

SAMBO KURASHCHILARINI O'QUV-MASHG'ULOT METODIKALARINI TASHKILLASHTIRISH

Sadullayev Farxod Ali o‘g‘li

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

Key words: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.

Ilmiy tadqiqotning dolzarbliji kurash turlarida yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg‘uloti usuliyatlari kirdi. Harakat faoliyatiga o‘rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiylashtirishga ma’lumdir. Bu yerda ularni sport mashg‘ulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to‘g‘ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Sport mashg‘ulotida belgilangan vazifalariga ko‘ra, qa’tiy reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalilaniladi. Trenirovka mashg‘ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuliyati keng qo‘llaniladi.

Sport kurashida harakat sifatlarni va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzuksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzuksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo‘llaniladi. Bir usuliyatning o‘zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o‘zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtning o‘zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo‘ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, ya’ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.



Proceedings of International Scientific Conference on Multidisciplinary Studies Hosted online from Moscow, Russia

Date: 11th November, 2022

ISSN: XXXX-XXXX

Website: econferenceseries.com

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‘sishiga 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’mnoti 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 vaqt ni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo‘lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendarli va boshqalarni hisobga olish zarur. Chunonchi, o‘rtalik 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’amiyatiga qarab turlichadur.



Proceedings of International Scientific Conference on Multidisciplinary Studies Hosted online from Moscow, Russia

Date: 11th November, 2022

ISSN: XXXX-XXXX

Website: econferenceseries.com

namoyon bo‘ladi. Nagruzkaning to‘lqinsimon o‘zgarishi. Sport mashg‘uloti uchun to‘lqinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to‘lqin»lar mavjud:

- 1) kichik to‘lqinlar mayda turkumdagи (2-7 kun) nagrzkalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o‘rtacha to‘lqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to‘lqinlarning mohiyatni ko‘rsatadi va o‘zicha o‘rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to‘lqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg‘ulot bosqichlari va davrlaridagi o‘rta turkumlarning to‘lqinsimon 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 egallah; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o‘z-o‘zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallahdan 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 eggalash vazifalari hal qilinadi.