

KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSIDA SAMBODA TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

v.v.b dotsent **Sadullayev F.A**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

Chirchiq, O'zbekiston

Annotatsiya. Tadqiqotlar natijasida sambochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus tanlangan mashqlar to'plamlari ishlab chiqildi va amaliy sinovdan o'tkazildi: Zarba usuli bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar to'plami; maxsus mashqlar to'plami va harakatli o'yinlar majmuasi. Sambo yo'nalishida mashg'ulotlar paytida maxsus tanlangan mashqlar to'plamidan foydalanish tezlik va kuch sifatlarini yanada samarali rivojlantirishga imkon beradi.

Kalit so'zlar: sambo, tezkor-kuch, mashg'ulot, usul, yuklama, maxsus mashqlar, texnika.

DEVELOPMENT OF TECHNICAL TRAINING IN SAMBO BASED ON IMPROVING STRENGTH QUALITIES

responsible associate professor **Sadullayev F.A**

Uzbek State University of Physical Education and Sports,

Chirchik, Uzbekistan

Abstract. As a result of the research, specially selected sets of exercises were developed and tested in practice to develop the speed and strength qualities of sambo fighters: a set of general developmental exercises using the striking method; a set of special exercises and a set of movement games. The use of a specially selected set of exercises during training in the sambo discipline allows for more effective development of speed and strength qualities.

Keywords: sambo, speed-strength, training, method, load, special exercises, technique.

Tadqiqot dolzarbligi. Hozirgi kunda ko‘plab tadqiqotchilar sambo bo‘yicha sport texnologiyalarini rivojlantirish muammolari ustida ishlamoqda. Kurashning sambo kabi yo‘nalishini rivojlantirishda o‘ziga xos islohotlar mavjud. Bunday tadqiqotlarga V.A.Koleda, F.A.Kerimov, B.M.Ribalko, B.S.Tumanyan, Sh.Sh.Gaziyev va boshqalarning sambo bo‘yicha fundamental izlanishlari kiradi. [1-3]. Ushbu tadqiqotlar zamonaviy sambochilar va kurashchilarning sportga tayyorgarligining turli jihatlarini yoritib beradi. Mualliflar sambochilarning jismoniy tayyorgarligiga alohida e‘tibor berishadi, chunki sport natijasi asosan uning rivojlanish darajasiga bog‘liq. Sambochini tayyorlashda turli jismoniy sifatlar orasida tezkor-kuch qobiliyatlari muhim o‘rin tutadi. Bir qator mualliflarning tadqiqotlarida [2; 3] turli malakadagi sambochilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning turli jihatlarini ko‘rib chiqilgan. Sambochilarni texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish samaradorligi ko‘p jihatdan sport mashg‘ulotlari davomida sambochilarning harakat sifatlarini rivojlantirishga bog‘liqligi aniqlandi [3].

Sambochini tayyorlashda jismoniy sifatlar orasida tezkor-kuch qobiliyatlari muhim o‘rin tutadi. Bir qator mualliflarning tadqiqotlarida [1; 2] turli malakadagi sambochilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning turli jihatlarini ko‘rib chiqilgan. Sambochi uchun tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajada rivojlanishi zarur, chunki hujum, qarshi hujum va qarshi-hujum harakatlari bevosita shiddatli va ekstremal sharoitida amalga oshiriladi. Ko‘p hollarda texnikani bajarish raqibni muvozanatdan chiqarish bilan birga keladi. Raqibdan soniyaning yuzdan bir qismiga tezroq harakat qilish orqali hujumchi muhim ustunlikka ega bo‘lishi mumkin. Hujum harakatlarini muvaffaqiyatli bajarish uchun sambochi imkon qadar tez va kuchli harakat qilishi kerak. Bunday hollarda texnik harakatlarning samaradorligi sambochining zarur harakatlarini portlovchi tarzda namoyish etish qobiliyatiga bog‘liq. Shunday qilib, sambochi nafaqat katta kuchga TGA bo‘lishi, balki uni eng qisqa vaqt ichida namoyish eta olishi kerak. Bizning tadqiqotimiz sambo amaliyotida

mamlakatning yuqori malakali sportchilarga bo'lgan ehtiyoji va sambochilarni tayyorlashda zamonaviy sport mashg'ulotlari usullarining yetarli darajada rivojlanmaganligi o'rtasidagi ziddiyatni hal qilishga qaratilgan [1]. Yuqorida aytilganlarning barchasi sportchilar uchun eng qisqa vaqt ichida katta kuch sarflash qobiliyatini oshirish muhimligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ushbu masalani o'rganish shuni ko'rsatadiki, sambochilarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi hozirgi kunda pedagogika yo'nalishining zamonaviy nuqtai nazaridan to'liq va to'liq ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot maqsadi – sambochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish usullarini ilmiy asoslash, ishlab chiqish va samaradorligini aniqlash.

Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari	O'quv-trenirovka takomillashuvi	Sport takomillashuvi guruhlari	Oliy mahorat guruhlari
1	2	3	4	5
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh, kurash bilan shug'ullanishga qiziquv-chilar, matabda yaxshi o'zlashtiruvchi, vrach tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug'ullanuvchilar, II o'smirlar, III katta razryadi, sport kurashida keyingi tayyorgarlikka ega, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16-18 yosh, I kattalar, SUN, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, ruhiy mustahkam kurashchilar.	O'ta qobiliyatlilar, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega
Trenerlar	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va kurash bilan shug'ullanish	Trenirovkani rejalashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg'ulot-	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malakasiga ega,	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar

	sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan trenerlar	larni o'tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan trenerlar	guruh bilan va alohida ishlash uslublarni egallagan trenerlar	tayyorgarligini ilmiy ta'minlash usuliyatini yaxshi biladigan trenerlar
Tayyorgarlik maqsadlari	Kurash bilan shug'ullanish sababini shakllantirish va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish	Har tomonlama rivojlanish va kurash asoslarini chuqur egallashga yordam berish	Sport natijalarini keyinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish	Mumkin qadar yuqori natijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro maydonda yetakchi sportchi holatini ushlab turish
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jihatdan to'laqonli guruhlarini tashkil qilish	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish	I sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash	SU va XTSU me'yorlarini bajarish
O'quv-trenirovka jarayoni: a) Maxsus-ruhiy tayyorgarlik	Kurash bilan shugullanish sabablarini shakllantirish	Sabab, javobgarlik, ongliklik va mustaqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni tarbiyalash	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirish musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqu-lodda vaziyatlarda ruhiy holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash
b) Texnik tayyorgarlik	Kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish (ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari)	Texnikani egallashni chukurlashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egallash	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarini takomillashtirish "yaxshi ko'rgan" harakatlar shakllantirish	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samadorligini oshirish

g) Jismoniy tayyor-garlik	UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish	Kurashchi maxsus mashqlaridan foydalanish yo'li bilan keyinchalik UJT ni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyor-garlik asosini yaratish	“Yaxshi ko'rgan” hujum, himoya, qarshi hujum ha-rakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlarini ko'proq rivojlantirish	Yetakchi sifatlarini keyin-chalik rivojlantirish va qoloq sifatlarini yetishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individuallashtirish
d) Musobaqa faoliyati	Guruh va maktab muso-baqalarida qatnashish	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
Trenirovka jarayonini tashkil qilish	O'qitish va trenirovkaning yalpi uslubi	O'qitish va trenirovkaning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillashtirishni ng guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishnin g asosan alohida uslubi
Tiklanish vositalari	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya va ruhiy-gigienik vositalar, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya, ruhiy-gigiyenik, kimyofarmakologik vositalar, faol dam olish

Tadqiqot natijalari. Malakali sambochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishning maxsus metodologiyasini ishlab chiqishda zamonaviy sport mashg'ulotlarini loyihalashning asosiy nazariy va uslubiy tamoyillari hisobga olingan:

- portlovchi kuchni rivojlantirishga yordam beradigan maxsus mashqlarni tanlashning maqsadga muvofiqligi mashg'ulotning dastlabki bosqichlaridayoq ayon bo'ladi [2; 3]. Mushaklarning portlovchi harakatlarini namoyish qilish qobiliyatini rivojlantirishda uzoq muddatli tizimli mashg'ulotlar talab etiladi. Shu maqsadda maxsus mashqlar texnik harakatlar tuzilishiga mos keladigan tarzda tanlanishi kerak.

Ushbu qoida vosita fazilatlarini va ko'nikmalarining organik munosabatlariga asoslangan ta'sir qilish usulining asosini tashkil qiladi [3];

Yo'nalishli jamlangan harakatlarni namoyish etish qobiliyatini rivojlantirishning samarali vositasi bu xarakterli kurash holatlarida bajariladigan izometrik mashqlardir [1]. Izometrik mashqlarni qo'llashda shuni hisobga olish kerakki, katta qarshiliklarni yengib o'tish harakat tezligi maksimal kuch sarflash kerak bo'lgan tana holatida mushaklar kuchini izometrik mashq qilish bilan sezilarli darajada oshadi. Kichkina tashqi qarshiliklarni yengib o'tish bilan harakatlar tezligi, harakatning boshlanishiga mos keladigan tana holati bilan izometrik kuch mashqlari bajarilganda tezroq oshadi.

Sambochining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri uch guruhga bo'linadigan mashqlar bo'lishi kerak: birinchi guruh – katta, maksimalga yaqin og'irlikdagi mashqlar (maksimaldan 80-90%); ikkinchi guruh - yuqori tezlikda bajariladigan engil vaznli mashqlar (maksimaldan 30%); uchinchi guruh - maksimal tezlikda bajariladigan raqobatbardosh og'ritish usullariga bog'liq mashqlar. Tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda og'ritish usullarini o'zgartirishdan foydalanish tavsiya etiladi. Treningda biz og'ritish usullarini quyidagi tarzda almashtirishni tavsiya qilishimiz mumkin: vazn miqdori dastlab kamroq, keyin esa o'rtacha qiymatidan ko'proq; vazn miqdori dastlab kattaroq, keyin esa o'rtacha qiymatdan kamroq; vazn miqdori dastlab kattaroq, keyin esa o'rtacha qiymatga teng; vazn miqdori dastlab kamroq, keyin o'rtacha qiymatga teng;

- maxsus mashqlar nafaqat umumiy kuchni oshirishga, balki minimal vaqt ichida mumkin bo'lgan maksimal kuchni rivojlantirish qobiliyatini yaxshilashga yordam berishi kerak. Shundan kelib chiqib, tezkor-kuch sifatlarini shakllantirishda irodaviy va jismoniy kuchlarni bir zumda safarbar etish malakalarini shakllantirishga jiddiy e'tibor qaratish lozim. Bunga yuqori shiddatli maxsus mashqlarni bajarish, harakatlar tezligini oshirish va texnik harakatlarni takomillashtirishda turli xil vazifalarni bajarish orqali erishish mumkin [1; 3];

- kurashda vaziyatlar doimo o'zgarib turadi va bu borada boshqa xarakterdagi mushak harakatlari talab etiladi [2; 3]. Usul bajarish qobiliyati sportchining harakatini

nazorat qilish qobiliyatini tavsiflaydi, bu ham mushaklar kuchini maksimal darajada namoyon bo'lishini ta'minlaydigan eng muhim shartlardan biridir. Shu munosabat bilan mushak ishining bir rejimidan boshqasiga tezda o'tish qobiliyatini rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish zarurati ayon bo'ladi [3]

- tezkor-kuch sifatlarining muvaffaqiyatli namoyon bo'lishining muhim omili sportchining kerakli mushaklarini o'z vaqtida ishlatish qobiliyatidir;

- samarali usullar: usuli, o'zgaruvchan yuklama usuli, ta'sir usuli, mashg'ulot va yuklama o'zgarishi, sxema bo'yicha o'rgatish usuli va boshqalar.

Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tadqiqot usulidan foydalandik. "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti" ta'lim muassasasi negizida sambochi-talabalar ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqotda jami 32 kishi ishtirok etdi: tajriba guruhdan (TG) 16 kishi va nazorat guruhidan (KG) 16 kishi. Sinflarning mazmuni NGda ham, TGda ham bir xil edi. Asosiy farq TGda mashq qilganlar uchun maxsus tanlangan mashqlar komplekslaridan foydalanish edi. Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu komplekslar ulardan foydalanishi sport mashg'ulotlari paytida vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish muammolarini hal etishda xalaqit bermasligi uchun ishlatilgan. Sambochilarda tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanishini kuzatish uchun quyidagi testlardan foydalanildi: tik turgan holatda uzunlikka sakrash, skameykadan 20 soniyada tezlikda sakrash, 20 soniyada tezlikda surish, 20 soniyada tezlikda tortish; 20 soniyada tezlik uchun o'tirgan holatda (qo'llar boshning orqasida) tanani moyil holatdan ko'tarish, tezlik uchun o'quv qo'lbo'lasini uloqtirish 20 soniya, tezlik uchun burilish uloqtirish 20 soniya, tezlikni oshirish uchun 20 soniya. Sambochilarning tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi darajasi bo'yicha NG va TG o'rtasidagi statistik farqlarni aniqlash uchun parametrik bo'lmagan Student t-qiymatidan foydalanildi.

Olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, o'rtacha TGda natijalarning o'sishi deyarli barcha testlarda NGga qaraganda sezilarli darajada yuqori. Student t-qiymatini hisoblash NG va TGda tajribadan so'ng olingan barcha ko'rsatkichlar o'rtasida TG foydasiga sezilarli statistik farqlar mavjudligini aniqlashga imkon berdi.

Pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra, sambochilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha taklif qilingan usulimiz markaziy asab tizimida (MSS) ijobiy oqibatlarga olib keldi va asab-mushak tizimining funktsional holatlarini yaxshiladi, TGan xulosaga kelishimiz mumkin. mushak-skelet tizimiga umumiy tonik ta'sir ko'rsatadi va tezlik va kuch ko'rsatkichlarini yaxshilaydi. Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, tadqiqot natijasida olingan barcha ma'lumotlar taklif etilayotgan metodologiya amaliyoti va samaradorligini ko'rsatadilar.

Xulosa. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaqtda sambochilarning sport tayyorgarligida jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Sambochi uchun barcha jismoniy sifatlari orasida tezkorlik va kuch sifatlari asosiy hisoblanadi. Biroq, ularni ishlab chiqish metodologiyasi yetarlicha ishlab chiqilmagan. Bu sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga sezilarli ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar natijasida sambochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus tanlangan mashqlar to'plamlari ishlab chiqildi va amaliy sinovdan o'tkazildi: zarba usuli bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar to'plami; maxsus mashqlar to'plami va harakatli o'yinlar majmuasi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning eng samarali vositasi bu maxsus tayyorlangan mashqlar va tezkor bajariladigan mashqlar ekanligi aniqlangan. Sambo yo'nalishida mashg'ulotlar paytida maxsus tanlangan mashqlar to'plamidan foydalanish tezlik va kuch sifatlarini juda xam samarali rivojlantirishga imkon beradi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, natijalarning o'sishi TGda NGga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo'lgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у самбистов /Б.М. Рыбалко. – Минск: Полымя, 1976. – 169с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена/ Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 243 с.Ляликов, И.Л. Скоростно-силовая подготовка самбистов /И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: Изд-во СиБАДИ. – 2018. – 118 с.

3 Sadullayev F.A Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (sambo). O'quv qo'llanma 2024-yil 142-b.