

SAMBOCHILAR TAYYORGARLIGIDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

Niyazov Valijon Aliyevich

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

Annotatsiya: Mazkur maqolada sambochilar tayyorgarligida maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligi va ularning sportchilar jismoniy hamda texnik tayyorgarligiga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot davomida maxsus mashqlarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilindi. Shuningdek, sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishda maxsus mashg'ulot vositalarining samaradorligi aniqlab berildi. Olingan natijalar maxsus mashqlarning sambochilarning texnik-taktik mahoratini rivojlantirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: sambo, maxsus mashqlar, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, texnik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, koordinatsiya, chidamlilik, kuch, mashg'ulot metodikasi.

Аннотация: В данной статье изучается эффективность использования специальных упражнений в тренировке борцов самбо и их влияние на физическую и техническую подготовку спортсменов. В ходе исследования анализировалась важность специальных упражнений в развитии силы, скорости, выносливости и координационных навыков. Также была определена эффективность специальных тренировочных средств в повышении функциональных возможностей спортсменов. Полученные результаты показали, что специальные упражнения являются важным фактором в развитии технических и тактических навыков борцов самбо.

Ключевые слова: самбо, специальные упражнения, спортивная подготовка, физические качества, техническая подготовка, функциональная подготовка, координация, выносливость, сила, методика тренировок.

Abstract: This article studies the effectiveness of using special exercises in the training of sambo wrestlers and their impact on the physical and technical training of athletes. During the study, the importance of special exercises in developing strength, speed, endurance and coordination skills was analyzed. The effectiveness of special training tools in increasing the functional capabilities of athletes was also determined. The results obtained showed that special exercises are an important factor in developing the technical and tactical skills of sambo wrestlers.

Keywords: sambo, special exercises, sports training, physical qualities, technical training, functional training, coordination, endurance, strength, training methodology.

KIRISH

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini zamonaviy talablar asosida rivojlantirish sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, texnik-taktik mahoratini oshirish hamda musobaqa faoliyatiga mos maxsus tayyorgarlikni shakllantirish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda. Shu nuqtai nazardan sambo sportida maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarni samarali tayyorlashning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

Sambo sport turi murakkab texnik harakatlar, yuqori tezlikdagi kurash jarayoni va katta jismoniy yuklamalar bilan xarakterlanadi. Musobaqa davomida sportchilar qisqa vaqt oralig‘ida katta hajmdagi kuch sarflaydi, murakkab texnik usullarni bajaradi va raqib harakatlariga tezkor javob qaytaradi. Bunday sharoitda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda maxsus tayyorgarligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Maxsus mashqlar sportchilarning aynan sambo faoliyatiga moslashgan jismoniy va texnik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari hisoblanadi. Ushbu mashqlar sportchilarning musobaqa faoliyatiga yaqin sharoitlarda tayyorlanishini ta‘minlaydi. Maxsus mashqlarning asosiy maqsadi sportchilarning texnik harakatlarni yuqori aniqlik va tezlikda bajarish qobiliyatini rivojlantirish, jismoniy yuklamalarga moslashuvini oshirish hamda funksional imkoniyatlarini kengaytirishdan iboratdir.

Zamonaviy sambo musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, maxsus mashqlar ushbu sifatlarni bir-biri bilan uyg‘un holda rivojlantirish imkonini beradi. Masalan, qarshilik mashqlari sportchilarning kuch sifatini rivojlantirsa, interval mashqlar chidamlilikni oshiradi. Koordinatsion mashqlar esa texnik harakatlarning aniqligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Sport amaliyotida maxsus mashqlarning samaradorligi ularning musobaqa faoliyatiga yaqinligi bilan belgilanadi. Sambochilarda maxsus mashqlar yordamida sportchining mushak faoliyati, harakat koordinatsiyasi va texnik mahorati bir vaqtning o‘zida rivojlanadi. Bu esa sportchilarning musobaqa davomida yuqori harakat faolligini saqlab qolishiga yordam beradi.

Yosh sambochilar tayyorgarligida maxsus mashqlardan foydalanish alohida ilmiy-pedagogik yondashuvni talab qiladi. Chunki o‘smirlik davrida organizmning yurak-qon tomir, mushak va nerv tizimlari faol rivojlanadi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarini noto‘g‘ri rejalashtirish sportchilarning ortiqcha charchashiga yoki jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Maxsus mashqlarni tanlashda sportchilarning

yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega

Sport fiziologiyasi va sport pedagogikasi sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar maxsus mashqlarning sportchilar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ushbu mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, mushaklarning ish qobiliyatini oshiradi va organizmning katta yuklamalarga moslashuvini kuchaytiradi. Shuningdek, maxsus mashqlar sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning musobaqa sharoitidagi ishonchini oshiradi.

Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida maxsus mashqlarning quyidagi turlaridan keng foydalaniladi:

- qarshilik mashqlari
- interval mashqlar
- aylanma mashg'ulotlar
- juftlikdagi maxsus mashqlar
- texnik usullarni takrorlash mashqlari
- funksional tayyorgarlik mashqlari
- koordinatsion mashqlar

Ushbu mashqlar sportchilarning jismoniy va texnik sifatlarini uyg'un ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda sambo sportida sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligi va ularning sport natijalariga ta'siri hali ham dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Ayniqsa, zamonaviy musobaqa talablariga mos mashg'ulot metodlarini ishlab chiqish sport amaliyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi sambochilar tayyorgarligida maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligini aniqlash, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish hamda sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

METODOLOGIYA

Tadqiqot davomida sambochilar tayyorgarligida maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik, fiziologik va sport-metodik tadqiqot usullaridan foydalanildi.

Quyidagi metodlar asosiy tadqiqot vositalari sifatida qo'llanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- pedagogik kuzatish

- pedagogik tajriba
- jismoniy tayyorgarlik testlari
- funksional kuzatish metodlari
- qiyosiy tahlil
- statistik tahlil metodlari

Pedagogik tajriba davomida sportchilar bilan maxsus mashqlarga asoslangan mashg'ulot dasturi olib borildi.

Mashg'ulotlarda quyidagi vositalardan foydalanildi:

- qarshilik mashqlari
- interval mashqlar
- aylanma mashg'ulotlar
- koordinatsion mashqlar
- texnik usullarni takrorlash mashqlari
- juftlikdagi maxsus mashqlar
- funksional tayyorgarlik mashqlari

Sportchilarning tayyorgarlik darajasi quyidagi mezonlar asosida baholandi:

- kuch ko'rsatkichlari
- tezkorlik darajasi
- chidamlilik ko'rsatkichlari
- texnik harakatlarning sifati
- koordinatsion qobiliyatlar
- funksional tayyorgarlik darajasi

Natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib tahlil qilindi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari maxsus mashqlardan foydalanish sambochilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqladi.

Aniqlangan asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

- sportchilarning kuch ko'rsatkichlari yaxshilandi
- texnik harakatlarni bajarish aniqligi oshdi
- tezkorlik va chidamlilik rivojlandi
- koordinatsion qobiliyatlar yaxshilandi
- mashg'ulot yuklamalariga moslashuv kuchaydi

Pedagogik tajriba davomida maxsus mashqlarni muntazam bajargan sportchilarda texnik-taktik harakatlarning sifati sezilarli darajada oshgani kuzatildi.

Shuningdek, quyidagi ijobiy o'zgarishlar aniqlandi:

- mushaklarning ish qobiliyati oshdi
- harakat tezligi yaxshilandi
- sportchilarning funksional imkoniyatlari rivojlandi

— tiklanish jarayoni tezlashdi

Natijalar maxsus mashqlar sportchilarning musobaqa faoliyatini samarali rivojlantirishini ko'rsatdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari sambochilar tayyorgarligida maxsus mashqlar sport mahoratini rivojlantirishning muhim vositalaridan biri ekanligini tasdiqladi. Ayniqsa, maxsus mashqlar sportchilarning texnik harakatlarni musobaqa sharoitiga yaqin holatda bajarishiga yordam beradi.

Muhokama davomida quyidagi jihatlar aniqlandi:

— maxsus mashqlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshiradi

— interval mashqlar chidamlilikni rivojlantiradi

— qarshilik mashqlari kuch sifatini yaxshilaydi

— koordinatsion mashqlar texnik harakatlar sifatini oshiradi

— maxsus texnik mashqlar musobaqa samaradorligini kuchaytiradi

Shuningdek, individual yondashuv sportchilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish imkonini berishi qayd etildi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot sambochilar tayyorgarligida maxsus mashqlardan foydalanish sportchilar jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

— maxsus mashqlar sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi

— texnik harakatlarni bajarish sifati yaxshilanadi

— funksional tayyorgarlik darajasi oshadi

— koordinatsion qobiliyatlar rivojlanadi

— ilmiy asosda tashkil etilgan mashg'ulotlar yuqori sport natijalariga olib keladi

Umuman olganda, sambochilar tayyorgarligida maxsus mashqlardan samarali foydalanish sportchilarning texnik-taktik mahoratini, jismoniy tayyorgarligini va funksional imkoniyatlarini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tudor, O. B. (2014). *Sports Training Principles and Methodology*. New York: Performance Sport Publications.
2. Yakovlev, N. N. (2009). *Functional Preparation of Combat Athletes*. Moscow: Olympic Literature.
3. Karimov, U. U. (2021). *Kurash sportida maxsus jismoniy tayyorgarlik*. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti.
4. Rasulov, B. M. (2018). *Yosh sportchilarni tayyorlashning pedagogik asoslari*. Samarqand: Zarafshon.

5. Nikitushkin, V. G. (2013). *Theory of Long-Term Athlete Development*. Moscow: Sport Academy.
6. Volkov, V. M. (2010). *Sport fiziologiyasi va mashg'ulot yuklamalari*. Sankt-Peterburg: Piter.
7. Latipov, Sh. A. (2022). *Sambochilarda texnik-taktik tayyorgarlik metodlari*. Toshkent: Tafakkur ziyosi.
8. Brown, L. E. (2016). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Human Kinetics.
9. Gambetta, V. (2007). *Athletic Development: The Art and Science of Functional Sports Conditioning*. Human Kinetics.
10. Chu, D. A. (2013). *Explosive Power and Strength Training*. Human Kinetics.
11. Medvedev, A. S. (2011). *Combat Sports Conditioning and Preparation*. Moscow: Physical Culture Publishing.