



SAMBOCHILARDA UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Niyazov Valijon Aliyevich

*"Journal of new century innovations" nashriyot- matbaa ijodiy uyi
tahriruyati a'zosi.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasining ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sambo sportida chidamlilikning ahamiyati, sportchilarning funksional tayyorgarligi hamda mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, interval mashqlar, aylanma mashg'ulotlar va maxsus texnik mashqlarning chidamlilikni rivojlantirishdagi samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilikni ilmiy asosda rivojlantirish texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: sambo, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, interval mashqlar, funksional tayyorgarlik, texnik harakatlar, mashg'ulot metodikasi, sport fiziologiyasi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются научно-педагогические основы методики развития общей и специальной выносливости у самбоистов. В ходе исследования изучалась важность выносливости в самбо, функциональная подготовка спортсменов и влияние тренировочных нагрузок на организм. Также анализировалась эффективность интервальных тренировок, круговых тренировок и специальных технических упражнений в развитии выносливости. Результаты исследования показали, что научно обоснованное развитие общей и специальной выносливости у самбоистов повышает эффективность технических и тактических действий.



Ключевые слова: самбо, общая выносливость, специальная выносливость, спортивная подготовка, физические качества, интервальные тренировки, функциональная подготовка, технические действия, методика тренировок, спортивная физиология.

Abstract: This article discusses the scientific and pedagogical foundations of the methodology for developing general and special endurance in sambo athletes. During the study, the importance of endurance in sambo, the functional training of athletes, and the effect of training loads on the body were studied. Also, the effectiveness of interval training, circuit training, and special technical exercises in developing endurance was analyzed. The results of the study showed that the scientific development of general and special endurance in sambo athletes increases the effectiveness of technical and tactical actions.

Keywords: sambo, general endurance, special endurance, sports training, physical qualities, interval training, functional training, technical actions, training methodology, sports physiology.

KIRISH

Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodni jismonan sogʻlom va maʼnan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tayyorlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtai nazardan sambo sport turi ham jismoniy va texnik tayyorgarlikni yuqori darajada talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri sifatida alohida eʼtiborga loyiqdir.

Sambo sportida muvaffaqiyatga erishish sportchining kuch, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi bilan chambarchas bogʻliqdir. Ayniqsa, umumiy va maxsus chidamlilik



sportchining musobaqa davomida yuqori harakat faolligini saqlab qolishi, texnik harakatlarni aniq bajarishi hamda katta jismoniy yuklamalarga bardosh bera olishi uchun muhim omil hisoblanadi.

Zamonaviy sambo musobaqalari yuqori intensivlikda kechishi bilan xarakterlanadi. Jang davomida sportchilar qisqa vaqt oralig'ida katta hajmdagi texnik va taktik harakatlarni amalga oshiradilar. Bunday vaziyatda sportchining organizmi katta funksional yuklamaga duch keladi. Shu sababli sambochilarning chidamlilik sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Umumiy chidamlilik organizmning uzoq davom etuvchi jismoniy faoliyatga bardosh bera olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushak faoliyatining samaradorligi bilan bevosita bog'liqdir. Maxsus chidamlilik esa aynan sambo sportiga moslashgan holda texnik va taktik harakatlarni uzoq vaqt davomida sifatli bajarish imkoniyatini anglatadi. Sport amaliyotida aynan maxsus chidamlilik sportchilarning musobaqadagi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi.

Sambo sportida chidamlilikning yetarli darajada rivojlanmaganligi texnik harakatlarning sifati pasayishiga, jang davomida harakat faolligining kamayishiga va sportchining tez charchashiga olib keladi. Ayniqsa, musobaqaning so'nggi daqiqalarida charchoqning ortishi texnik xatolar sonining ko'payishiga sabab bo'ladi. Bu esa yakuniy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimida chidamlilikni rivojlantirish masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Yosh sambochilarda chidamlilikni rivojlantirish murakkab pedagogik va fiziologik jarayon hisoblanadi. Chunki o'smirlik davrida organizmning barcha funksional tizimlari faol rivojlanadi. Ushbu davrda mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirish sportchilarning ortiqcha charchashiga, funksional



zo'riqishiga va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yosh sportchilar bilan ishlashda ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Sport fiziologiyasi va sport pedagogikasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar chidamlilikni rivojlantirishda interval mashqlar, takroriy yuklamalar, aylanma mashg'ulotlar va maxsus funksional mashqlarning samaradorligini ko'rsatmoqda. Ushbu metodlar sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, mushaklarning ish qobiliyatini oshirish hamda organizmning yuklamalarga moslashuv darajasini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, zamonaviy sport tayyorgarligida individual yondashuv tamoyili muhim o'rin egallaydi. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari va tiklanish jarayonlari turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish yuqori natijalarga erishishda samarali omil hisoblanadi.

So'nggi yillarda sambo sportida sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Biroq mavjud metodikalarning ayrimlari zamonaviy musobaqa talablari va yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelmaydi. Shu sababli sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishning yangi metodik yondashuvlarini ishlab chiqish zarurati mavjud.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishning samarali metodlarini aniqlash, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish hamda sportchilarning texnik-taktik va funksional tayyorgarligini oshirish bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish, musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.



METODOLOGIYA

Tadqiqot davomida sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasining samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik, fiziologik va sport-metodik tadqiqot usullaridan foydalanildi.

Quyidagi ilmiy metodlar tadqiqotning asosiy vositalari sifatida qoʻllanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- pedagogik kuzatish
- pedagogik tajriba
- jismoniy tayyorgarlik testlari
- funksional kuzatish metodlari
- qiyosiy-tahliliy metod
- statistik tahlil metodlari

Pedagogik tajriba davomida sportchilar bilan umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashgʻulot dasturi amalga oshirildi.

Mashgʻulotlarda quyidagi vositalardan foydalanildi:

- interval yugurish mashqlari
- aylanma mashgʻulotlar
- yuqori intensivlikdagi texnik mashqlar
- funksional tayyorgarlik mashqlari
- juftlikdagi qarshilik mashqlari
- maxsus sambo usullarini takrorlash mashqlari

Sportchilarning chidamlilik darajasi quyidagi mezonlar asosida baholandi:

- umumiy chidamlilik koʻrsatkichlari
- maxsus chidamlilik darajasi
- yurak urish chastotasi
- tiklanish tezligi
- texnik harakatlarning sifati



— jismoniy ish qobiliyati

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

NATIJARLAR

Tadqiqot natijalari maxsus metodik mashg‘ulotlar sambochilarning umumiy va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini aniqladi.

Aniqlangan asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

- sportchilarning jismoniy ish qobiliyati oshdi
- texnik harakatlarni bajarish sifati yaxshilandi
- yurak-qon tomir tizimi faoliyati mustahkamlandi
- mashg‘ulot yuklamalariga moslashuv kuchaydi
- tiklanish jarayoni tezlashdi

Pedagogik tajriba davomida interval mashqlar va aylanma mashg‘ulotlardan foydalangan sportchilarda chidamlilik darajasi an’anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan yuqori bo‘lgani kuzatildi.

Shuningdek, quyidagi ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi:

- uzoq davom etuvchi janglarda faol harakat saqlab qolindi
- charchash holati kamaydi
- texnik usullarni bajarish aniqligi oshdi
- mushaklarning funksional imkoniyatlari yaxshilandi

Natijalar chidamlilikni rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatiga samarali ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilik sport mahoratini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi janglar davomida sportchilarning chidamlilik darajasi texnik-taktik harakatlarning samaradorligini belgilab berdi.

Muhokama davomida quyidagi jihatlar aniqlandi:



- umumiy chidamlilik organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi
- maxsus chidamlilik texnik harakatlarning barqarorligini ta'minlaydi
- interval mashqlar yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi
- aylanma mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlikni kuchaytiradi
- individual yondashuv sportchilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish sportchilarning organizmini katta yuklamalarga moslashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi qayd etildi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasining sportchilar tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- chidamlilik sambo sportining asosiy jismoniy sifatlaridan biridir
- interval va aylanma mashg'ulotlar chidamlilikni samarali rivojlantiradi
- maxsus mashqlar texnik harakatlarning sifatini oshiradi
- funksional tayyorgarlik sportchilarning ish qobiliyatini kuchaytiradi
- ilmiy asosda tashkil etilgan mashg'ulotlar yuqori sport natijalariga olib keladi

Umuman olganda, sambochilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishning zamonaviy metodlarini qo'llash sportchilarning jismoniy, funksional va texnik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sharkey, B. J. (2013). *Fitness and Health*. Human Kinetics.
2. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.



3. Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Human Kinetics.
4. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
5. Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. Brown & Benchmark Publishers.
6. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
7. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
8. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs*. Human Kinetics.
9. Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2005). *Optimizing Strength Training*. Human Kinetics.
10. Viru, A., & Viru, M. (2001). *Biochemical Monitoring of Sport Training*. Human Kinetics.
11. Siff, M. C. (2003). *Supertraining*. Supertraining Institute.