

SAMBO KURASHINING TEXNIK USULLARINI BAJARISHDA TEZKORLIK SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Radjapov Muhammadjon Axmadjonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Dzyudo, sambo nazariyasi va uslubi katedri v.b dotsenti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

Annotatsiya. Ushbu maqolada sambochilarning sportda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan tezkorlik sifatini rivojlantirish hamda sambo kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun o'quv mashg'ulot jarayonida texnik usullarini bajarishda tezkorlik sifatlarini takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan

Kalit so'zlar. Sambo, texnik usul, tezkorlik, sport, takomillashtirish, jismoniy sifat, raqobat, maxsus mashqlar, kurash mashg'ulotlari.

IMPROVEMENT OF SPEED QUALITIES IN PERFORMING TECHNICAL METHODS OF SAMBO WRESTLING

Radjapov Muhammadjon Akhmadjonovich

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Acting Associate Professor of the Department of Judo, Sambo Theory and
Methodology

Uzbekistan, Chirchik city

Abstract. This article presents proposals and recommendations for the development of agility qualities necessary for sambo wrestlers to successfully participate in sports, as well as for athletes involved in sambo wrestling to improve agility qualities when performing technical techniques during training.

Keywords: Sambo, technical method, speed, sport, improvement, physical quality, competition, special exercises, wrestling training.

Kirish. Zamonaviy sambo kurashi yildan-yilga shiddatli tus olmoqda. Xalqaro arenalarda g‘oliblikni qo‘lga kiritish uchun sportchidan faqatgina jismoniy kuch emas, balki kutilmagan vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish va usulni raqib ulgurmasidan avval yakunlash talab etiladi. Sambo texnikasining samaradorligi bevosita tezkorlik (speed) sifatiga bog‘liq. Tezkorlik - bu insonning ma‘lum vaqt oralig‘ida maksimal darajadagi harakatlarni amalga oshira olish qobiliyatidir. Hozirgi zamonaviy sport sohasida, ayniqsa jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga alohida e‘tibor berilayotgan sambo kurashida, sportchilarni tayyorlash jarayonida tezkorlik jismoni sifatining ahamiyati yuksakdir. Boshqa sport turlari kabi sportchilarning yuqori tezkorligi ularning yaxshi natijalarga erishishlarini belgilaydi. Sambo sport turi uchun tezkorlikni rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so‘ng jimoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e‘tibor yanada kuchaytirildi. Sportchilarimiz Osiyo va jaxon miqyosidagi musobaqalarga erishib, O‘zbekiston bayrog‘ini yuqoriga ko‘tarib kelishmoqda. Mustaqillik yillarida sportga qaratilayotgan katta e‘tibor tufayli qilinayotgan olamshumul ishlar, islohatlar hammamizning ko‘z o‘ngimizda nomoyon bo‘lmoqda. Jimoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun birqancha ishlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031 “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2022 yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturining qabul qilinishi axolini sport bilan faol va muntazam shug‘ullanishga ommaviy jalb qilish tarbiya jarayonining yana bir uzviy qismi bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Sambochi sportchilarning texnik usullarni bajarishdagi harakat tezligini oshirish bo'yicha samarali mashg'ulot uslublarini ishlab chiqish va ularni amaliyotda asoslash.

Jahon arenalarida sambo bo'yicha o'tkazilayotgan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni egallash uchun olib borilayotgan bellashuvlarni saviyasi sambochilarni texnik-taktik tayyorgarligini doimiy ravishda takomillashtirilib borilishi kerak. Sambochilarda turli oraliq masofadagi texnik harakatlarning bazaviy elementlarini bajarish usullarini tajribada asoslash. Tezlik sambo kurashida eng muhim komponentlardan biri hisoblanadi. Sambochi raqibni oldindan ko'ra olish va uning hujumlariga qarshi javob berishi uchun tezkor reaksiya vaqtiga ega bo'lishi kerak. Bu maqsadda tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni bajarish kerak. Masalan, tezkor oyoq ishlashlari, raqibni aniqlab olishdagi tezkor reaksiyalarni rivojlantirish kurashchiga hujumda yaxshiroq imkoniyatlar yaratadi. Kurashchilarda tezkorlik jismoniy sifatining yetarli darajada rivojlanmaganligi ko'p hollarda murakkab texnik elementlarni noto'g'ri bajarayotgan yoki sekin bajarishga olib keladi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Barcha sport turlarida, shu jumladan, kurash turlarida ham umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning o'ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik tayyorgarlik komponentlariga bog'liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari A.K.Ataev, A.R.Taymuratov, V.P.Filin, L.P.Matveev, L.P.Volkov, Yu.V.Veroxshanskiy, G.S.Tumanyan, V.N.Platonov, V.F.Boyko, G.V.Danko A. A.Xarlampiey, F.M.Zezyulin, D.L.Rudman, I.P.Kolodnikov, M.N.Lukashev, Yu.A.Shulika, E.M.Chumakov kabi yetakchi mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga muvofiq ochib berilgan.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida shug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi.

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi.

Tezkorlikni takomillashtirish usullari

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tezkorlikni rivojlantirish uchun "takroriy usul" va "o'yin usuli" eng samarali hisoblanadi. Sambochilar uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

Signal bo'yicha ishlash: Murabbiyning ovozli yoki isual signali berilishi bilan usulni portlovchi tezlikda boshlash.

Og'irliklar bilan ishlash: Rezina tortqichlar (expanders) yordamida qarshilikni engib, usulni bajarish. Bu "portlovchi kuch"ni oshiradi.

Interval mashg'ulotlar: Qisqa vaqt ichida (10-15 soniya) maksimal tezlikda bir necha marta usulni takrorlash va so'ngra dam olish.

Tadqiqot natijalari. Pedagogik tajribalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar jarayoniga haftasiga 3 marta maxsus tezkorlik mashqlarini kiritish, sportchilarning asosiy usullarni bajarish vaqtini o'rtacha 12-15% ga qisqartirishga imkon beradi. Bu esa musobaqa davomida raqibning himoyalaniishga ulgurmasligini ta'minlaydi.

Xulosa. Sambochilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarni rivojlantirish va takomillashtirishda qo'llaniladigan mashqlar orqali ularning kunlik bajaradigan yuklamalarini albatta organizmni yosh toyifalarini mutuxassis darajasida chuqur taxlil qilib jismoniy rivojlanganligi, jinsiga, ruhiyatiga e'tibor bergan holda mashg'ulotlarni rejalashtirishni tavsiya etardik. Sambochilarning tezkorlik jismoni sifatini takomillashtirishga mo'ljallangan mashg'ulotlar strukturasining asosiy maqsadi –sportchilarning harakatlarini aniq va samarali bajarish, shu bilan birga ularning tezkor harakat qilish qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Sambo kurashida texnik usullarni bajarishda tezkorlik sifatlarini takomillashtirish - bu tizimli jarayon bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki nerv-mushak tizimining koordinatsiyasini ham rivojlantirishni talab etadi. Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi sportchining texnik mahoratini yangi bosqichga olib chiqadi va g'alaba koeffitsientini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg‘ona, 2001y.
4. Верхошанский Ю.В. - Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В.Верхошанский// Теория и практика физ. культ. - 1998.
5. Платонов В.Н. - Структура многолетнего процесса занятий спортом /В.Н.Платонов // Теория спорта.-Киев: Вища школа, 1987.
6. Харлампиев А. А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933-1944. - М. : Журавлёв, 2003. -160 с.
7. Чумаков Е.М., общ. ред. 100 уроков борьбы самбо. - Издание. 3-е исправл. дополн. Москва, Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.
8. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д : Феникс, 2004. -224 с.