



**Tadqiqot maqsadi** shundan iboratki sambo sport kurash turida shug‘ullanuvchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini qa‘tiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashg‘ulotida musobaqalashish shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo‘llanilishi va uni samaradorligini o‘rganishdan iborat. Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o‘z-o‘zi bilan ham musobaqalashish mashqlari ham tashkil qiladi. Shuning bilan birga mashg‘ulotga kiritilgan o‘yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko‘tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo‘yilgan maqsadga erishish, irodasi va qa‘tiyyati rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo‘llashning tashkiliy-usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan.

Mashg‘ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish-ko‘pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o‘zini har tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o‘shiga ta‘sir qiluvchi boshqa omillar ta‘sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o‘rinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xo‘jalik va meditsina ta‘minoti va boshqalarni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o‘rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

Nagruzka (hajm va shiddati)ning to‘lqinsimon o‘zgarishini L.P. Matveev «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya‘ni nagruzkaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo‘lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqalarni hisobga olish zarur. Chunonchi, o‘rta va ayniqsa katta «to‘lqin»larning boshlanishida hajm ko‘rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg‘ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko‘rsatkichlarga yetadi, keyin ham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko‘rsatkichlari (mashg‘ulotning motor zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Kichik «to‘lqinlarda» ko‘pinchahajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg‘ulotlar katta shiddatda, lekin kichikhajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg‘ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o‘rni va a‘miyatiga qarab turlicha



namoyon bo'ladi. Nagruzkaning to'liqsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'liqsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'liqin»lar mavjud:

- 1) kichik to'liqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzkalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'liqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'liqinlarning mohiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to'liqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'liqsimon o'zgarishini ifodalaydi.

#### **Xulosa:**

Sambo sport o'quv-mashg'ulotlari pedagogik hodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir.

Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori mahoratinigina egallamasdan, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, serunum mehnat va himoyasi uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi.

