

SAMBOCHILARNI TEZKOR KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Bayturayev Erlan Isakovich

*O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti o'qituvchisi*

Elektron manzil: erlan.bayturayev@mail.ru

Аннотация: *Тадқиқотлар натижасида самбочиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириши учун махсус танланган машқлар тўпламлари ишлаб чиқилди ва амалий синовдан ўтказилди: зарба усули билан умумий ривожлантирувчи машқлар тўплами; махсус машқлар тўплами ва ҳаракатли ўйинлар мажмуаси. Самбо йўналишида машғулотлар пайтида махсус танланган машқлар тўпламидан фойдаланиш тезлик ва куч сифатларини янада самарали ривожлантиришга имкон беради.*

Калит сўзлар: *самбо, тезкор-куч, машғулот, усул, юклама, махсус машқлар, техника.*

Тадқиқот долзарблиги. Ҳозирги кунда кўплаб тадқиқотчилар самбо бўйича спорт технологияларини ривожлантириш муаммолари устида ишламоқда. Курашнинг самбо каби йўналишини ривожлантиришда ўзига хос ислохотлар мавжуд. Бундай тадқиқотларга В.А. Коледа, Ф.А. Керимов, Б.М. Рыбалко, Б.С. Туманян, Ю.А. Шахмуродов, Ш.Ш. Газиёв ва бошқаларнинг самбо бўйича фундаментал изланишлари киради. [1-5].

Ушбу тадқиқотлар замонавий самбочилар ва курашчиларнинг спортга тайёргарлигининг турли жиҳатларини ёритиб беради. Муаллифлар самбочиларнинг жисмоний тайёргарлигига алоҳида эътибор беришади, чунки спорт натижаси асосан унинг ривожланиш даражасига боғлиқ. Самбочини тайёрлашда турли жисмоний сифатлар орасида тезкор-куч қобилиятлари муҳим ўрин тутаяди. Бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларида [2; 4] турли малакадаги самбочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришнинг турли жиҳатларини кўриб чиқилган.

Самбочиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш самарадорлиги кўп жиҳатдан спорт машғулотлари давомида самбочиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантиришга боғлиқлиги аниқланди [5].

Самбочини тайёрлашда жисмоний сифатлар орасида тезкор-куч қобилиятлари муҳим ўрин тутаяди. Бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларида [2; 4] турли малакадаги самбочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришнинг турли жиҳатларини кўриб чиқилган. Самбочи учун тезкор-куч сифатларининг юқори даражада ривожланиши зарур, чунки ҳужум, қарши ҳужум ва қарши-ҳужум ҳаракатлари бевосита шиддатли ва экстремал шароитида амалга оширилади.

Кўп ҳолларда техникани бажариш рақибни мувозанатдан чиқариш билан бирга келади. Рақибдан сониянинг юздан бир қисмига тезроқ ҳаракат қилиш орқали

хужумчи муҳим устунликка эга бўлиши мумкин. Хужум ҳаракатларини муваффақиятли бажариш учун самбочи имкон қадар тез ва кучли ҳаракат қилиши керак.

Бундай ҳолларда техник ҳаракатларнинг самарадорлиги самбочининг зарур ҳаракатларини портловчи тарзда намоиш этиш қобилиятига боғлиқ. Шундай қилиб, самбочи нафақат катта кучга ТҒа бўлиши, балки уни энг қисқа вақт ичида намоиш эта олиши керак. Тезкор ҳаракатларни намоиш этиш қобилияти самбочига хужум, қарши-хужум ва қарши техникани самарали бажаришга имкон беради.

Бизнинг тадқиқотимиз самбо амалиётида мамлакатнинг юқори малакали спортчиларга бўлган эҳтиёжи ва самбочиларни тайёрлашда замонавий спорт машғулотлари усулларининг етарли даражада ривожланмаганлиги ўртасидаги зиддиятни ҳал қилишга қаратилган [1].

Юқорида айтилганларнинг барчаси спортчилар учун энг қисқа вақт ичида катта куч сарфлаш қобилиятини ошириш муҳимлигини кўрсатади. Шу билан бирга, ушбу масалани ўрганиш шуни кўрсатадики, самбочиларда тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш методикаси ҳозирги кунда педагогика йўналишининг замонавий нуқтаи назаридан тўлиқ ва тўлиқ ишлаб чиқилмаган.

Тадқиқот мақсади – самбочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш усулларини илмий асослаш, ишлаб чиқиш ва самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқот ишида қуйидаги илмий тадқиқот усулларидан фойдаланилган: илмий ва услубий адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, педагогик тест, педагогик тадқиқот, математик-статистика усуллари.

Тадқиқот натижалари. Малакали самбочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришнинг махсус методологиясини ишлаб чиқишда замонавий спорт машғулотларини лойиҳалашнинг асосий назарий ва услубий тамойиллари ҳисобга олинган:

- портловчи кучни ривожлантиришга ёрдам берадиган махсус машқларни танлашнинг мақсадга мувофиқлиги машғулотнинг дастлабки босқичларидаёқ аён бўлади [2; 5]. Мушакларнинг портловчи ҳаракатларини намоиш қилиш қобилиятини ривожлантиришда узоқ муддатли тизимли машғулотлар талаб этилади. Шу мақсадда махсус машқлар техник ҳаракатлар тузилишига мос келадиган тарзда танланиши керак. Ушбу қоида восита фазилатлари ва кўникмаларининг органик муносабатларига асосланган таъсир қилиш усулининг асосини ташкил қилади [5];

Йўналишли жамланган ҳаракатларни намоиш этиш қобилиятини ривожлантиришнинг самарали воситаси бу характерли кураш ҳолатларида бажариладиган изометрик машқлардир [1].

Изометрик машқларни қўллашда шуни ҳисобга олиш керакки, катта қаршиликларни енгиб ўтиш ҳаракат тезлиги максимал куч сарфлаш керак бўлган тана ҳолатида мушаклар кучини изометрик машқ қилиш билан сезиларли даражада ошади. Кичкина ташқи қаршиликларни енгиб ўтиш билан ҳаракатлар тезлиги, ҳаракатнинг бошланишига мос келадиган тана ҳолати билан изометрик куч машқлари бажарилганда тезроқ ошади [1];

курашчининг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг асосий воситаларидан бири уч гуруҳга бўлинадиган машқлар бўлиши керак: биринчи гуруҳ – катта, максималга яқин оғирликдаги машқлар (максималдан 80-90%); иккинчи гуруҳ – юқори тезликда бажариладиган энгил вазнли машқлар (максималдан 30%); учинчи гуруҳ – максимал тезликда бажариладиган рақобатбардош оғритиш усуллариغا боғлиқ машқлар.

Тезлик ва куч сифатларини ривожлантиришда оғритиш усулларини ўзгартиришдан фойдаланиш тавсия этилади. Тренингда биз оғритиш усулларини куйидаги тарзда алмаштиришни тавсия қилишимиз мумкин: вазн миқдори дастлаб камроқ, кейин эса ўртача қийматидан кўпроқ; вазн миқдори дастлаб каттароқ, кейин эса ўртача қийматдан камроқ; вазн миқдори дастлаб каттароқ, кейин эса ўртача қийматга тенг; вазн миқдори дастлаб камроқ, кейин ўртача қийматга тенг;

- махсус машқлар нафақат умумий кучни оширишга, балки минимал вақт ичида мумкин бўлган максимал кучни ривожлантириш қобилиятини яхшилашга ёрдам бериши керак.

Шундан келиб чиқиб, тезкор-куч сифатларини шакллантиришда иродавий ва жисмоний кучларни бир зумда сафарбар этиш малакаларини шакллантиришга жиддий эътибор қаратиш лозим. Бунга юқори шиддатли махсус машқларни бажариш, ҳаракатлар тезлигини ошириш ва техник ҳаракатларни такомиллаштиришда турли хил вазифаларни бажариш орқали эришиш мумкин [1; 5];

- курашда вазиятлар доимо ўзгариб туради ва бу борада бошқа характердаги мушак ҳаракатлари талаб этилади [2; 3]. Усул бажариш қобилияти спортчининг ҳаракатларини назорат қилиш қобилиятини тавсифлайди, бу ҳам мушаклар кучини максимал даражада намоён бўлишини таъминлайдиган энг муҳим шартлардан биридир. Шу муносабат билан мушак ишининг бир режимидан бошқасига тезда ўтиш қобилиятини ривожлантирувчи махсус машқлардан фойдаланиш зарурати аён бўлади [3; 4];

- тезкор-куч сифатларининг муваффақиятли намоён бўлишининг муҳим омили спортчининг керакли мушакларини ўз вақтида ишлатиш қобилиятидир;

- самарали усуллар: усули, ўзгарувчан юклама усули, таъсир усули, машғулоти ва юклама ўзгариши, схема бўйича ўргатиш усули ва бошқалар.

Самбочиларнинг тезлик ва куч сифатларини ошириш методикасини ишлаб чиқиш бўлган ушбу ишнинг мақсадидан келиб чиқиб, биз куйидаги машқлар тўпламини ишлаб чиқдик ва тажрибада синаб кўрдик. Биринчи комплекс умумий ривожланиш зарбали машқларни ўз ичига олади. Биз улардан машғулотларнинг тайёргарлик қисмида, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари кунларида фойдаландик.

Тезлик ва куч сифатларини ривожлантиришга мақсадли таъсир кўрсатиш учун махсус машқлар ҳажмидан иборат иккинчи комплекс машғулотларнинг асосий қисмида ва беллашув кунларида қўлланилди. Учинчи комплекс соддалаштирилган қоидаларга мувофиқ спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўз ичига олади, бунда бажариладиган вазифалар, эстафета пойгалари ва гуруҳда бажариладиган машқлар

учун янада мураккаб шартлар мавжуд. Бу мажмуа асосан умумий жисмоний тайёргарлик кунларида фойдаланилган. Биз ушбу машқлар тўпламидан самбо йўналишида машғулотлар ўтказиш учун фойдаландик.

Ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини аниқлаш учун педагогик тадқиқот усулидан фойдаландик. “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети” таълим муассасаси негизда самбочи-талабалар иштирокида ўтказилди. Тадқиқотда жами 32 киши иштирок этди: тажриба гуруҳдан (ТГ) 16 киши ва назорат гуруҳидан (КГ) 16 киши. Синфларнинг мазмуни НГда ҳам, ТГда ҳам бир хил эди. Асосий фарқ ТГда машқ қилганлар учун махсус танланган машқлар комплексларидан фойдаланиш эди. Шунини таъкидлаш керакки, ушбу комплекслар улардан фойдаланиши спорт машғулоти пайтида восита кўникмаларини ўзлаштириш муаммоларини ҳал этишда халақит бермаслиги учун ишлатилган.

Самбочиларда тезкор-куч қобилиятларининг ривожланишини кузатиш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди: тик турган ҳолатда узунликка сакраш, скамейкадан 20 сонияда тезликда сакраш, 20 сонияда тезликда суриш, 20 сонияда тезликда тортиш; 20 сонияда тезлик учун ўтирган ҳолатда (қўллар бошнинг орқасида) танани мойил ҳолатдан кўтариш, тезлик учун ўқув қўлболасини улоқтириш 20 сония, тезлик учун бурилиш улоқтириш 20 сония, тезликни ошириш учун 20 сония.

Самбочиларнинг тезкор-куч сифатларининг ривожланиши даражаси бўйича НГ ва ТГ ўртасидаги статистик фарқларни аниқлаш учун параметрик бўлмаган Студент т-қийматидан фойдаланилди.

Олинган маълумотларнинг таҳлили шунини кўрсатдики, ўртача ТГда натижаларнинг ўсиши деярли барча тестларда НГга қараганда сезиларли даражада юқори. Студент т-қийматини ҳисоблаш НГ ва ТГда тажрибадан сўнг олинган барча кўрсаткичлар ўртасида ТГ фойдасига сезиларли статистик фарқлар мавжудлигини аниқлашга имкон берди.

Педагогик тадқиқот натижаларига кўра, самбочиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш бўйича таклиф қилинган усулимиз марказий асаб тизимида (МСС) ижобий оқибатларга олиб келди ва асаб-мушак тизимининг функционал ҳолатларини яхшилади, ТГдан ҳулосага келишимиз мумкин. мушак-скелет тизимига умумий тоник таъсир кўрсатади ва тезлик ва куч кўрсаткичларини яхшилади. Ҳулоса қилиб айтишимиз мумкинки, тадқиқот натижасида олинган барча маълумотлар таклиф этилаётган методологиянинг амалийлиги ва самарадорлигини кўрсатадилар.

ХУЛОСА

Илмий-методик адабиётлар таҳлили шунини кўрсатадики, ҳозирги вақтда самбочиларнинг спорт тайёргарлигида жисмоний тарбия муҳим ўрин тутади. Самбочи учун барча жисмоний сифатлари орасида тезкорлик ва куч сифатлари асосий ҳисобланади. Бироқ, уларни ишлаб чиқиш методологияси етарлича ишлаб чиқилмаган. Бу спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигига сезиларли таъсир қилади.

Тадқиқотлар натижасида самбочиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун махсус танланган машқлар тўпламлари ишлаб чиқилди ва

амалий синовдан ўтказилди: зарба усули билан умумий ривожлантирувчи машқлар тўплами; махсус машқлар тўплами ва ҳаракатли ўйинлар мажмуаси. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг энг самарали воситаси бу махсус тайёрланган машқлар ва тезкор бажариладиган машқлар эканлиги аниқланган. Самбо йўналишида машғулотлар пайтида махсус танланган машқлар тўпламидан фойдаланиш тезлик ва куч сифатларини жуда ҳам самарали ривожлантиришга имкон беради.

Тажрибалар шуни кўрсатадики, натижаларнинг ўсиши ТГда НГга қараганда сезиларли даражада юқори бўлган.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Матушак, П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие /П.Ф. Матушак. – М: Издательство: ИНФРА-М, 2019. – 291 с.
2. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у самбистов /Б.М. Рыбалко. – Минск: Полымя, 1976. – 169с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 243 с.Ляликов, И.Л. Скоростно-силовая подготовка самбистов /И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: Изд-во СиБАДИ. – 2018. – 118 с.
- 4 Ляликов, И.Л. Скоростно-силовая подготовка самбистов /И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: Изд-во СиБАДИ. – 2018. – 118 с.
5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки самбистов / Ю.А. Шахмурадов. М: Высшая школа, 1997. – 189 с.