SAMBO KURASHCHILARINING MAXSUS CHIDAMLILIGINI VA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY VOSITALARDAN FOYDALANISH

Radjapov Muhammadjon Axmadjonovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi v.b.dotsenti

Annotatsiya. Maqolada sambo kurashchilarining maxsus chidamliligi va kuch sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy vositalardan foydalanishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Har bir vositaning vazifasi va qo‘llash shartlari tahlil qilinib, yuklamani nazorat qilingan.

Kalit so‘zlar: sambo, maxsus chidamlilik, kuch sifatlari, zamonaviy vositalar, interval mashg‘ulot, puls monitoringi, video-tahlil, tiklanish.

ON THE USE OF MODERN MEANS FOR DEVELOPING THE SPECIAL ENDURANCE AND STRENGTH QUALITIES OF SAMBO WRESTLERS

Radjapov Muhammadjon

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Acting Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of International Wrestling Styles

Abstract. The article outlines the theoretical and methodological foundations for using modern tools to develop the specific endurance and strength qualities of Sambo wrestlers. The function and conditions for the application of each tool are analyzed, and the training load is monitored.

Keywords: Sambo, special endurance, strength qualities, modern tools, interval training, heart rate monitoring, video analysis, recovery.

Kirish. Sambo kurashi jismoniy sifatlarga yuqori talab qo‘yadigan sport turi bo‘lib, bellashuv davomida sportchi yuqori intensivlikda tutish, tashlash, og‘riqli usullar va yerdagi kurashni qisqa dam olish oralig‘ida takroran bajarishi kerak. Shu sababli kuch

sifatlari bilan bir qatorda maxsus chidamlilik g‘alabaning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

An’anaviy mashg‘ulotlarda bu sifatlar asosan murabbiyning tajribasi va ko‘z bilan baholashiga tayanib rivojlantiriladi. Bunda yuklamaning haqiqiy qiyinligi, sportchining holati va tiklanish darajasi aniq o‘lchanmaydi, natijada ortiqcha charchash, jarohat yoki yetarli rivojlanmaslik xavfi tug‘iladi. Zamonaviy vositalar (puls monitoring qurilmalari, interval va funksional mashg‘ulot jihozlari, video-tahlil, tiklanish nazorati) yuklamani aniqroq boshqarish imkonini beradi, biroq ularni sambo kurashchilari mashg‘ulotiga tizimli kiritish metodikasi yetarlicha tizimlashtirilmagan.

Tadqiqot maqsadi – sambo kurashchilarining maxsus chidamliligi va kuch sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy vositalardan foydalanish metodikasini asoslash.

Vazifalar:

1. Sambo musobaqa faoliyati talablari va maxsus chidamlilik hamda kuch sifatlarining nazariy asoslarini tahlil qilish;
2. Zamonaviy vositalarni tasniflab, ularning vazifasini aniqlash;
3. Vositalar asosida mashg‘ulot va yuklamani nazorat qilish metodikasini ishlab chiqish;
4. Samaradorlikni tekshirish uchun tajriba-sinov dizaynini belgilash.

Nazariy asoslar

Sambo kurashi siklik bo‘lmagan, aralash energiya ta’minotli faoliyat: bellashuv davomida sportchi yuqori intensivlikdagi aktiv harakatlar (tutish, tashlash, og‘riqli usul uchun kurash) bilan nisbatan past intensivlikdagi lahzalarni almashtirib turadi. Shu sababli unda aerob va anaerob energiya tizimlari birga ishlaydi, aerob tizim esa harakatlar orasida tiklanishni ta’minlaydi.

Sport tayyorgarligi nazariyasida (L.P.Matveev, V.N.Platonov, Yu.V.Verxoshanskiy) maxsus chidamlilik deganda sportchining aynan o‘z musobaqa faoliyatiga xos yuklamani charchamasdan va texnikasini saqlagan holda uzoq bajarish qobiliyati tushuniladi. Sambo kurashchisi uchun u quyidagilarni o‘z ichiga oladi: bellashuvni tezlikni yo‘qotmasdan

davom ettirish, qisqa tanaffusda tez tiklanish va oxirgi daqiqalarda ham texnik usullarni aniq bajarish.

Kuch sifatlari esa asosan uch ko‘rinishda talab qilinadi: maksimal kuch (tutish va ko‘tarish uchun asos), tezkor kuch (tashlash va portlovchi harakatlar) va kuch chidamliligi (tutib turish, tortish va yerdagi kurashda uzoq kuch sarflash). Bu sifatlar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq, shuning uchun mashg‘ulotda ularni alohida emas, kompleks rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Zamonaviy vositalarning ahamiyati shundaki, ular yuqoridagi sifatlarni rivojlantirishda yuklamani aniq o‘lchash va musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish imkonini beradi.

Zamonaviy vositalar va ularning vazifasi

Maqolada quyidagi zamonaviy vositalar ko‘rib chiqiladi.

Vosita	**Nima uchun qo‘llanadi**	**Qaysi sifatga ta’sir qiladi**
Puls monitoringi (puls kamari, aqlli soat)	Yuklama intensivligini nazorat qilish, tiklanishni kuzatish	Maxsus chidamlilik (yuklamani to‘g‘ri me’yorlash)
Interval mashg‘ulot (masalan, bellashuv-tanaffus nisbati bo‘yicha)	Musobaqa faoliyatiga o‘xshash yuklama berish	Maxsus chidamlilik, anaerob quvvat
Kurash manekeni va tashlash mashqlari	Tezkor kuch bilan texnikani takroran bajarish	Tezkor kuch, texnik chidamlilik
Elastik lenta va qarshilik tizmalari	Tutish, tortish va tashlash harakatini taqlid qiluvchi qarshilik	Kuch va kuch chidamliligi

Video-tahlil	Texnik xatolarni va charchoq paytidagi texnika buzilishini aniqlash	Texnik va maxsus chidamlilik
Tiklanish nazorati (uyqu va charchoq)	Ortiqcha charchashni oldini olish	Yuklama samaradorligi

Bu vositalar bir-birini to‘ldiradi: masalan, interval mashg‘ulot yuklamani beradi, puls monitoringi uning haqiqiy qiyinligini ko‘rsatadi, video-tahlil esa charchoq paytida texnika qanday buzilayotganini ochib beradi.

Mashg‘ulotni tashkil etish metodikasi

Metodika yuklamani nazorat qilishga asoslangan bo‘lib, uch bosqichda amalga oshiriladi:

1. **Tayyorlov bosqichi (3–4 hafta).** Funksional kuch, umumiy chidamlilik, tana barqarorligi va texnikani mustahkamlash; puls monitoringi yordamida sportchining ishchi puls zonalarini aniqlash.

2. **Asosiy bosqich (8–10 hafta).** Maxsus interval mashg‘ulotlar (masalan, 2–3 daqiqalik bellashuv bloklari va qisqa tanaffuslar), manekenda tezkor kuch ishi, elastik lenta bilan kurash harakatini taqlid qiluvchi mashqlar; hafta davomida yuqori va past intensivlikdagi kunlar almashtiriladi.

3. **Musobaqaga yaqinlashish bosqichi (2–3 hafta).** Hajm kamaytirilib, intensivlik va musobaqa sharoitiga yaqinlik oshiriladi; nazorat bellashuvlari va tiklanish kuzatiladi.

Yuklamani nazorat qilish qoidalari:

- har mashg‘ulotda pulsni yozib borish va rejadagi zonalar bilan solishtirish;
- har mashg‘ulotdan keyin sportchining charchoqni o‘zi baholashi;
- qizil bayroq belgilari (uyqu buzilishi, mashg‘ulotga qiziqish pasayishi, tiklanish sekinlashishi) paydo bo‘lsa, yuklamani kamaytirish;
- video-tahlil orqali bellashuv oxiridagi texnika sifatini har 2–3 haftada solishtirish.

Xavfsizlik: mashg‘ulotdan oldin shifokor ko‘rigi; yaxshi qizdirish va tiklanish; og‘ir kuch mashqlarini murabbiy nazoratida bajarish; interval yuklamani sportchining tayyorgarligiga mos oshirish; og‘riq yoki bosh aylanishi paydo bo‘lsa, mashqni to‘xtatish.

Tajribada yoshi, vazn toifasi va sport razryadi o‘xshash ikki guruh ishtirok etadi. Tajriba guruhida mashg‘ulot yuqoridagi metodika va zamonaviy vositalar yordamida, nazorat guruhida an’anaviy usulda o‘tkaziladi. Davomiyligi 12–16 hafta tavsiya etiladi.

Sifat	Test yoki usul	Birligi
Maxsus chidamlilik	Takroriy bellashuv yoki maxsus tashlash testi (belgilangan vaqtda tashlashlar soni)	soni
Maxsus chidamlilik	Bellashuvdan keyingi puls va tiklanish vaqti	urish/daqiqa, daqiqa
Maksimal kuch	Tortilish yoki yotib turib shtanga siqish	soni yoki kg
Tezkor kuch	Joydan uzunlikka sakrash, tibbiy to‘pni uloqtirish	santimetr, metr
Kuch chidamliligi	Arqonga tirmashish, tutib turish testi	soniya, soni
Texnik sifat	Bellashuv oxirida usullarni bajarish sifati	ball
Tiklanish	Charchoq va uyqu so‘rovnomasi	ball

Testlar tajriba boshida va oxirida bir xil sharoitda o‘tkaziladi. Natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat, standart xato va Styudent t-mezoni ($p < 0,05$) bo‘yicha qayta ishlanadi, o‘sish foizi hisoblanadi.

Xulosa. Sambo kurashchilarining maxsus chidamliligi va kuch sifatlarini rivojlantirishda puls monitoringi, interval va funksional mashg‘ulot vositalari, manekenda ishlash va video-tahlil yuklamani aniq boshqarish hamda musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish imkonini beradi. Samara vositalarni tizimli, bosqichma-bosqich va sportchining tiklanishini nazorat qilgan holda qo‘llash orqali erishiladi.

Tavsiyalar:

• mashg‘ulot rejasiga puls monitoringi va charchoqni baholashni muntazam kiritish;

• interval yuklamani musobaqa bellashuvi davomiyligi va tanaffus nisbatiga moslab tuzish;

• funksional kuch vositalarini maksimal kuch va tezkor kuch bilan kompleks qo‘llash;

• har 2–3 haftada video-tahlil va nazorat testlari o‘tkazish;

• murabbiylar uchun zamonaviy vositalardan foydalanish va yuklamani nazorat qilish bo‘yicha seminarlar tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физкуль- тура и спорт, 1977.— 280 с.

2. В. Н. Платонов. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 4-е изд. - М .: Торговый дом “Советский спорт”, 2019. - 216 с.