмайми деган тамойилига асосан амалга оширилади.

5) Самбочи қизларнинг ҳатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар.

6) Самбочи қизларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

Оғритма усулларни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Самбочининг техник ҳаракати ишончлилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади.

Техник ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради (23,46,57).

Оғритма усулларни ўргатишда тактик қарор Самбочининг фикрлаш фаолияти маҳсулидир. Самбочи қизлар тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда «келишилган» ва «келишилмаган» тамойил бўйича қарор қабул қилади. Психологик тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва психологик имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Танлашни билиш ҳамда қабул қилинган қарорни бажариш тезлиги Самбочи психологик тайёргарлигининг энг муҳим томони ҳисобланади.

1.2. Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлаш ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари

Самбо мусобақа қоидаларида рухсат этиладиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишлар йиғиндисидир. Ҳужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида Самбочи рақибдан устунликка эришади. Ҳар бир усул икки қисмдан иборат. Биринчи қисм - усул қўллаш учун ушлаб олиш. Ушлаб олишлар юқоридан, пастдан, орқадан, олдиндан, ён томондан ва бошқаларга ушлаб олишларга бўлинади. Ушлаш усулни муваффақиятли бажаришда катта аҳамиятга эга. Бутун усулларни бажариш сифати ушлаб олишнинг қай даражада оқилона амалга оширилганлигига боғлиқ. Иккинчи қисмда турли хилдаги ҳаракатлар: тик туришда - ўтказишлар, ташлашлар, ағдаришлар; партерда - ўгиришлар ва партерда ташлашлар бўлиши мумкин (34,39).

Самбочи қизларнинг техник ҳаракатларни амалга ошириш вақтида оёқлар билан турли ҳаракатлар ҳам бажарилади, яъни булар - чалишлар, қоқишлар, илишлар, олдиндан илиб отишлар, чирмашлар, орқадан илиб отишлар. Бу ҳаракатларнинг кўпчилиги орқадан, олдиндан, ёндан, ичкаридан, ташқаридан бажарилиши мумкин.

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва, аксинча, бир хил ҳаракатнинг ўзи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, қўлдан ва гавдадан ушлаб ташлашни, зарба билан ағдаришни амалга ошириш мумкин. Лекин рақибни эгилиб қўл, гавда, қўл ва бўйиндан ушлаб ташлаш ҳам мумкин. Самбочи ҳар қандай усулни ҳужум ва қарши ҳужум учун қўллаши мумкин. Усул ёки унинг бир қисмини алдамчи ҳаракат сифатида қўллаб, Самбочи ҳақиқий ниятидан рақиб диққатини чалғитиш ва бошқа усул билан ҳужумни амалга ошириш учун қулай шароитларни тайёрлаши мумкин (21, 27,36,54).

Рақиб ҳужумига жавоб тариқасида бажариладиган мақсадли ҳаракатлар Самбочи рақибни устидан устунликка эришада мураккаб техник ҳаракатларга киради. Қарши ҳужум уюштираётган Самбочи бир зумда тўғри қарор чиқариши ва рақибни усулни амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан аниқ мослаштириши лозим.

Рақибнинг усулларига қарши усулларни бажариши ҳимоя ҳаракатларидир. Самбочи қизларнинг ҳимояланишлар дастлабки ва бевосита ҳимояланишларга ажратилади. Дастлабки ҳимояланиш олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади.

Бевосита ҳимояланиш рақиб ҳужумини тўхтатишга қаратилган. Бундай ҳимояланиш самарадорлиги унинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Бевосита ҳимояланиш усул бошида, усулни бажариш давомида ёки усулни бажариш охирида амалга оширилиши мумкин.

Ҳамма техник ҳаракатлар Самбочилар томонидан турли ҳолатлардан туриб бажарилади. Асосий ҳолатлар қуйидагилар: тик туриш, партер ва

кўприк.

Тик туриш - бу Самбочининг ҳолати бўлиб, унда у оёқларда тик туради. Ўнг, чап ва ялпи тик туришлар ажратилади. Уларнинг ҳар бири, ўз навбатида, баланд, ўрта ва паст бўлиши мумкин. Тик туришда курашиш яқин, ўрта ва узоқ масофаларда олиб борилиши мумкин.

Партер - бу Самбочининг дастлабки ҳолати бўлиб, у тиззаларида туради. Бунда текис ёзилган қўлларнинг кафтлари билан гиламга таяниб турилади, қўллар тиззалардан 20-25 см. узоқликда жойлашади (24,38,61).

Партерда баланд ҳолат ва паст ҳолат фарқланади. Баланд ҳолат - бу Самбочининг партердаги дастлабки ҳолати, паст ҳолат эса - бу Самбочининг тиззаларда туриб, билаклар билан гиламга таяниш ҳолатидир. Партерда курашиш пайтида Самбочилардан бири пастда, иккинчиси юқорида бўлади. Партерда юқоридаги ҳолатда турган Самбочи кураш бошланишидан олдин истаган дастлабки ҳолатни эгаллаши мумкин. Фақатгина қўл кафтлари пастдаги Самбочининг елкасида туриши лозим.

1.3. Самбо курашида оғритма усулларни ўргатишда техник тайёргалигини машғулотда режалаштириш

Самбочи қизларнинг техникаси, тактикаси ва методикасини баён қилишда материаллар ўзаро боғлиқ ҳолда юритилади. Бунда ўқитиш ва тарбиялаш методикасида узоқ масофадан ўрта, яқин масофага кириш, чиқиш ҳаракатлар ва манёврларни шуғулланувчиларнинг ижодий мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқлар системаси асосида тузилади (28,49).

1. Шуғулланувчилар олдига хусусий вазифа қўйиш.
2. Самбочиларни уюштириш ва ҳаракатлар тўғрисида ахборот бериш.

3. Ҳаракатлар ва уларни бажаришга доир топшириқлар.

Мураббий Самбочиларда оғритма усулларни ўргатишда нималарга эътибор беришини, камчиликларни ва хатоларни йўқотишга оид берган методик кўрсатмалари, техник ҳаракатларни шахсан баҳолаш.

Машғулотни ўтказиш методикасида машғулотнинг асосий формаси сифатида машғулотнинг структурасини, вазифаси ва машғулот қисмларининг мазмунини ҳамда уни амалга оширишнинг уч вазифасини - машғулотга тайёргарлик, уни ўтказиш ва якунлаш вазифаларини яхши тушуниш муҳимдир.

Машғулотнинг тузилмаси машғулотнинг тузилиш мазмуни ўқувчилар контингентини ва уларнинг ишчанлик қобилиятини ҳисобга олган ҳолда вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишига асосланади (20,33).

Машғулотнинг тузилиши деганда, муайян тартибда, анча мақсадга мувофиқ изчилликда жойлаштирилган Машғулотнинг ўзаро боғланган қисмлари тушунилади. Машғулот структурасида мураббий хатти ҳаракатларининг изчиллиги, ўзаро боғлиқлиги баён қилинади ва очиб берилади, шунингдек, шуғулланувчилар бажарадиган ҳамда ишлар айтиб ўтилади.

Машғулот вазифаларининг мувоффақиятли ҳал этилиши Машғулотда мураббий билан спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри қўйилишига боғлиқ.

Самбочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув-машғулотсини уч қисм тузилишда шуғулланувчилар организмнинг ишга нормал киришини, асосий юкламаларнинг бажарилиши ва нисбатан тинчланишини таъминлайди. Машғулот структураси қуйидаги 3 қисмдан тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмлардан ташкил топган.(37,47)

Машғулот иши плани ҳар бир машғулот учун тузилган план ёки график план асосида ўтказилади. Машғулотнинг вазифаси ва мазмуни шуғулланувчилар контингенти, уларнинг сони, шароитлар тайёргарлик даври ва қўлланиладиган методларига қараб тузилади.

Машғулотнинг тайргарлик қисми 25-40 минут вақтни эгаллайли. Бу вақтда машғулотнинг асосий қисми учун зарур шарт-шароитлар яратилади. Уларда узоқ масофадан ўрта, яқин масофага кириш, чиқиш ҳаракатлар ва манёврларнинг.

Вазифалар: Бошланғич ташкилий ишлар, шуғулланувчилар эътиборини қозониш, уларни машғулот вазифалари билан таништириш ва машғулотга ижобий йўналиш бериш.

Ҳаракат апаратини ва организмнинг барча системаларини аста-секин оширилган юкларга функционал жиҳатдан тайёрлаш организмни қизтиш ва специфик ишга тайёрлаш.

Техникани шуғулланувчилар ўзлаштириб олган ёки тез ўзлаштириладиган енгил машқлар: сигнал, белгилар бўйича турли хилда сарфланиш ва қайта сафланиш: турли хилда юриш, югуриш, умумий тайёргарлик ва махсус характердаги гимнастика машқлари: кучлилиқ, эгилувчанлик, чўзилиш ва мускулларни бўшаштириш машқлари, ҳаракатлар софлигига оид машқлар, юкларни аста-секин ошира бориш. Машғулотнинг асосий қисми 60-100 минут давом этади. Бу вақт ичида таълим-тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари, кураш соҳасидаги умумий ва махсус вазифалар ҳал этилади.

Самбо техникаси ва тактикасини ўргатиш ҳамда уни шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш билан қўшиб олиб борган ҳолда такомиллаштириш;

Самбочи қизлар билин олиб бориладиган машғулотларнинг асосий қисмида, унинг бошқа қисмларидаги каби, спорт тайёргарлигига доир махсус вазифаларни бажариш билан бирга психологик тайёргарлик, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифалари ҳам ҳал этилади.

Машғулотнинг якунловчи қисмига 5-10 минут ажратилади, Машғулот эса организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш билан якунланади.

Биринчи фаза-машғулотга тайёрланиш шароитларга мувофиқ равишда

машғулотнинг пухта ўйланган плани.

Машғулот планида яхши тайёргарлик кўрган группа раҳбарлари, ҳакамлар, разрядчи спортчилар, ахборотчилар ва ҳоказоларнинг мавжудлигини ҳисобга олиш муҳимдир.(41,51)

Иккинчи фаза - машғулотни ўтказиш ҳисобига-машғулотни ўз вақтида бошлаш ва шуғулланувчиларни аниқ уюштириш, мушғулот темасини қисқача баён қилиш, хусусий вазифаларни ва спортчиларнинг мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқларни тушунтириш. Буларнинг ҳаммаси умумий ва шахсий методик кўрсатмалар бериш кераклигини ва камчиликларни қандай йўқотиш зарурлигини айтиш, ҳатти-ҳаракатларни баҳолаш билан қўшиб олиб борилади. Бу эса машғулотнинг муваффақиятли ўтишга ёрдам беради ва бундай машғулот ўқувчиларнинг ижодий мустақиллигини оширади:

Учинчи фаза-машғулотни якунлаш машғулотнинг якунловчи қисмида мураббий ўзи учун ҳам, спортчилар учун ҳам якун чиқаради. Баён қилинган материални таҳлил қилади ва келгуси машғулотларни белгилайди. Бунинг учун у машғулот планида материал қандай ўзлаштирилганлигини, юклама спортчиларга қандай таъсир этганлигини, қандай янги метод ёки усуллар фойдаланилганлигини, тарбия, мустақил ишлар, уй вазифалари ва ҳоказоларда нимага эътибор бериш кераклигини қайд қилади.

Самбочи қизларнинг мусобақа даврининг структураси оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. Биринчи ҳолда у асосий бир турдаги микроцикллардан -мусобақа ва юклама ташлаш микроциклларидан иборат бўлади. Иккинчи ҳолда эса, 4-6 ҳафталик махсус оралик босқич билан бир-биридан ажралган иккита (баъзан ундан ҳам кўп) мусобақа босқичларидан иборат бўлади.

У ёки бу структурадан фойдаланиш спорт турларининг хусусиятларига, мазкур спорт турида қабул қилинган мусобақалар тақвимига ва бошқа шароитларга боғлиқ, бунда бошқа ҳамма шароитлар

тенг бўлса, даврнинг узунлиги ҳал қилувчи роль ўйнайди: оддий структура нисбатан унча узоқ давом этмайдиган даврга (2-3 ойгача), мураккаб структура эса узоқ даврга (4-5 ойлар чамаси) тўғри келади.

Спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Юқорида айтганимиздек, спорт формаси - бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир - спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаш-тириб боровчи жараён ҳамдир. Спорт формасини сақлаб туриш даврида навбатдаги мусобақаларнинг специфик шарт - шароитларига мослашиш зарурияти муносабати билан унинг айрим компонентлари анча сезиларли ўзгаришларга дуч келиши мумкин. Бироқ, бу даврда тубдан ўзгаришлар қилиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқолишига олиб келган ва шу билан мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш имкониятидан маҳрум этган бўлур эди.(15,16,17)

Жисмоний тайёргарлик мусобақа даврида энг кўп куч - ғайрат талаб қиладиган кучланишларга бевосита функционал тайёргарлик характериға эға бўлади (мазкур цикл учун) махсус машқ билан чиниққанликнинг максимал даражасига эри-шишға, уни ана шу даражада сақлаб туришға ва қўлга киритилган умумий машқ кўрганликни қувватлаб туришға қаратилган бўлади.

Самбочиларнинг техник тайёргарлик ҳаракат фаолиятининг танланган формаларини имкон бориға юқори поғонада такомиллаштиришни таъминлайди. Бу, бир томондан, илғари ўзлаштирилган малака ва маҳоратларнинг мустаҳкамланишини назарда тутса, иккинчи томондан вариативликни, ҳаракат координациясининг ниҳоятда нозир силлиқлаш, тактик тафаккурни ривожлантириш ва махсус билимларни чуқурлаштириш асосида Самбочиларнинг беллашувда ярайдиган бўлишликни орттиради.

Маънавий - ирода тайёргарлиги мусобақалар даврида мусобақаларға

бевосита психологик жихатдан тайёр бўлиш, спортчини жисмоний ва рухий куч-қувватни олий даражада намоён этишга сафарбар этишда алоҳида аҳамият касб этади. Шу билан бирга эҳтимол тutilган спорт мағлубиятларига тўғри муносабатда бўлишни ва ижобий эмоционал ҳолатни сақлаб қолишни таъминлаш ҳам ғоят муҳимдир.

Агар мусобақа даври узок давом этадиган бўлса, у ҳолда машғулот спорт формасининг пойдеворини кенгайтириш билан боғлиқ бўлган қўшимча функцияни адо этади. Бундай ҳолда учрайдиган оралик боскичлар маълум маънода тайёрлов даврини эслатади.(25,32)

Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Мазкур даврда спорт мусобақалари янада такомил топишнинг энг муҳим воситаси ва методи ҳисобланади. Мусобақа шароити ҳамда мусобақа жараёнининг ўзи юзага келтирадиган алоҳида физиологик ва эмоционал фон машғулотлар жараёнида кўринмайдиган захи-ралар ҳисобига жисмоний машқларнинг таъсирини оширади ва организм функционал имкониятлари олий даражада намоён бўлишига кўмаклашади. Шу билан бирга мусобақалар ирода тарбияси ҳамда спорт маҳоратини такомиллаштириш жараёнида мислсиз катта роль ўйнайди. Булар бари спорт формаси даврида мусобақалардан фақат спорт имкониятларини ишга солиш воситаси сифатидагина эмас, балки янада олға боришнинг энг таъсирчан фактори сифатида ҳам кенг фойдаланиш кераклигини таъкидлайди.

Мусобақалар микдори албатта спорт турларининг хусусияти ва спортчиларнинг малакасига боғлиқ. Самбочининг тезкор-кучлилик талаб қиладиган кўпчилик турла-рида ҳамда спорт ўйинларида юқори малакали спортчилар деярли бутун мусобақа даврида ҳар ҳафтада мусобақалаша олсалар, ғоят зўр чидамлилиқ талаб этадиган спорт турлари, шунингдек, спортдаги яккама-якка курашувлар ва кўпкурашлар учун мусобақанинг бундай режими тўғри келмайди. Бироқ мусобақаларнинг умумий сони, фақат спортнинг танланган турларидагина эмас, қўшимча турларида ҳам ҳамиша спортчининг жисмоний ва ирода сифатларини эффектив суратда

тарбиялаш, унинг маҳоратини ошириш учун етарли бўлиши керак.

Кучли Самбочи қизларнинг амалий фаолиятида мусобақаларнинг аҳамияти хақида бир оз тасаввурга эга бўлиш мумкин. Унда бутун йил давомида мусобақаларнинг умумий сони келтирилган. Мусобақаларнинг бир қисми (тахминан 10-20 фоизгача) тайёрлов даврининг иккинчи босқичига, қолганлари мусобақа даврига тўғри келади. Норасмий характердаги мусобақаларнинг, шунингдек, спорт-нинг айрим турларида бир мусобақада 10 ва ундан ортиқ, бир йилда эса 100 ва ундан ортиқ мартага етадиган мусобақа уринишлари (стартлари) нинг сони кўрсатилмаганини ҳисобга олмоқ лозим.

Сўз ёрдамида таъсир кўрсатишнинг турли услублари - ишонтириш, тушунтириш, уқтиришни қўллаётиб, Самбочининг олий асаб фаолияти типини ҳисобга олиш лозим.

Фикрловчи типдаги спортчиларга мантиқий тушунтириш кўпроқ қўл келади, бадий типдаги спортчиларга уқтириш (ҳис кўзғатиш) катта таъсир кўрсатади.(30,40)

Спорт амалиёти техник-тактик ҳаракатларнинг ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум тузилмаларини ишлаб чиқди. Йирик мусобақаларда 400 га яқин усуллар вариантлари қайд қилинган. Спорт курашининг ҳозирги замонда ривожланиш даражаси Самбочидан ҳамма турдаги техник-тактик ҳаракатларни эгаллашни, уларни қўллашни ва мақсадга мувофиқ равишда ўзаро уйғунлаштиришни билишни тақозо этади. Бироқ ҳужум техник-тактик ҳаракатлар энг асосийси ҳисобланади, чунки улар спорт кураши табиати билан боғлиқ.

Ҳужумкор тактика - ғалабага бўлган энг тўғри йўл, чунки у замонавий қоидалар ҳамда йирик мусобақалардаги ҳакамлик қилиш услубига кўпроқ мос келади. Жаҳоннинг энг яхши Самбочилари - ёрқин ифодаланган ҳужумкор услубдаги спортчилардир.(44,58)

Ҳужумкор тактика Самбочидан юқори фаолликни талаб қилади. Бундай фаоллик аъло даражадаги функционал ва руҳий тайёргарлика,

комбинацион усулдаги техник-тактик ҳаракатларнинг турли вариантларини қўллаш малакаси, тўхтовсиз алдамчи ва ҳужум ҳаракатларини лаҳзали спурт ҳужумлари билан алмаштириб турилишига боғлиқ.

Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили юқори малакали Самбочилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланди.

Техник-тактик ҳаракатларни бўш эгаллаган Самбочилар одатда, асосан ўз рақибини қаршилигини енгиб ўтишга мўлжалланган фойдасиз, нооқилона усулларни бажарадилар. Бундай ҳаракатлар фақат ҳужум қилаётган Самбочи куч жиҳатдан устунликка эга бўлган ҳоллардагина муваффақият келтириши мумкин.

Юқори малакали Самбочи қизлар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб (бундай ҳаракатлар улар тузилмасини "биомеханик андоза"га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум техник-тактик ҳаракатлари тузилмаси ташкил қилинади. Ушбу тузилма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди. Самбочилар ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг таҳлили рақибни унинг гавдасининг турли ўқи атрофида 90° дан 270° гача бурчак остида 8 та йўналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи ҳаракат механизми бирлигини кўрсатди. Ташлаш билан ҳужум қилишда турли томонга йўналтирилган ва гавданинг умумий оғирлик маркази юқорисига ҳамда пастига бурилган (шу сабабли рақиб гавдаси лаҳзали айланиш марказлари атрофида бурилади) иккита фаол ҳаракатлар билан кучлар жуфтлиги ташкил қилинади.(42,45,53)

Ағдариш ва ўгириш билан ҳужум қилишда кучлар жуфтлиги таянч реакцияси ва ишқаланиш кучи билан ҳосил бўладиган бир фаол, бошқа суст куч билан яратилади, рақибгиламга тегиб турган нуқталарида жойлашган ўқлар атрофида унинг гавдаси ўгирилади.

Куч бериш жойи ва йўналиши (рақиб гавдасининг юқори қисмини ушлаб олиш ва ушлаб туриш ёки унинг оёғидан қоқиш) катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш ўқидан узоқ туриши ва тўғри бурчак остида туриши лозим. Партердаги ўгиришларни узунасига ўқ атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Ҳужум ҳаракатлари тузилмасини қуришда максимал амплитудали ҳаракатлар ажралиб турадиган элементлар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим (биомеханикавий андоза). Қўлланиладиган қарши ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг мақсадга мувофиқлиги ҳужум қилинган рақиб гавдасининг айланиш тезлиги билан аниқланади.(19,26,31)

Қарши ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш тамойили Самбочилар техник-тактик маҳоратининг муҳим томонидир.

II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқотнинг мақсади: Малакали Самбочи қизларда оғритма усулига ўтиш техникасини бажаришни такомиллаштириш ҳақидаги маълумотларни илмий услубий адабиётлардан аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари.

1. Самбо курашида оғритма усулларини ўргатиш тренировкадаги машқ ҳажмини ишлаб чиқиш.
2. Самбо курашида оғритма усулларини ўргатиш услубиятини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- Математик статистика услублари.

Малакали Самбочиларнинг оғиритма усулларни бажариш услубиятини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Оралиқ услуби
4. Такрорлаш услуби
5. Мусобақа усули

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

Самбо курашида оғритма усулларини ўргатиш услубиятини такомиллаштириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда Самбо курашида оғритма усуллари ўргатиш такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар Самбо курашида оғритма усуллари ўргатиш услубиятини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда Самбо курашида оғритма усулига ўтиш техникасини бажаришни такомиллаштиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз давомида Самбо курашида оғритма усулига ўргатишда услубиятни такомиллаштиришни ўрганишимизда малакали тренерларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

Самбо курашида қўлланадиган оғритма усуллари бажаришда эгилувчанлик шаклланиб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлиқли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифат самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Самбо курашидаги оғритма усуллари қуйидаги усуллар ёрдамида аниқланди.

1. Қўл бармоқларига оғритмани усулни қўллаш
2. Кафтга оғритмани усулни қўллаш
3. Тирсакка оғритма усулни қўллаш
4. Тиззага оғритма усулни қўллаш

5. Товонга оғритма усулни қўллаш

2.2.4 Педагогик тажриба

Самбо курашида оғритма усуллари ўргатиш бўйича тадқиқот ёрдамида натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. Самбо курашида оғритма усуллари ўргатиш кўрсаткичларидаги ўлчами;
2. Самбо курашида оғритма усуллари ўргатишда координацион қобилиятларини баҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
3. Самбо курашида оғритма усуллари ўргатиш толиқиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

Ушбу услуб ҳамма вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини олдинга қўйиш ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

Самбо курашида оғритма усуллари ўргатиш услубиятини такомиллаштириш бўйича услубиятини ва самарасини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математик-статистик усуллари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

- А) Ўртача арифметик ҳисоби.
- Б) Ўртача арифметик ғойизи.
- В) Сигма ғойиш мезони.

б). Ўлчашларнинг ўртача арифметик ғойизи $V \% = b \pm X$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Самбо курашида оғритма усулларини ўргатиш услубиятини такомиллаштириш учун маълумотларни 2011 йилнинг май ойидан олиб борилди. Тадқиқотда 28 та Самбочи қизлар қатнашди.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида Самбочи қизларни оғритма усулларини бажариш услубиятини такомиллаштириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш, Самбочи қизларнинг оғритма усулларини бажариши ўрганилди.

III БОБ. Тадқиқот натижалари

3.1. Самбо курашида оғритма усулларни ўргатишда техник тайёргалигини машғулотда режалаштириш

Самбочи қизларда оғритма усулларни ўргатиш йўллари аниқлаш

мақсадида малакали мураббийлар ва мутахасислар иш тажрибалари ўрганилди. Оғритма усулларни қанчалик юқори ривожланган бўлса, мусобақа беллашувларида юқори натижаларни эгаллашга асос бўлади.

Самбочи қизларнинг оғритма усулларни ўрганишда Самбочиларда оғритма усулларни ўргатиш вариантлари мукамал билиши лозим.

Самбочи қизларга оғритма усулларни ўргатиш алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

Самбочи қизларнинг ҳар томонлама техник тайёргарлигида оғритма усулларни танлашда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

Техниканинг ҳамма турлари ичидан спортчининг алоҳида хусуситларига энг яхши жавоб берадиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишларнинг вариантларини эгаллаш;

Асосий рақобатчиларнинг маҳорати хусусиятларини ҳисобга олиш ва улар билан курашишда яхши натижа берадиган техник ҳаракатларни танлаш;

Аввал ўрганилган усуллар ва қарши усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириш мумкин бўлган техник ҳаракатларга кўпроқ эътибор қаратиш;

Самбочи қизлар заҳирасида мавжуд бўлган усуллар билан комбинациялар ҳамда боғланишларда қўллаш мумкин бўлган техник ҳаракатларни ўрганиш;

Ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим; бу келгусида қайта ўрганишдан холос қилади;

Керак бўлмаган ҳаракатлар ва ортиқча мушак зўриқишини бартараф этиб, техника асослари ҳамда умумий ҳаракат маромини эгаллаш;

- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши зарур,

чунки машғулот машғулотлари орасидаги узоқ танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан, битта машғулот дарси давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки янги координацияларни яратиш асаб тизимини тез толиқтирадиган қийинчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ;

- жисмоний шарт-шароитлар етарлича бўлмаслиги оқибатида юзага келадиган техник ҳолатларни олдини олиш мақсадида ҳаракатларнинг динамик тавсифларига мос келадиган юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарликни ташкил этиш лозим.(48,50)

Самбочи қизларда оғритма усулларни ўргатишдаги техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги хатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай хатоларни ўз вақтида бартараф этиш кўп жихатдан оғритма усулидаги техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади.

Самбочи қизларда оғритма усулни ўргатишдаги техник ҳаракатни бажаришдаги техникаси беллашувларида аниқланди ва кузатилди. Самбочиларнинг оғритма усулни ўргатишдаги техник ҳаракатлари кузатиш натижасида махсус баённомаларда қайд қилиб борилди. Қайд қилишни енгиллаштириш учун биз Самбочиларнинг ҳамма асосий ҳаракатларига мос келадиган белгилар тизимини ишлаб чиқдик. Техник усулнинг муваффақиятли бажарилиши билан бир вақтнинг ўзида ушбу усулнинг белгили рамзи баённоманинг махсус графасига ёзиб борилди. Бу кузатишларда олинган натижаларга таяниб, оғритма усуллардаги техник ҳаракатлари ўрганишга бағишланган.(52,55,60)

Юқорида айтиб ўтилган ҳамма услублар яхши дам олишга ва масъулиятли мусобақалар олдидан Самбочининг шиддатли ишлаши учун осойишта шароит яратишга ёрдам беради. Самбочи қизларга эмоционал ҳолатни ошириш фақат беллашув олдидангина керак.

Самбочи қизларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни

тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриши лозим. Машғулот жараёни давомида ва мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур. Жамоа орасида дўстона муносабатлар, Самбочиларнинг бирдамлиги - машғулот машғулотлари ва мусобакалардаги яхши психологик иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Самбочи қизларнинг ирода сифатларини тарбиялаш. Самбочи қизларнинг ирода сифатлари қуйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда ахлоқий кўрсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва қатъиятлилиқни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва қўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

Мақсадга йўналганлик ва қатъиятлилиқ Самбочиларда машғулот жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

Ўз спорт фаолиятига қизиқиш уйғотиш мақсадида, машғулот жараёнида юқори даражада мураккаб бўлган эмоционал машқларни қўллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалидир.

Самбочи қизларнинг оғир машқ юкламаларини бажаришдаги чидаш ва ўзини тута билиш - Самбочининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва, айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта қўзғолувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш,

тушкунликни) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Машғулотларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, Самбочи қизлар шундай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилик машғулот ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув-машғулот беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш йўли орқали тарбияланади. Бунда Самбочиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади.

Самбочи қизлар билан олиб бориладиган машғулотдаги Самбочиларнинг интизом ўз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Самбочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув машғулот машғулотларида оғритма усулни ўргатишдаги илғаш жараёнларини ривожлантириш. Самбо мусобақасидаги ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси Самбочининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

3.2. Малакали Самбочи қизларда белдан ошириб ташлашдан оғритма усулларга ўтишни ўргатиш натижаларининг таҳлили

Самбочи қизларнинг ўқув машғулотда оғритма усулни ўргатишни амалга оширишда техник маҳорат устунлиги, куч устунлиги, шиддат устунлиги муҳим аҳамият касб этади.

Ўқув машғулоти жараёнида оғритма усулларни ривожлантиришга эътибор қаратиш Самбочиларни тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Самбочиларнинг оғритма усулларни ўргатишда қайд этилган кўрсаткичлар тадқиқот бошида сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (2-жадвал). Тадқиқот ва назорат гуруҳдаги Самбочиларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади. Самбочи қизларнинг беллашув олиб бориши давомида оғритма усулни бажаришдаги ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Оғритма усулни ўргатиш мақсадида олиб борилган тадқиқотлардан сўнг Самбочи қизлар беллашувлар давомида оғритма усулларни ўргатиш натижаларининг таҳлили 1 -жадвалда келтирилган. Самбочи қизларларнинг беллашувлар давомида оғритма усулларни ўргатиш назорат гуруҳидаги Самбочиларнинг натижалари тадқиқот бошида: Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш (10,29%дан11,33%га),Оғритма усулларни қўлларга қўллаш (11,67%дан12,58%), Оғритма усулларни оёқларга қўллаш (10,95%дан11,78%),Оғритма усулларни товонларга қўллаш (12,27%дан 13,33%) ўзгарди.

Самбочи қизларларнинг беллашувлар давомида оғритма усулларни ўргатиш тадқиқот гуруҳидаги Самбочиларнинг натижалари тадқиқот бошида: Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш (11,33%дан 66,1га),Оғритма усулларни қўлларга қўллаш (11,94%дан 65,3га), Оғритма усулларни бел қисмларга қўллаш (11,22%дан 43,2%га),Оғритма усулларни елка қисмларига қўллаш (12,01%дан 64,1%га) ўзгарди.

1 -жадвал

Назорат ва тажриба гурухларининг тадқиқот бошида олинган

кўрсаткичларининг қиёсий тахлили

(Назорат гуруҳи =14 та, Тажриба гуруҳи=14 та)

№	Тадқиқот бошида	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			Ишончлилик кўрсаткичи
		X	$\bar{x}$	V%	X	$\bar{x}$	V%	
	Оғритма усуллар							P

1	Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш(сек)	37,9	0,39	10,29	38,8	0,44	11,33	P>0,005
2	Оғритма усулларни қўлларга қўллаш	39,4	0,46	11,67	38,5	0,46	11,94	P>0,005
3	Оғритма усулларни бел қисмларига қўллаш	38,5	0,42	10,95	37,4	0,42	11,22	P>0,005
4	Оғритма усулларни елка қисмларига қўллаш	39,1	0,48	12,27	38,3	0,46	12,01	P>0,005

2 –жадвал

**Назорат ва тажриба гуруҳларининг тадқиқот охирида олинган
кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили
(Назорат гуруҳи =14 та, Тажриба гуруҳи=14 та)**

№	Тадқиқот бошида	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			Ишончлилик кўрсаткичи
	Оғритма усуллар	X	б±	V%	X	б±	V%	P

1	Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш	38,8	0,44	11,33	45,1	0,30	66,1	$P>0,005$
2	Оғритма усулларни қўлларга қўллаш	39,4	0,46	12,58	45,7	0,30	65,3	$P>0,005$
3	Оғритма усулларни бел қисмларига қўллаш	38,5	0,42	11,78	46,0	0,20	43,2	$P>0,005$
4	Оғритма усулларни елка қисмларига қўллаш	39,1	0,48	13,33	46,5	0,30	64,1	$P>0,005$

Лекин назорат гуруҳидаги Самбочиларнинг оғритма усулларни ўргатишдаги усулларнинг катта ўзгаришсиз бўлганлигини кўриш мумкин.

Тадқиқот гуруҳида ушбу кўрсаткичлар бироз устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган Самбочиларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлолмайди. Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гуруҳига мансуб Самбочиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий - эмоционал ҳолатини ижобий поғонага бироз

кўтарилганлигидандир. Маълумки, спортчиларни макташ, рағбарлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, охир оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради. Ушбу вазиятни ўрганиш мақсадида биз педагогик тадқиқот ва тадқиқот натижалари ишнинг навбатдаги бандида муҳокама этилган. Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида барча натижалар назорат гуруҳидаги Самбочиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотлари давомида қўлланилган ностандарт махсус машқларни техник ҳаракатларни ўргатиш самарали эканлигини исботлаяпти.

ХУЛОСА

Самбочи қизларга оғритма усулни ўргатишда энг юқори натижага эришиш ва самарали усуллари билан ғалабага эришишида муҳим аҳамият касб этиши мумкин.

1. Самбочи қизларнинг оғритма усулни бажаришдаги оқилона техника Самбочига техник ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади.

2. Самбочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув машғулотдаги оғритма усулни ўргатиш тайёргарлик босқичида ўсиш ўлчамини аниқлаш

ва техник ҳаракатларни ўргатиш тизимидан фойдаланиш лозим.

3. Самбочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув машғулотларда ва мусобақа олди босқичларида оғритма усуллар ўргатиш бўйича режани ишлаб чиқиш лозим. Оғритма усулларни ўргатишда беллашувларидаги самарадорлиги техник маҳоратни баҳолашнинг асосий мезони ҳисобланади. Ҳамда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда оғритма усулларни ўргатишдаги Самбочининг техник маҳоратнинг ҳар бир мезонларини ҳисобга олиш зарур.

4. Оғритма усулларни ўргатишдаги техникаси ва уларнинг техник маҳорати ўртасида боғлиқлик аниқланди. Бундан Самбочиларнинг оғритма усулни бажариш натижаларининг таҳлил натижалари техник маҳорат мезонларининг тезкорлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва чاقқонлик сифатлари Самбочиларнинг оғритма усул техникасини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга эканлиги аниқланди.

Амалий тавсиялар

Самбочи қизларни оғритма усулларни ўргатишда қуйидаги усулларни ривожлантиришда:

1. Оғритма усулларни ўрганиладиган ҳаракат тўғрисида тушунча ҳосил қилинади ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаштириш мақсадлари билан таништириш вазифаси қўйилади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади

2. Оғритма усул элементларини чуқур ўзлаштириш бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босқичнинг вазифаси спорт машқи техникасини тўғри ижро этиш даражасигача ўзлаштиришдан иборат.

3. Оғритма усулларни ўргатиш шуғулланувчиларнинг ўз интилишлари тугагунга қадар давом этади. Самбочи қизларнинг турли шароитларида максимал зўр берганда ҳам техникани тўғри сақлаб туриш учун машқларини такомиллаштиришга эришишдир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЕТЛАР

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т, "Ўзбекистон", 1998, 689 б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод -Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Т., "Шарқ", 1997, -63 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
4. Абдуллаев А.Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва

услужияти. Тошкент-2005,

5. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997,
6. Абсатаров А.А., Истомин А.А. Самбо. Кураш. Т, "Ўқитувчи", 1998 й., 104-б.
7. Азизов Н.К. Туркистон кураши. Т., "Ўқитувчи", 1998, 104 б.
8. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
9. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
- Ю.Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
10. П. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
11. Дикий А.А. К вопросу направленности двигательного режима в школьном возрасте. «Актуальные проблемы возрастной физиологии» Свердловск, 1973 с.92-93.
12. И. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2002. - 264с.
14. Жунуспеков С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4 года обучения в ДЮСШ по вольной борьбе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1993, 24 с.
15. Жыбанов О.В.,
13. Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния процессом адаптации в спорта и учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, №2. стр. 20-23.
14. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
17. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы

- совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998,с.31-37. 18.Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка Самбоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
- 19.Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001Й. 20.Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент,2005Й
20. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В с. статей "Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва
- 21.Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани маколалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.
- 22.Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повншения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
- 23.Литвинов Е.Н. К вопросу о соотношении средств специальной и обгцефизической подготовки учагщихся старших классов на уроках физической культуры1. Тез.всесоюз.научно-прак.конф. - М., 1990, с.105-106. 24.Лях В.И. Взаимоотношение координациошшх способностей и двигательньк навъжов: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры1, №3, 1991, с.6-10. 25.Матвеев Л.П. Основь1 обгцей теории спорта и системь1 подготовки спортсменов. - М., 1999. 26.Матвеев Л.П. Основм обхцей теории спорта и системм подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
- 27.Мацкявичс Д.А. Рациональньш двигательньш режим и подготовка допризьшников. Тез. Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с. 107-109.
- 28.Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинаювдих борцов

- на основе целенаправленного развития ловкости: Автореф. дисс. канд. пед. наук. -Л, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с. 29. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б. 30. Озолин Н.Г. 29. Наука побеждать.-М, 1994, 280 с. 31. Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для мураббийов и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил. Петров В.К., Гульянц А.Е., Саъдуллаев
30. А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовных упражнений. Тез. Всесоюз. научно-практ. конф. М., 1990, с.70-72.
33. Платонов В.Н. Общая теория олимпийского спорта (включая систему подготовки спортсменов). Структура научной и учебной дисциплины /В межд. научн. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы», - Изд. «Физкультура, образование, наука»-М., 1998, с.10-12.
34. Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез. Всесоюз. научно-практ. конф. М., 1990, с.117-118.
35. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.
36. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с. 37. Пулатов Ф.М.,
37. Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Дзю-до для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.
38. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб научных трудов "Соғлом авлод йилиги ва 2000 йил Сиднейда бўлиб ўтадиган Олимпия

- уйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган V Республика
илмий-амалий анжумани. -Т, 2000 , Б.313-316. 39.Рузиев М.А.,
39.Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной
борьбы! в Республике Узбекистан - Т, 1997, ЗОс.
- 40.Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юнък борцов //Монография -
Ташкент. 1999,
- 41.Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы! и методы
определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика
физической культуры, №10, 1991, с. 10-17.
- 42.Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск
тантoв в спорте. — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 112 с.
- 43.Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы1 научно-
методической деятельности в физической культуре. - М.:
СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.
- 44.Смирнов М.Р. Связь основншх параметров беговой нагрузки с
энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической
культуры, №7, 1990, с. 18-27. 45.Табаков С.Е. Эффективность
вышолнения технических действий на различных этапах подготовки
борцов (Самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-
- 46.Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки жешцин,
занимающихся спортивной борьбой.// Теория и практика
физкультуры, -М, 1999, №6, С.12-16 47.Тараканов Б.И. Критический
анализ современнх тенденций развития спортивной борьбы // Теория
и практика физкультуры1, -М, 2000, №6, С.28-31
48. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в
процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и
практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
- 49.Толаметов А.А. "Спорт метрология" (Чизма ҳисоблаш ишлари
бажариш учун услубий ишланма),, Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
- 50.Турсунов У. "Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси", ўқув

қўлланма, Қўқон, 1992.

51. Усманходжаев Т., Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, «Уқитувчи», 1992, 76с.
52. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф. дис. док. пед. наук — М., 1995, 50с.
53. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы! в современном спорте вьющих достижений // Теория и практика физкультуры. - М., 1993, №8, С.20-21
54. Цандаков В.Э. Экспериментальное обоснование модели соревновательного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов вольного стиля. // Теория и практика физкультуры. - М., 1993, №9-10, С.48.
55. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. // Теория и практика физкультуры. - М., 1999, №2, С.16-21.
56. Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям / Методическая разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Академии/. - М., 1996, - 28 с, илл.
57. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.
58. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. - В кн.: Международная конференция "Борьба среди детей и молодежи". - М., 1998, с. 26-30.
59. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. 2005.
60. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. 2005.
61. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования вьющего спортивного мастерства: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Киев, 1991, 23с.

62. Яковлев Н.Н. Биохимические особенности скелетной мускулатуры.
Экологическая физиология животных. Руководство по физиологии.
Л.: Наука. 1981.