

JANGOVOR SAMBODA BAJARILADIGAN TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI OSHIRISH MAQSADIDA MASHG`ULOT VOSITALARINI TAKOMILLASHTIRISH

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
p.f.b.f.d (PhD) Gaziyeu Shukurjon Shuxrat o'g'li
2-kurs magistrant Raxmonov Bobur Oybekovich*

Annotatsiya: Mazkur maqolada jangovor sambo bilan shug'ullanishni boshlagan 9-10 yoshli bolalar va 19-20 yoshli malakali sambochi-talabalar misolida bo'g'imlararo egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasi va uni an'anaviy mashg'ulotlar davomida o'sish dinamikasi qiyosiy tahlil qilingan. Natijalardan ma'lum bo'ldiki, yosh sambochilarda qayd etilgan egiluvchanlik darajasi yosh ulg'ayishi bilan va sport malakasi ortib borganiga qaramay nafaqat o'sib bormaganligi, balki uni tushib ketganligi kuzatilgan. Bunday holat ushbu sifatni erta yoshlikdan boshlab muntazam shakllantirib borish zarurligiga e'tibor qaratadi

Kalit so'zlar: sambo, yosh sambochilar, sambochi-talabalar, egiluvchanlik, harakat ampli- tudasi, texnik-taktik usullar.

KIRISH

Bo'g'imlararo egiluvchanlik nafaqat hayot davomida, turli kasbiy mehnat faoliyatida, balki barcha sport turlari bilan shug'ullanuvchilar organizmini tozalash, sog'ligini mustahkamlash, tana va tana qismlarini keng diapozonda (amplitudada) harakatlantirish imkoniyatini yaratadi. So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lumki, erta yoshlikdan boshlab egiluvchanlikni muntazam shakllantirib borish nerv-mushaklar elastikligini oshiradi, bo'g'implarda yig'ilib, qatlamlashib qolgan mineral tuzlar (Na, K, Mg va h.k.) qoldiqlari, turli zaharli moddalar (ammiak, laktat, siydikchil, SO₂ va h.k.) siqib chiqarilishiga turtki beradi (M.Dj. Alter, 2001. 424 b.; S.V. Tarakanova, 2013, 124-127 b.; M.M. Kirgizbaev, 2021, 28 b.).

ADABIYOTLAR SHARHI

Egiluvchanlik boshqa jismoniy sifatlarni, ayniqsa kuch va tezkorlik turlarini jadal sur'atlar bilan rivojlantirishga turtki berishi bir qator fundamental tadqiqotlarda ham o'z ifodasini topgan (V.N. Platonov, 2014, 340-387 b.). Sportning kurash turlari bilan shug'ullanuvchida egiluvchanlikni muntazam rivojlantirib borish raqibni ko'tarib tashlash usullarini ijro etish samaradorligini kuchaytirishi ham bir qator mutaxassislar tomonidan ochib berilgan (G.S. Tumanyan, S.K. Xaratsidis, 1998, 59-61 b.; Ye.Yu. Shut'eva, G.V. Zayseva, 2016, 1-6 b.; N.V. Chernitsina, 2018, 31-36 b.). Ko'rinib turibdiki, bo'g'imlararo egiluvchanlik sifati zamonaviy sport amaliyotida, ayniqsa kurash turlarida nafaqat o'zga jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, balki raqibni ko'tarib

tashlash bilan bog‘liq texnik-taktik usullarni ijro etishda o‘ta muhim ahamiyatga loyiq ekan. Ammo, shuni ta’kidlash joizki, sambochilar tayyorlash bo‘yicha joriy etilgan mashg‘ulotdasturlarida egiluvchanlik qobiliyatini muntazam rivojlantirib borish va uni baholash masalalariga yetarli ahamiyat berilmaganligi ko‘zga tashlanadi (V.D. Zanchiev, 2018, 12 b.; P.D. Lavochkin, 2018, 16 b.; V.V. Glebov, 2017, 2-57 b).

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Bo‘g‘imlararo egiluvchanlik sifatini erta yoshlikdan boshlab rivojlantirish yoki uni zarur ixtisoslik yo‘nalishlarida tarbiyalash muhimligini isbotlash maqsadida kichik va katta yoshli sambochilar misolida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, haqiqatdan ham ushbu sifatni bolalik davridan boshlab shakllantirish samarali kechishi mumkin ekan. Jumladan, sambo kurashi bilan endi shug‘ullanishni boshlagan 9-10 yoshli bolalarda “koprik” holatida qo‘l-oyoqlarga tayanish oralig‘i dastlab (2020 yil, sentabr) $41,5 \pm 5,23$ sm ni tashkil etgan bo‘lsa, 10 oylik an’anaviy mashg‘ulotlar yakuniga kelib ushbu ko‘rsatkich $36,2 \pm 4,17$ sm.ga teng bo‘ldi yoki tos-son va umurtqa bo‘g‘imlaridagi egiluvchanlik nisbatan jadal o‘sgan, deb e’tirof etish mumkin (1-jadvalga qarang).

1-jadval

9-10 yoshli sambochi bolalarda bo‘g‘imlararo egiluvchanlikni yillik o‘quv-mashg‘ulot davomida rivojlanish sur‘ati ($n=18 - x \pm \sigma$)

Diagnostik testlar nomi	2020 yil, sentabr	2021 yil, iyun	Ko‘rsatkichlar farqi
“Ko‘prik” holatida qo‘l-oyoqlarni joylashish oralig‘i (sm)	$41,5 \pm 5,23$	$36,2 \pm 4,17$	+5,3
“Ko‘prik” holatida umurtqa-gilam balandligi (sm)	$37,3 \pm 3,15$	$39,5 \pm 2,98$	+2,2
O‘tirgan holatda oldinga egilishda peshona-tizza oralig‘i (sm)	$5,2 \pm 0,94$	$3,9 \pm 0,52$	+1,2
Tik turgan holatda orqaga egilishda bosh-gilam balandligi (sm)	$49,7 \pm 7,44$	$43,3 \pm 5,72$	+6,4
Ko‘ndalang “shpagat” holatida tos-gilam balandligi (sm)	$17,5 \pm 2,07$	$14,1 \pm 1,67$	+3,1
O‘ng oyoqni oldinga cho‘zib, “shpagat” holatida tos-gilam balandligi (sm)	$15,3 \pm 1,96$	$12,2 \pm 1,37$	+3,1
Chap oyoqni oldinga cho‘zib, “shpagat” holatida tos-gilam balandligi (sm)	$18,8 \pm 7,13$	$15,5 \pm 1,86$	+3,3

“Ko‘prik” holatida umurtqa-gilam oralig‘i balandligi ham 10 oydan so‘ng $37,3 \pm 3,15$ sm.dan $39,5 \pm 2,98$ sm gacha ko‘tarildi yoki ushbu bo‘g‘imlar egiluvchanligining bunday ko‘rinishdagi o‘sish sur‘ati 2,2 smni tashkil etdi. o‘tirgan

holatda oldinga egilishda peshona-tizza oralig'i 10 oy davomida $3,2\pm 0,94$ sm dan $3,9\pm 0,52$ sm gacha yaxshilandi. Lekin, tik turib orqaga egilgan holatda bosh-gilam balandligi nisbatan katta ko'rsatkichlar bilan namoyish etildi: 2020 yil sentabrda – $49,7\pm 7,4$ sm, 2021 yil iyunda – $43,3\pm 5,72$ sm. Demak, tadqiqotda ishtirok etgan yosh sambochilarda tos-son va umurtqa bo'g'imlarining egiluvchanligi orqaga bukilish uchun ancha chegaralangan ekan. Shunday bo'lsa-da, ushbu bo'g'imlarning orqaga egilish ko'rsatkichi 10 oyda 6,4 sm gacha o'sganligi kuzatildi.

Ma'lumki, samboda oyoqlarning erkin harakati yoki harakat amplitudasi qancha katta bo'lsa, hujum vahimoya usullari shunchalik yengil yoki katta kuch bilan ijro etilishi mumkin. Lekin, mazkur yosh sambochilarda oyoqlarni ikki tomonga maksimal yozish bilan bog'liq egiluvchanlik nisbatan sust rivojlanganligi aniqlandi. Masalan, ko'ndalang "shpagat" ushlarida tos-gilam balandligi dastlab katta bo'lgan ($17,5\pm 2,07$ sm), 10 oydan so'ng esa ushbu ko'rsatkich $14,1\pm 1,67$ sm bilan ifodalangan yoki bunday egiluvchanlik 3,1 sm ga o'sgan, xolos. O'ng oyoqni oldinga yozib, "shpagat" ushlar holatida qayd etilgan tos-son egiluvchanligi chap oyoqni oldinga yozib, "shpagat" ushlar holatidagi egiluvchanlik darajasiga nisbatan yaxshiroq bo'lgan. Demak, bunday egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanuvchi farq ham bir xil nisbatda qo'llaniladigan muvofiq mashqlar yordamida simmetrizatsiyalanishi sambo kurashida amalga oshiriladigan texnik-taktik usullar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynashi mumkin.

19-20 yoshli sambochi-talabalarda qayd etilgan bo'g'imlararo egiluvchanlik ko'rsatkichlari vaqt o'tishi va yosh ulg'ayishi bilan ushbu jismoniy sifat tobora susayib borganligini isbotlab berdi. Masalan, tos-son va umurtqa bo'g'imlarining egiluvchanligi mazkur sambochilarda o'sish o'rniga borgan sari regressiv tomonga o'zgargan. Masalan, "ko'prik" holatida oyoq-qo'llarning joylashishi o'rtasidagi ko'rsatkich dastlab $65,6\pm 5,72$ sm ni, 10 oydan so'ng $64,7\pm 5,68$ sm ni tashkil etgan.

XULOSA VA MUNOZARA

Sambo barcha kurash turlari ichida o'z tarkibiga eng ko'p texnik-taktik usullarni kirituvchi va raqiblarning o'zaro bellashuvlari davomida eng ko'p martalab takrorlanuvchi "kontaktlar" bilan farqlanuvchi sport turiga mansubdir. Egiluvchanlik mashklarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bulguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashklar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi – xona temperaturasida 10 daq. saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin. Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

АДАБИЙОТЛАР РО`УХАТИ

1. Zangiev V.D. Dopolnitelnaya obshchobrazovatel'naya obshchrazvi vauyshaaya programma po borbe sambo. Rossiya, 2018, 12 s.
2. Alter Mayk Dj. Nauka o gibkosti. Kiev, Olimpiyskaya litera tura, 2001, 424 s.
3. Tumanyan G.S., Xaratsidis S.K. Sovershenstvovanie gibkosti dzyudoistov i sambistov: mnogoletnee – v techenie dnya i zanyatiya. J: TiMFK. Rossiya, № 4, 1998, s. 5361.
4. Shut'eva Ye.Yu., Zayseva T.V. Razvitie gibkosti u studentov posredstvom fizicheskix upravleniy. J: Konsept, № 1, 2016, s. 17.
5. Chernitsina N.V. Vliyanie zanyatiy sambo i dzyudo na pokazateli gibkosti sportsmenov v podrostkovom vozraste. Mejdunarodnyy jur nal eksperimentalnogo obrazovaniya, № 1, 2018, s. 3136.
6. Tarakanova S.V. Razvitie statodinamicheskoy silы i gibkosti studentok, zanimayushixsya aerobikoy // Sostoyanie i perspektivy raz vitiya massovыx vidov sporta i turizma / Sb. Material nauchn. konf. Yakutsk, 2013, s. 124127,
7. Kirgizbaev M.M. Belbog'li kurashda bo'g'imlararo egiluvchanlik ning ustuvorligi va uni ixtisoslashtirilgan tartibda rivojlantirish metodikasi. Falsafa doktori (PhD) diss. avtoref. Chirchiq, 2021, 60 b.