

## **YOSH SAMBOCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI**

**Ruslan Isakov**

Andijon davlat universiteti,  
Andijon davlat pedagogika instituti dotsenti

**Xasanov Anvarjon**

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti

### **ANNOTATSIYA**

*Mazkur tadqiqot jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda individual qobiliyatining samaradorligi tahlil qilib o'tildi. Yosh sambochilarning tezkor-kuch tayyorgarligining individual xususiyatlari bayon etilgan.*

**Kalit so'zlar:** yosh sambochilar, tezkor-kuch tayyorgarligi, jismoniy rivojlantirish, maxsus jismoniy sifatlar, tezkor-kuch sifatini rivojlantirish.

### **ANNOTATION**

*During the study, the efficiency of individual abilities in improving the physical training of athletes was analyzed. The individual characteristics of the rapid preparation of young sambochi are described.*

**Key words:** young sambo fighters, quick-strength training, physical development, special physical qualities, quick-strength quality development.

### **АННОТАЦИЯ**

*Во время исследования была проанализирована эффективность индивидуальных способностей в улучшении физической подготовки спортсменов. Описаны индивидуальные характеристики быстрой подготовки молодых самбоchi.*

**Ключевые слова:** юные самбисты, быстро-силовая подготовка, физическое развитие, специальные физические качества, развитие быстро-силовых качеств.

### **KIRISH**

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berish xususiyatlarining maqsadi o'quvchi va talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi kechirish talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi.

Sambo kurashi Respublikamizda eng ommaviy, tomoshabop va harakatga boy sport turlaridan biri hisoblanadi. U sport vazifalaridan tashqari, muhim tarbiyaviy va

amaliy vazifalarni hal etadi.

Sambo bo'yicha terma jamoalar va zaxira tayyorgarligi samaradorligini oshirish zaruriyati trenirovka nagruzkalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda nazorat qilishni taqozo etadi. Aynan shu jihatdan trenirovka jarayoni tuzilmalarida va yuqori malakali sportchilar hamda zahiradagi sportchilar yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida nagruzkalarni me'yorlash masalasini hal etish muhim ahamiyatga ega.

Maxsus adabiyotlarning tahlili (M.A.Godik<sub>g</sub> 37<sub>g</sub> 38, 39, 40; V.N,Platonov■ G27; ARAyrapetyans, 8<sub>G</sub> 9; AANovikov, 113, 114; A I. Xarlampiey, 168; E,M. CHumakov, 173, 174, 175 va boshqalar) nagruzkalar tuzilmasi hamda tavsiflari, ularni trenirovka jarayoni tuzilmalarida taqsimlashning umumiy asoslarini belgilab berishga imkon yaratadi.

AMMO sambo kurashida hozirgi paytgacha me'yorlash asosida, nagruzkaning asosiy ko'rsatkichlari — ixtisoslashuvi, yo'nalishi, va koordinatsiya murakkabligi kattgaligini hisobga olgan holda trenirovka jarayoni mazmunini rejalashtirish va nazorat qilishga yordam beradigan ilmiy asoslangan mezonlar hanuzgacha ishlab chiqilmagan. Yuqorida qayd etilgan muammoning hal etilishi sportchilar tayyorgarligi tuzilmasiga ta'sir ko'rsatadigan vositalarni tanlashni maqsadli ravishda amalga oshirishga yordam beradi.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi. Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi samboda ham texnik malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Ma'lumki, zamonaviy samboda barcha texnik- taktik malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlik holatda ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish», to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

Maxsus tezkor- kuchni rivojlantirish tayyorgarligining individual xususiyatlari, samboda qator texnik malakalari – raqibni qo'l va belbog'idan (poyas) ushlab uloqtirish (bedro), yelkadan uloqtirish, tegirmon (melnitsa) – aksariyat tezkor-kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak. Demak, sambochi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor. Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi. Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnashtiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;
- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);
- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;
- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorida zarba malakasini taqlid qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan «yurish», «siljib yurish», «sakrab yurish»;
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish va hokazo.

Samboda bazi- bir texnik malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo.

Maxsus tezkorlik-sambochining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida gilamda ( kovyor ) bo'ylab harakatlanishi va texnik malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik samboda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- gilamda raqibning xujumdagi harakatlariga qarshi xujumda usullarni tezkor qo'llay olishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- bir necha texnik harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi;
- turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);
- xujum va qarshi xujumda tezkor xarakatlanishni taminlash.

Maxsus chidamkorlik-zamonaviy samboda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, bellashuv chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so'nggi partiyalarda o'zini «men»ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan, shu sifat yoki bellashuv malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

## **XULOSA**

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu kurash gilamida ( kovyor) harakatlanish va texnik malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi. Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta

qaytarilishi 20–30 s bo‘lishi, mashqlarni ijro etish oralig‘i (dam olish) 1–3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4–10 marta teng bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

O‘yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o‘z ichiga oladi va shuni hisobiga sambochilarning butun o‘yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko‘rsatishiga zamin yaratadi. Boshqacha qilib aytganda o‘yin vaziyati sambochilardan ma‘lum mazmun va yo‘nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so‘ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo‘nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchichlardan o‘ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig‘ma) sifat bo‘lib o‘z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to‘g‘ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatlarning yuqori saviyada ijro etilishi vestibular apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo‘lishini taqozo etadi.

Yosh sambochilarning tezkor-kuch tayyorgarligining individual xususiyatlarini, o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida muntazam takomillashtirib borish natijasida sambochining bellashuv mahorati oshib boradi.

## REFERENCES

1. Лебедев АН. Борьба. Организация восстановительно – тренировочного процесса на послесоревновательном этапе, – Т. – 138с.
2. Ажицкий К,КЗ. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно – спортивный вестник. –1990, – №2, С. 34 – 36.
3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М,А Спортивные игры, – Т. Ибн Сино, 1991. – 156 с. ил.
4. Айралетьшц АР. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс.... докт.пед.наук – М., 1992, – 40с.
5. Акрамов О.А. Программирование средств тренировки, направленных на совершенствование техники и тактики основных приемов классической борьбы в партере: Автореф. дисс.... канд.пед.наук. – М., 1988. – 22с.
6. И. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Доклад. –Тбилиси, 1982, – 71с.
7. Астахов АМ,, Тихомиров М.И. Взаимосвязь предсоревновательных

- нагрузок и спортивного результата. //Спортивная борьба: Ежегодник – М., 1982. – С, 7 – 10.
8. Баевский Р.М, Прогнозирование на грани нормы и патологии – М.: Медицина, 1979. – 295с.
9. Бальеевич В .К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки. //Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы,- М.: Физкультура, образование, наука, 1998. –С. 209 – 210.
10. Бекетов В.А. Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов //Теория и практика физической культуры. М. – №10– 1980. С. 31–32.
11. Бекгурганов О.Е. Совершенствование устойчивости соревновательной деятельности борца к сбивающему фактору утомления: Автореф. дисс... канд.пед.наук. –Алматы, 1999, 26с.
12. Веников Ю.М, Формирование технического действия у борцов МдссоВбfx разрядов с учетом индивидуальных особенностей: Автореф. дисс... канд,пед.наук – Киев, 1984.— 24с,