ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00964

YOSH SAMBO KURASHCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MAXSUS O'YINLAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Farhod Abdirayimovich Maxmatqulov
Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti katta o'qituvchisi
mahmmatqulov.@mail.ru

ANNOTATSIYA

Maqolada yosh sambo kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda maxsus o'yinlardan foydalanib, funktsional va asosiysi jismoniy tayyorgarlikni oshirish, bellashuv ko'nikmalarini rivojlantirish, taktik fikrlashni yaxshilash, qiyin vaziyatlarda bellashuv olib borish qobiliyatini oshirish va an'anaviy bo'lmagan usullarni tezkorlik bilan amalga oshirish imkoninyatlarini rivojlantiradi usullari ko'rsatilgan.

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

DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SAMBO WRESTLERS THROUGH SPECIAL GAMES AT THE INITIAL PREPARATORY STAGE

ABSTRACT

The article shows the ways in which young sambo wrestlers develop their abilities to increase functional and, most importantly, physical training using special games in increasing the level of general and special physical training, develop competency skills, improve tactical thinking, increase the ability to compete in difficult situations and quickly implement unconventional methodstiradi.

Keywords: sports-recreationalstage, game tasks, junior unarmed self-defence athletes, coordination skills, technical tasks.

KIRISH

Zamonaviy sport uchun sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi talablarini doimiy oshirib borish xarakterlidir. Bunday sharoitda yosh sambo kurashchilarining boshlang'ch tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarining muvofiqlashtirish, chuqur o'rganish katta ahamiyatga ega.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00964

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

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 qobilyatining 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 7-17 yoshdagilarni 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 funktsiyasini 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 [1, 3,]. 7-10 yoshli boshlang’ch 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 [3]. 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 .

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqotni nazariy rivojlantirish maqsadida, keyinchalik yosh sambo kurashchilarida sport va sog'lomlashtirish va dastlabki bosqichlarda jismoniy rivojlantirishni shakllanishini dasturiy jihatdan metodik ta'minlash samaradorligini

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00964

eksperimental tadqiqot jarayonida 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 maktam 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 pisxologik shartlari asosida amalga oshiriladi, jismoniy rivojlantirishniga 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 [4]. 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 studentining t-mezonlari, T = 0,07 – Romberg namunasida). Jismoniy rivojlantirishni tarbiyalashda yangilik elementlarini o'z ichiga olgan mashqlar ishlatilgan. Jismoniy

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00964

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.

XULOSA

1. Asosiy raqobat harakatining umumiy tuzilishini va texnik harakatlarning tashqi biyomekanik 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.

2. 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 imkonini beradi. O’quv mashg'ulotlarini yanada aniqroq boshqarish imkonini beradi.

REFERENCES

1. И.Т Арислонов.(2021) Мини футболда чидамлиликни намоён этишнинг ўзига хос хусусиятлари Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 681- 686.
2. И.Т. Арисланов (2020) Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние, проблемы и перспективы ее решения Фан - спортга, 2020 (2), 17-20.
3. Рўзиқулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
4. Рўзиқулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00964

Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
5. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
6. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Структуры физической подготовленности курашистов “Вестник” науки и образования научно-методической журнал №4(82). Часть 2. 2020 (стр. 41-44)
7. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов Academic research in educational sciences 2 (2), 874-879 стр
8. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан – спортга (илмий – назарий журнал), 2020 (8), 50-52.
9. Юнусов, С.А (2021). Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании “SCIENTIFIC PROGRESS” Scientific Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE: 6.
10. Юнусов, С.А (2021).Особенности периодизации тренировочного процесса атлетов высококвалифицированных парапауэрлифтёров. Фан – спортга 2021 (илмий – назарий журнал) № 1.
11. G’ofurov, Sh.H (2021). Malakali sprinterchilarning sport mashg’ulotlarini rivojlantirishning usullari. Academic research in educational sciences 2 (4), 309-313
12. Mirjamolov M.Kh., Svetlichnaya N.K., Abdiev Sh.A., Davlatova L.T., Sobirova L.B. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan // Psychology and education (2021) 58(2): 1379-1389. ISSN: 00333077. DOI: https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2286
13. Светличная Н.К., Шарипова С.Н. Коррекция функционального состояния детей средствами адаптивного физического воспитания // Научно-практический медицинский журнал «Детская медицина Северо-Запада», т.8, №1, 2020. – С.308-309
14. Светличная Н.К. Педагогические условия реализации оздоровительных технологий в адаптивном физическом воспитании детей / Журнал «Фан – спортга», №1, 2017. – С.39-43.