

SAMBO SPORT KURASH TURIDA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH SIFAT DARAJASINI OSHIRISH

Bayturayev Erlan Isakovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi,

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqot ishida sambochilarining o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkillashtirishda samaraliy metodlardan foydalash va ulardagi o‘rgatish uslublari takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar o‘rganilgan.

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

Абстрактный

В данном научном исследовании изучались научные исследования, направленные на использование эффективных методов в организации тренировочных процессов самбистов и совершенствование методов их обучения.

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

Abstract

In this scientific research, the scientific research aimed at the use of effective methods in the organization of training processes of sambo players and the improvement of their teaching methods was studied.

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

Mavzuning dolzarbligi sport mashg‘uloti 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'lmagan, 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, bellashuv jarayonida hujum va himoya uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi.

Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, shuningdek, mashg'ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqilgan tizimi qo'llaniladi. L.P. Matveev sportchilarning yutuqlariga qarab sport turlarini trenirovka vositasi sifatida 5 guru'ga ajratadi.

1. Yakka kurash, yengil va og'ir atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqa sport turlari.
2. Matosikl, avtomobilp, samalyot, qayiq kabi texnik vositalari.
3. Miltiq, kamon kabi nishonga olish sport turlari.
4. Aviomodellar, avtomodellar singari konstruktorlik sport turlari.
5. Shaxmat, shashka, yangi maonaviy sport turlari.

Barcha vositalar musobaqalash va tayyorlov mashqlariga bo'linadi, tayyorlov mashqlari o'z navbatida maxsus tayyorlov va umumtayyorlov mashqlarini o'z ichiga oladi.

Musobaqalashish mashqlari – bu sport turiga xos bo'lgan va to'liq muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlitharakat faoliyatidir. Ko'pgina musobaqalashuv mashqlariharakat tuzilishi bo'yicha cheklangan va qisqa yo'nalishiga ega bo'ladi; bular monostrukturali mashqlardir. Bunga tezkorlik kuchini talab qiladigan mashqlari (sakrashlar, uloqtirish, og'irlikni ko'tarish, sprint) va chidamlilikni talab qiladigan submaksimal, katta va o'rtacha zo'riqish bilan bajariladigan siklik (yugurish, suzish va boshqa) harakatlar kiradi.

Musobaqalashuv mashqlarining kompleksi – doimiy mazmunga ega bo'lgan ikki kurash va ko'pkurashlardan iborat. Bir turdagi ko'pkurashlarga konpkida yugurish to'rtkurashi, tog' chang'isi uchkurashi kirs, turlari ko'p ko'p kurashlarga yengil



atletika o'zbek kurashi, zamonaviy beshkurash, chang'i ikki kurashi, «Alpomish» va «Barchinoy» ko'pkurashlari kiradi.

Trenirovkada musobaqalashish mashqlari asosiy o'rinni tutadi, chunki ular yordamida sport klassifikatsiyasi bilan belgilangan maxsus talablarning majmuyi yaratiladi. Biroq, bu kompleks mashg'ulotlarda nisbatan kam qo'llaniladi. Chunki ular organizmni tez charchatadi, har doimham samarali bo'lmagan stereotiplarni musta'kamlanishiga sabab bo'ladi vah.k.

Musobaqalashish mashqlari mashg'ulotlarda katta variativligi bilan ajralib turishi zarur. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish harakatlarini shakli va xarakteriga o'xshash harakatlarni o'z ichiga oladi.

Masalan, yengil atletikachilarda muayyan masofaning ajratilgan qismlari bo'yicha yugurishi, musobaqalashish kombinatsiyasining elementlari va bo'laklarini yoki imitatsiya mashqlarni bajarishi shular jumlasidandir. Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo'lgan taqdirdagina maxsus tayyorgarlik mashqlari darajasida bo'lishi mumkin. Sport mashg'ulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo'libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasidir.

Yuqori sport ma'oratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usuliyatlariga kiradi. harakat faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga maplumdir. 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, qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalaniladi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuliyati keng qo'llaniladi.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz 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 texnika-sini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin vahokazo, ya'ni bir



usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Xulosa: Qa'tiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin usuliyati, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

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 ru'iy ko'tarinki-likka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qatoyiyati 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'zinihar tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga taosir qiluvchi boshqa omillar taosirida 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.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
3. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
4. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T. 2017.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.
6. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020

