

YOSH SAMBOCHILARNI MAXSUS O‘YINLAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Isomiddinova Bonu Sherali qizi

Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport faoliyati (Kurash) yo‘nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12573916>

Annotatsiya. Maqolada yosh sambo kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda maxsus o‘yinlardan foydalanib, funksional va asosiysi jismoniy tayyorgarlikni oshirish, bellashuv ko‘nikmalarini rivojlantirish, taktik fikrlashni yaxshilash, qiyin vaziyatlarda bellashuv olib borish qobiliyatini oshirish usullari ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: sport, boshlang‘ich tayyorgarlik, ko‘nikma, o‘yin vazifalari, sambistlar, muvofiqlashtirish, qobiliyat, texnik faoliyat.

IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF YOUNG SAMBO PLAYERS THROUGH SPECIAL GAMES

Abstract. The article shows ways to increase the level of general and special physical fitness of young sambo wrestlers by using special games, increasing functional and mainly physical fitness, developing competition skills, improving tactical thinking, and increasing the ability to compete in difficult situations.

Key words: sport, initial training, skill, game tasks, sambists, coordination, ability, technical activity.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИГР.

Аннотация. В статье показаны пути повышения уровня общей и специальной физической подготовленности юных самбистов путем использования специальных игр, повышения функциональной и основной физической подготовленности, развития соревновательных навыков, совершенствования тактического мышления, повышения способности соревноваться в сложных ситуациях.

Ключевые слова: спорт, начальная подготовка, мастерство, игровые задачи, самбисты, координация, способности, техническая деятельность.

Zamonaviy sport uchun sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi talablarini doimiy oshirib borish xarakterlidir. Bunday sharoitda yosh sambo kurashchilarning boshlang‘ich

tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarining muvofiqlashtirish, chuqur o'rganish katta ahamiyatga ega. Turli yoshdagi bolalarda jismoniy fazilatlar bir vaqtning o'zida hosil bo'lmaydi.

Har bir sifatni rivojlantirish uchun uning eng katta o'sishiga erishish mumkin bo'lgan ba'zi sezgir davrlar mavjud. Ular qobiliyatining o'ziga xos xususiyatlariga ega va genetik jihatdan aniqlanadigan iqtidorining rivojlanish dasturiga ega. Kichik yoshdagi bolalarda turli xil vosita harakatlariga qiziqish sezilarli darajada oshadi. Raqobat tuyg'usining kuchayishi ularni yangi harakatlarni izlashga va ularni, ayniqsa, kutilmagan holatlarda tanish bo'lmagan narsalarni o'rganishga olib keladi. Har bir inson nafaqat yangi harakatlarni o'rganishga harakat qiladi, balki uni yaxshi sheriklar bilan egallashga harakat qiladi. Bu yoshda ular eng qiyin harakatlarni osongina muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari mumkin. Maktab yoshidagilarning ya'ni 7-17yoshdagilarni puxta tuzilgan dastur bilan shug'ullanadigan harakatlarda ta'lim olish uchun eng qulaydir, bu esa o'z navbatida texnik tayyorgarlikning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi kunda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning biologik asoslari mavjud bo'lib, ularning rivojlanishi kup vositalar yig'indisining shakllanishi asosida amalga oshiriladi. U bolalar va o'smirlarning vosita funksiyasini rivojlantirishda katta tengsizlikni aniqlashga muvaffaq bo'ladi.

Sambo kurashi turli xil ekstrimal harakatlarga boy sport turi bo'lib, muayyan vazifa, kuch, vaqt va fazoviy parametrlar, muvofiqlashtirish murakkabligi va boshqalar bilan xarakterlanadi.

Murakkab taktik va texnik harakatlar va majmualari, bir qator faoliyati doirasida ifodalaydi. 7-10 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sambochilarning harakat qobiliyatini yuqori o'sish sur'atlarini qo'llab-quvvatlaydi. Bu markaziy asab tizimining yuqori plastisitivligiga va harakatlarning ma'lum vaqt xususiyatlarini takomillashtirishda ifodalangan vosita analizatorining jadal rivojlanishiga yordam beradi. Sambo kurashi mashg'ulotlarida alohida o'rin egallaydi. Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, jismoniy rivojlantirishni takomillashtirish turli darajadagi malakali sportchilarni tayyorlashning muhim bo'limlaridan biri sifatida qaralishi kerak. Shuning uchun, o'quv jarayonida jismoniy rivojlantirishni takomillashtirishga katta e'tibor berilishi kerak, uni sportchilarni tayyorlashning muhim bo'limlaridan biri sifatida ko'rib chiqish kerak.

Nazariy rivojlantirish maqsadida, yosh sambo kurashchilarida sport va sog'lomlashtirish va dastlabki bosqichlarda jismoniy rivojlantirishni shakllanishini dasturiy jihatdan metodik ta'minlash samaradorligini sinovdan o'tkazildi. O'rganish uch yil davomida 8- 11 yoshli bolalar 2017 yildan 2020 yilgacha, unda 20 ta nazorat guruhi (ng) ishtirok etdi va 20-ta tajriba (tg) guruhlari.

Tadqiqot Qarshi Bolalar va o'smirlar kurash maktabi internatida amalga oshirildi. NGning yosh sportchilari sambo bo'yicha taqdim etilgan dastur bo'yicha o'qitildi. TG o'quv dasturiga biz

ishlab chiqqan texnik harakatlar maxsus harakatli o'yinlar usuli kiritilgan. Bizning o'yin uslubimizda, olib keladigan mashqlar, o'yin vazifalari asosiy raqobat harakatining umumiy tuzilishini, texnik harakatlarning tashqi biomexanik tuzilishini saqlab qoladi. Ularni amalga oshirishda vosita harakatlarini rivojlantirishga yordam beradigan sharoitlar ta'minlanadi, izchillik va bosqichma-bosqichlikning psixologik shartlari asosida amalga oshiriladi, jismoniy rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Maxsus o'yinlarni, o'yin vazifalarini ishlab chiqish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun maxsus o'ng mashqlarni bajarish simulyatsiya mashqlariga asoslangan edi. Simulyatsiya mashqlari turli malakali sportchilarning texnik harakatlarini tayyorlash va takomillashtirishda ishlatilgan. Ularga ixtiyoriy mashqlar texnikasi haqida fikr yuritishga ruxsat berishdi, uning assimilyatsiya jarayonini osonlashtirish, raqobatbardosh mashqlar zarur muvofiqlashtirish tuzilishini amalga oshirish uchun hissa va funktsional salohiyatini amalga oshirish samaradorligini oshirish, motor funktsiyalari o'rtasida samarali muvofiqlashtirish ta'minlash. Yosh sambochilarning mashg'ulotlarida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'yin vazifalari va mashqlari ikki guruhga bo'lingan. Birinchisi, vosita tajribasini kengaytirish, funktsional va asosiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradigan maxsus o'yinlar, umumiy rivojlanish maqsadlari va mashqlarini o'z ichiga oladi. Ikkinchi guruh – o'yinlar va maxsus yo'nalishdagi vazifalar.

Ular kurash san'ati qobiliyatlarini qo'lga kiritish, taktik fikrlashni yaxshilash, kurashning qiyin holatlarida harakat qilish, noan'anaviy chiqishlarni topish, boshlang'ich kurashchilarda kurash ruhini qo'llab quvvatlash, raqib bilan kurashishga tayyor bo'lish tuyg'usini tarbiyalashga yordam beradi. Ikkala o'yin guruhi ham yosh sambochilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Jismoniy rivojlantirishni tarbiyalashning asosiy yo'nalishi yangi turli xil vosita ko'nikmalarini egallashdir. Bolalarda jismoniy rivojlantirish darajasini aniqlash uchun biz ikkita testdan foydalanganmiz: 3x10 m va Rombergning murakkab namunasi. Eksperiment boshlanishidan oldin o'tkazilgan testda ng va tg bolalarining jismoniy tayyorgarligi darajasida sezilarli farqlar yo'qligi aniqlandi: $p > 0,05$, 0,82 studentning t-mezonlari, $T = 0,07$ – Romberg namunasida. Jismoniy rivojlantirishni tarbiyalashda yangilik elementlarini o'z ichiga olgan mashqlar ishlatilgan. Jismoniy rivojlantirishga qaratilgan vazifalar o'quv mashg'ulotining asosiy qismining boshida amalga oshirildi, bu esa yuqori sifatli fazilatlarni rivojlantirish bilan bog'liq.

Dam olish intervallari nisbatan to'liq tiklanish uchun etarli edi. Bir mashg'ulotda jismoniy rivojlantirishni rivojlantirish uchun mashqlar miqdori ahamiyatsiz edi, ammo ular deyarli har bir darsga kiritilgan. Jismoniy rivojlantirishni ta'lim asosiy vositasi aniqlik va turli signallari (yorug'lik, tovush, ob'ekt harakat va boshqalar), farqlash, texnik harakatlar paytida kuch ta'sir

muddati uchun tezlik javob uchun, vaqt qattiq cheklash bilan harakatlarni amalga oshirish tezligi qaratilgan mashqlar edi raqib tanasining harakatlanuvchi qismlari va harakatlarning o'z vaqtida tuzatilishi mumkin bo'lgan pozitsiyalarni oldindan bilish, vaqti-vaqti bilan va makonda o'zgaruvchan vaziyatga yoki muammoning g'ayrioddiy shakllanishiga hissa qo'shish.

Asosiy raqobat harakatining umumiy tuzilishini va texnik harakatlarning tashqi biyomexanik tuzilishini saqlab turuvchi o'yinlarni olib boruvchi mashqlarni, o'yin vazifalarini ishlab chiqish usuli, vosita harakatlarini rivojlantirishni osonlashtiradigan shart-sharoitlarni yaratishga, ketma-ketlik va bosqichma bosqichlikning didaktik tamoyilini amalga oshirishga imkon beradi.

Bu usul yosh sambochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, vosita tajribasini kengaytirish, funktsional va asosiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, kurash mahorati ko'nikmalarini olish, taktik fikrlashni yaxshilash, qiyin vaziyatlarda kurash olib borish qobiliyatini yaxshilash va ulardan an'anaviy bo'lmagan usullarni tezda topish uchun qo'l keladi. O'quv mashg'ulotlarini yanada aniqroq boshqarish imkonini beradi.

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 funktsional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga taosir 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.

REFERENCES

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