

SAMBO KURASHCHILARINI O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONIDAGI O'RGATISH USLUBLARI

Rajapov Muhammadjon Axmadjonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

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

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqotda sambochilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan o'rgatish (nazariy, amaliy, ko'rgazmalilik, so'z orqali,) uslublaridan foydalanish sportchining tayyorgarlik davridagi o'rni va samaradorligi o'rganilgan.

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

Абстрактный

В данном научном исследовании изучалась роль и эффективность использования обучающих (теоретических, практических, показательных, словесных) методов, применяемых в тренировочном процессе самбистов в период подготовки.

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

Abstract

In this scientific study, the role and effectiveness of the use of teaching (theoretical, practical, demonstrative, verbal) methods used in the training process of sambo wrestlers during the preparation period was studied.

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

Ilmiy tadqiqotning dolzarbligi kurash turlarida yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usuliyatlariga kiradi. Harakat faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga 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 foydalaniladi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuliyati keng qo'llaniladi.

Sport kurashida 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 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.

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'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'liqsimon 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'liqin»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'liqinlarda» 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 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.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
2. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild) //O‘quv qo‘llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
3. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 163-169.
4. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргарликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
5. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
6. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 157-162.
7. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
8. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 151-156.
9. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 60-63.



10. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
11. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
12. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg ‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.
13. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
14. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.
15. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 109-111.

