

MALAKALI SAMBOCHILARNI TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH TEXNIK USULLARDAN FOYDALANISH

Bayturayev Erlan Isakovich

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori

Bayturayev Iskander Erlan o'g'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, magistr

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11094178>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada sambochilari tomonidan musobaqa bellashuvlaridagi samaraliy harakatlar asosida texnik usullarni sambochilarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish asosida kurashchilar tomonidan bellashuvlarni olib borishning ilmiy mohiyati ochib berilgan va mazkur olingan ma'lumotlar sport kurash turlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarini boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. modellash, tayyorgarlik turlari.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Аннотация: В данной научной статье раскрыта научная сущность проведения соревнований самбистами на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс самбистов технических приемов на основе эффективных действий в соревновательных видах борьбы и объясняется, что полученные данные способствуют обогащению и расширению теоретических знаний в области теории и методики спортивных единоборств.

Ключевые слова: физическая подготовка. техническая подготовка. лепка, виды подготовки.

DEVELOPMENT OF THE QUALITIES OF SPEED OF QUALIFIED SAMBO WORKERS USING TECHNICAL METHODS

Abstract: this scientific article reveals the scientific essence of conducting competitions by wrestlers on the basis of the introduction of technical methods by sambo players to the training and training process on the basis of effective actions in competition competitions, and this information is explained by the fact that it helps to enrich and expand theoretical knowledge in the field of theory and methodology of sports

Keywords: physical fitness. technical preparation. modeling, types of preparations.

KIRISH

Mavzusining dolzarbligi va zarurati Sambo kurashi bo'yicha xalqaro turnirlarda, Osiyo, Jaxon chempionatlari va olimpiada o'yinlarida polvonlarimiz yuksak natijalarga erishdi.

O'zbekistonda sambochilarimiz xalkaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar, jaxon chempionatlari, xalqaro turnirlarda va olimpiada o'yinlarida kiritgan yutuqlardan faxrlanamiz.

Sambo kurashi O'zbekistonda o'z o'rnini topgan, rivojlanmoqda va buning uchun juda ko'p ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Olimlar tomonidan hozirgi kunda anchagina ishlar olib borilmoqda, lekin bu qilinayotgan ishlar kamlik qilishi yaqqol ko'zga tashlanib qolmoqda, tayyorgarlikda, ayniqsa tezkorlik sifatlarini rivojlantirish dolzarb masala xisoblanadi.

Muammoning ishlab chiqilganlik darajasi hamda tadqiqotning nazariy asosi. Mavzuni yoritish uchun jismoniy tarbiya va sport trenerovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar ishlaridan, maqolalar va adabiyotlaridan foydalanildi. Yangi uslubiy yondashuvlarni izlash hamda ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ishimiz mavzusi juda dolzarb.

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish, tashkil qilish, musobaqalarga tayyorlash, saralash, tiklanish, texnik va taktik tayyorgarlik muammolari jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va modellash metodikalari, yangi va zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda kurashchilarning sport mahoratini oshirish kabi masalalarga qaratilgan tadqiqotlarda olimlar V.N.Platonov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, S.P.Shkurina, A.Yu.Kostarev, A.A.Ruziyev, Ye.I.Kibenkolarining ilmiy ishlarida nazariy va amaliy ahamiyatga ega natijalarga erishganlar. Lekin, sambo bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarni tashkil qilish va ularni nazoratda olib borish, o'quv-mashg'ulot jarayonlariga ta'sir qiluvchi barcha komponentlari bilan bir qatorda, kurash g'ilamida turgan kurashchi, oldinda turgan raqibi ustidan musobaqa bellashuvidan oldin o'zi ruhan g'alaba qozonishi va o'zi tayyorlagan bellashuv taktikasini olib borishi va shu harakatlarga texnik-taktik va psixologik tayyorlashni o'rgatishdek muhim vazifa yotadi.

Bunday kurashchi ko'zi yopiq holatda ham shu usulni maromiga yetkazib bajara olish darajasigacha o'rgatish, takomillashtirish va shakllantirish bilan kelajakda sambochilarimiz nufuzli musobaqalarda g'alabaga erisha olishlariga zamin bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, aynan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridagi sambochilarni mashg'ulot jarayonlarida samarali texnik usullarga o'rgatish muammosi bugungi kunda dolzarb hamda muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi, deb hisoblaymiz.

Tadkikot ob'yekti va predmeti: malakali sambochilarining o'quv mashg'ulot jarayoni xamda tezkorlik sifati rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun axborot texnologiyalardan samarali foydalanishga karatilgan mashg'ulotlar.

Tadqiqotning maqsadi sambo kurashida tezkorlik sifati rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun axborot texnologiyalardan samarali foydalanish.

TADQIQOTNING VAZIFASI

sambochilar kurashchilarni musobaqa samaradorligini oshirish maqsadida yangi innovasion texnologiyalardan foydalanish va ularni qo'llash uslubiyati uchun vosita, uslublar tanlanadi va vositalarning nisbati aniqlash.

TADQIQOTNING USULLARI

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Olimlar fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash ham yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimolda holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turiga ko'proq kuch-chaqqonlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport

turiga ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan hulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi

Malakali sambochilarni tayyorlash ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuvchi sambochilar, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytirilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi sambochining imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu sambochi organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim trenerlar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar sambochining nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday kurashchi tez orada malakali kurashchi bo'lib yetishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar malakali sambochining tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar malakali sportchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda qiziqishni so'ndiradi, unda tezkorlikka bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u tezkorlik sifatini rivojlantirishi bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun malakali sambochilarni tayyorlashda, ayniqsa birinchi bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun texnik usullardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir.

1-jadval. Nazorat gurux sambochilarninig tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari

№	Testlar	Tajriba guruxi				Ishonchlilik darajasi
		Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida		
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ	
1	30 metrga yugurish(sek)	5,09	0,54	5,06	0,44	p>0,05
2	60 metrga yugurish(sek)	10,19	0,21	10,04	0,19	p>0,05
3	100 metrga yugurish(sek))	15,38	1,01	15,12	0,81	p>0,05
4	Yelkadan oshirib tashlash usuli 10martta (sek)	16,45	1,63	16,19	1,66	p>0,05
5	Beldan oshirib tashlash usuli 10martta (sek)	16,24	1,95	16,66	1,47	p>0,05

2-jadval. Tajriba gurux sambochilarninig tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari

№	Testlar	Tajriba guruxi				Ishonchlilik darajasi
		Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida		
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ	
1	30 metrga yugurish(sek)	5,15	0,58	4,46	0,51	p<0,01

2	60 metr ga yugurish(sek)	10,12	0,21	9,04	0,19	p<0,01
3	100 metr ga yugurish(sek))	15,62	1,01	14,52	0,81	p<0,01
4	Yelkadan oshirib tashlash usuli 10martta (sek)	16,67	1,66	15,19	1,65	p<0,01
5	Beldan oshirib tashlash usuli 10martta (sek)	16,84	1,91	14,66	1,77	p<0,01

3-jadval. Umumtayorgarlik bosqichining haftalik mashg'ulotlar mikrodavri

Xafta	Kuni	yuklamalar davri	Koordinasion murakkablik	Qo'lam
	Dushanba	1.Texnik taktik mashqlar	murakkab	o'rtacha
	Seshanba	2.Texnik taktik mashqlar	oddiy	o'rtacha
	Chorshanba	3.Texnik taktik mashqlar	murakkab (tezkorlik xarakterlarning majmuaviy o'sishi)	katta
	Payshanba	4.Texnik taktik mashqlar	oddiy (tezkorlik xarakterlarning majmuaviy o'sishi)	O'rtacha
	Juma	5.Texnik taktik mashqlar	oddiy (tezkorlik xarakterlarning majmuaviy o'sishi)	Kichik

Jadval kurinishicha mikrodavr 5 kunning turtasida texnik taktik mashqlar qo'llanilgan.

Bunda ikkinchi va beshinchi kundagi mashg'ulotda oddiy murakkablikdagi mashklardan foydalanilgan 4-va 5 kunlari tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan o'ziga xos bo'lmagan mashqlar qo'llanilgan. 5 kunlik mashg'ulotdan 1-tasi katta yuklamali 3-tasi o'rtacha va 1-tasi kichik yuklamali bo'lgan ekan.

«Uslubiy kursatmalar» tavsiyaga asosan maxsus tayyorgarlik bosqichi dekabr boshidan takvim musobakalari boshlanishining birinchi kuniga kadar davom etdi. Haftalik mikro-davrlar kuuydagi o'rtacha tartib va mazmunga asoslangan mashg'ulotlardan iborat edi.

Malakali sambochilarni birinchi o'rgatish bosqichida texnik usullarni samaradorligini aniqlashda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Shuning uchun terma jamoalarda shug'ullanishni endigina boshlagan malakali sambochilar umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni izchillik bilan asta-sekin rivojlantira borish malakali sport zahiralarni tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Bu borada e'tiborga loyiq joyi shundaki, jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish tanlangan mashqlar va boshqa vositalar (texnik usullar va h.k.) mazmuni hamda mohiyati bilan belgilanadi.

Mazkur malakaviy ishning maqsadiga muvofiq 20 nafar sambochilar tezkorlik sifatlarini rivojlanganlik darajasi o'rganildi.

XULOSALAR

1. Adabiyotlar taxlili asosida ko'rsatilishicha; vazifaning to'g'ri yechimi ma'lum miqdorida vaziyatni tez baxolash to'xtavsiz o'zgruvchan vaziyatni taxlil qilish qobiliyati unga mos ravishda o'z xarakterlarini qayta ko'rish texnik usullarni bajarish bilan bog'lik. 2. Sinov

davomida ishtirokchilar shu testlar buyicha o'z natijalarini 15%ga yaxshiladilar. Fariklarning $p > 0,05$ o'zaro individual o'sishining ahamiyati bilan tushuntirish mumkin. 3. Sambochilarning tezkorlik sifatini rivajlanganlik darajasini aniqlash uchun axborot texnologiyalardan samarali foydalanish borasidagi yetarlicha boldiki. Bunda mashg'ulotlar uchun taklif etilgan dastur va mashqlarini qo'llash orqali erishildi. 4. Malakali sambochilarning tezkorlik sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun axborot texnologiyalardan samarali foydalanish uslubi doimo raqiblar bilan qarshi xarakterlar avj oladigan yerda xarakter qiluvchi xujumchilar o'sishning ahamiyati va sezilarli ekanligi ayon bo'ldi. 5. Biroq bu ko'rsatkich bo'yicha o'sish $p < 0,01$ darajasi ahamiyatli buldi.

6. Tezkorlikni xar tamonlama testdan o'tkazish shuni ko'rsatdiki oddiy va odatiy vazifalarni yakka va o'zaro bajarish orqali erishiladigan natijalari yuqori bo'ldi.

Pedagogik tadkikot davomida kullanilgan uslubning natijalari malakali sambochilarining tezkorlik sifatini rivojlanganlik darajasini aniklash uchun axborot texnologiyalardan samarali foydalanish muammosi va turli toifadagi sportchilar trenirovkasini rejalashtirish uchun, xamda malakali sambochilarining chaqqonlik sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun axborot texnologiyalardan samarali foydalanish borasida samarali vosita deb xisoblaymiz.

Sport amaliyotidagi malakali sambochilarning sport maxoratini oshirishda texnik xarakteratlarni va jismoniy sifatlarining o'rni va samarasini aniklash sifatida quydagi turlarni kiritishi mumkin:

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Акопов А.А., Вашурин К.М. – Боевые приемы Самбо. (Учебно методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. Для служебного пользования) 1970. – 72с.
2. Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), P. 316-317.
3. Bayturaev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "Tamaddum", Toshkent, 2016. – 279 b.
4. Bayturayev E.I. – "Sambo kurashi texnikasi (parter holatida)" O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI nashriyoti-matbaa bo'limi. 2017. – . 92 b.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. – "Sambo bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish" O'quv qo'llanma. Toshkent. "Sano-standart" 2017. – 348 b.
6. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. – "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti" 2020. – 372 b.
7. Байтураев Э.И., - Повышение спортивно-педагогического мастерства (Самбо). Учебник. "ОДИЛ – ПРИНТ" Тошкент. 2019. – 375 б.
8. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. – Тошкент, 2008. – №3. – Б. 125-130.
9. Бакиев З.А. – Эркин кураш назарияси ва услубияти. Ўқув ўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2011. – 266 б.
10. Барчуков И.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник; под общ. Ред. Г.В.Барчуковой. – 4-е изд., стер. Москва: КНОРУС. 2015. – 368 с.

11. Волостных В.В. Ишков А.В., Боевое Самбо (Основные аспекты подготовки универсала-единоборца в условиях вуза Учебное пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей) 2002. – 68 с.
12. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А., - Энциклопедия Боевого Самбо (в двух томах) Олимпийская литература, 1993. – 294 с.
13. Волков В.П. – Курс самозащиты без оружия “Самбо” (Учебное пособие для школ НКВД)1940. – 66 с.
14. Верхошанский Ю.В. – Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.
15. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og‘li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), P. 12-16.
16. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), P. 279-281.
17. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-sportga, 6(6), P. 75-77.
18. ФА Керимов, АУ Хамиджонов. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), P. 35-390.
19. Ф.А. Керимов, А.У. Хамиджонов. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жи(см)оний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), P. 62-73.
20. Zakharevich, V., Korobeynikov, G., Nesen, O., & Xamidjonov, A. (2024). Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16. P. 10-16.
21. Hamidjonov, A. (2024). Sport ta’lim muassasalarida sport turlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish samaradorligi. Scientific-theoretical journal of International education research, 2(1), P. 47-50.
22. Ugly, K. A. U. (2023). Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types. Research Focus, 2(9), P. 76-83.
23. Хамиджонов, А. У. Ў. (2023). Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари. Research Focus, 2(9), P. 93-98.
24. Hamidjonov, A. (2023). Sport o‘yinlariga sportchilarni saralash va yo ‘naltirish istiqbollari. Scientific-theoretical journal of International education research, 1(4), P. 102-107.
25. Xamidjanov, A. (2024). Sport kurashi turlariga saralash va erta yo‘naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o ‘yinlardan foydalanish metodlari. Farg‘ona davlat universiteti, (1), P. 19-19.