

## **YOSH SAMBOCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI RIVOJLASHTIRISH VA MUSOBAQA SAMARADORLIGINI OSHIRISH**

*Sultonov Husan Dilmurod o'g'li*  
*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi*  
*O'zbekiston, Chirchiq shahri*

*Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh sambochilarni umumiy jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlarning ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqot natijalari muhokama qilinadi hamda murabbiylarga amaliy tavsiyalar beriladi.*

*Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, yoshlar, sambo kurash, sport, rivojlantirish, nazorat guruhi, tajriba guruhi, natija.*

## **РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И ПОВЫШЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

*Султонов Хусан Дилмурод ўгли*  
*Преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик*

*Аннотация: В статье рассмотрены результаты исследования влияния упражнений на развитие общей физической подготовленности юных самбистов и даны практические рекомендации тренерам.*

*Ключевые слова: физическая подготовка, молодежь, самбо, спорт, развитие, контрольная группа, экспериментальная группа, результат.*

## **DEVELOPMENT OF THE FUNCTIONAL CAPACITIES OF YOUNG Wrestlers DURING THE TRAINING PROCESS AND INCREASE THE COMPETITION EFFICIENCY**

*Sultonov Husan Dilmurod o'g'li*  
*Teacher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports Chirchik, Uzbekistan*

*Annotation: This article discusses the results of the study on the impact of exercises used in the development of general physical fitness of young sambo wrestlers and gives practical recommendations to coaches.*

*Keywords: physical training, youth, sambo wrestling, sports, development, control group, experimental group, result.*

Dolzarliligi. Bugungi kunda bolalar sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash, sohasida ta'lim tashkilotlarining ustuvor yo'nalishlari belgilangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borish orqali jismonan rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish asosiy vazifalardan biri bo'lmoqda.

So'nggi yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, sport sohasidagi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish maqsadida 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarorlari imzolandi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki sambochilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish va sport mashg'ulotlarini talab darajasida o'tkazish ayniqsa iqtidorli yoshlarni tanlash va ularni sport tugaraklariga jalb etishda samarali usullardan foydalanib o'rgatishda jismoniy madaniyat talim tarbiyasini zamonaviy muommalarni yechimlariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar chuqur olib borilmoqda. Shuningdek mazkur soha bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanmalar juda kam uchraydi.

Sambochi yoshlarni barkamol shaxs qilib tarbiyalashdagi ahamiyati va mohiyatining yuqoriligi, salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda kurash sport turining asosiy tamonlari, o'ziga xos vositalari va tamoyillari, o'zaro uzviy bog'lanib borishni aytib o'tish joiz. Shu tamonlar, vositalar va tamoyillar orqali sportning har bir turida muayyan fazilatlar kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi.

Mamlakatimizdagi ko'plab olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo'yicha ishlar amalga oshirilgan. Bularidan qo'yidagi adabiyotlarni aytish mumkin. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati", Bayturaev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish, Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019, Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik, Газиев Ш.Ш. "Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо)", N.A.Tastanovning "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" darsligi, F.A.Kerimovning "Sportda ilmiy tadqiqotlar" darsligi, Z.A.Bakiyev "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasi, S.Q.Adilov "Sport-pedagogik mahoratni oshirish (erkin kurash)" o'quv qo'llanma, Sh.A.Abdullayev "Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish" kabi adabiyotlarda ham mana shu boradagi fikr va mulohazalar berilgan. Chet el olimlardan V.A. Spiridonov, V.S. Oshchepkov, A.A. Xarlampiev, E.M. Chumakova, kabi olimlar sambochilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish to'g'risida bir qancha tadqiqotlar o'tkazib maxsus adabiyotlarda fikr va mulohazalar aytib o'tilgan. Yuqoridagi keltirilgan ilmiy ishlar yaqin yillarda sambo turlari sohasida ilmiy izlanishlar olib borilgan. Adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatishlar natijasida yosh sambochilarni funksional imkoniyatlarini oshirish musobaqa samaradorligini yaxshilashga asos bo'la oladi deb hisoblaymiz.

Tadqiqotning maqsadi: yosh sambochilarni umumiy jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlarning ta'sirini aniqlash va musobaqa samaradorligini oshirish.

Tadqiqotni vazifasi: yosh sambochilarni funksional imkoniyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish yo'llarini aniqlash.

Tadqiqot usullari ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, matematik statistik usullar.

Tadqiqotning tashkil qilinishi. Yosh sambochilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish maqsadida o'quv – mashg'ulot va musobaqa jarayonlari 2022 – yil sentabr oyidan 2022 – yil dekabr oyigacha Chirchiq sport maktabida o'tkazildi. Tadqiqot maqsadlaridan kelib chiqqan holda tajriba va nazorat guruhlarini tashkil etildi. Yosh sambochilarning 12 nafaridan tajriba guruhi, 12 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi.

Tajriba va nazorat guruhlarida yosh sambochilar umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini samaradorligiga e'tibor qaratildi. Pedagogik kuzatuv va ilmiy–uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlardan foydalangan holda yosh sambochilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llay olish darajasini xarakterlaydigan quyidagi nazorat mashqlari tanlab olindi va ular umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlantirish maqsadida tajriba guruhining mashg'ulotlari tarkibiga kiritildi:

O'tirib turish mashqi 12tadan 4ta takrorlash;

O'tirib balandlikka sakrash 10tadan 4ta takrorlash ;

O'z vaznidagi sherigini yelkalariga olib o'tirib turish;

Sherigini yelkalariga olib 30 metr ga tezlikka yugurish;

70 sm balandlikka juft oyoqda sakrab chiqib tushish;

Polga tayangan holatda qo'llarni bo'kib yozish 12tadan 4marta takrorlash;

Arqonga chiqib- tushish, 4marta takrorlash  
 Turnikda tortilish 2marta takrorlash.  
 Oyoqlarni orqaga tashlash –signalga bajarish 10tadan 4marta takrorlash;  
 Ikki oyoqqa o‘tish usulini raqibsiz signalga 10tadan 4marta bajarish  
 10 soniyaga yelkadan oshirib tashlash usilini 2marta takrorlash bajarish;  
 10soniyaga yelkalardan oshirib tashlash usilini 2marta takrorlash bajarish;  
 60 metr metrga yugurish 3marta takrorlash;  
 Mokisimon yugurish (3x10) 3marta takrorlash;  
 Turgan joyidan uzunlikka sakrash 5tadan 3marta takrorlash;  
 3000 metrga yugurish (haftada bir marta).

Yuqoridagi mashqlar to‘plamini tayyorgarlik davrining mikrosiklida (haftalik) rejalashtirilishi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

T/r	Hafta kunlari					
1	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba
2	MJT UJT	TTT, O‘quv mashg‘ulot bellashuvi	Kross, tiklanish	MJT UJT	TTT, MJT	Sport o‘yinlari UJT

*Izoh: MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik, UJT-umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT-texnik taktik tayyorgarlik*

**Yosh sambochilardan tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatgichlari. (n=12)**

2-jadval

Test mashqlari	Tajriba guruhi $\bar{X}$	Nazorat guruhi $\bar{X}$	P
60 metr metrga yugurish (s)	10.5	10.8	<0,001
7 metrli arqonga chiqib, tushish	10.5	11.45	<0,001
Turnikda tortilish (marta)	17	18	<0,001
Mokisimon yugurish (3x10) (s)	6.4	6.4	<0,01
Turgan joyidan uzunlikka uchsakrash	2.14	2.16	<0,001
10 soniyaga yelkadan oshirib tashlash usilini bajarish.(marta)	4.5	4.8	<0,01
10 soniyaga yelkalardan oshirib tashlash usilini bajarish.(marta)	4.2	4.5	< 0,05

Olti oy davomida ular bu mashqlar bilan muntazam shug‘ullanib keldilar. Tajribaning boshida tajriba va nazorat guruhi yosh sambochilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining natijalariga ta’siri o‘rganildi.

**Yosh sambochilardan tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari. (n=12)**

3-jadval

Test mashqlari	Tajriba guruhi $\bar{X}$	Nazorat guruhi $\bar{X}$	P
60 metrga yugurish (s)	10.2	10.5	<0,001
7 metrli arqonga chiqib, tushish	9.5	9.9	< 0,05
Turnikda tortilish (marta)	20	19	< 0,01
Mokisimon yugurish (3x10) (s)	6.2	6.9	<0,001
Turgan joyidan uzunlikka uch sakrash	2.26	2.24	< 0,05
10 soniyaga yelkadan oshirib tashlash usilini bajarish.	6.6	5.7	< 0,05
10 soniyaga yelkalardan oshirib tashlash usilini bajarish.	6	5.5	< 0,05

Tadqiqot boshida va oxirida yosh sambochilarning tajriba va nazorat guruhidagi mos natijalarni solishtirib, yosh sambochilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'zgarishi aniqlandi.

Tadqiqot oxirida olingan natijalar quyidagilardan dalolat beradi:

Tajriba guruhidagi sambochilarning o'tkazilgan test mashqlari bo'yicha tadqiqot boshida o'lgan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko'rsatilgan natijalaridagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi natijalaridagi ijobiy o'zgarishlardan ancha ustunligi ko'rinib turibdi.

Tajriba guruhi sambochilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilarda 60 metrga yugurish tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan o'rtacha 0.3 soniyaga o'sgan, nazorat guruhida o'rtacha 0,3 soniyaga o'sgan.

Tadqiqot 7 metrli arqonga chiqib, tushish o'rtacha 1 soniyaga o'sganligi aniqlandi, nazorat guruhida o'rtacha 1,6 soniyaga o'sganligi aniqlandi.

Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar turnikda tortilish o'rtacha 3 taga nazorat guruhida shug'ullanuvchilariniki o'rtacha 1 taga ko'paygan.

Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar mokisimon yugurish tezligi o'rtacha 0.2 soniyaga, nazorat guruhida shug'ullanuvchilarining tezligi o'rtacha -0.5 soniyaga o'zgargan.

Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar turgan joyidan uzunlikka uchsakrashi o'rtacha 12 sm ga oshgan, nazorat guruhida o'rtacha 8 sm ga oshganligi aniqlandi

**XULOSA.**

Hozirgi zamon sambo kurashi ilmiy uslubiy nazariy adabiyotlari bilim va ko'rsatmalarni yaratib bermoqda. Bu bilimlar orqali o'quv-mashg'ulot vaqtida yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari to'g'ri rivojlantirishda samarali yordam bermoqda. Shunday bo'lsa ham ishlab chiqilgan qo'llanmalardan sambo murabbiylari kam foydalanishmoqda.

Adabiyotlar tahlilini o'rganganimizda va mashg'ulotlar jarayoni shuni ko'rsatadiki, bazi sport maktablarida sambochilarning jismoniy rivojlantirishiga ko'p ham ahamiyat berilmayapti.

Biz bu mashg'ulotlarda qo'llagan mashqlarni sambo sport turlari to'garaklari hamda sport maktablari o'quv mashg'ulotlarida qo'llashni tavsiya etamiz.

Yuqoridagi mashqlar to'plamini qo'llashda yosh sportchilarni malakasini, yuklamani qabul qilishini inobatga olish kerak. Bu yoshda asta sekin garmonalagik o'zgarishlar natijasida kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun zamin yaratila boshlaydi. Mashqlarni bir hil uslubda bajarish ham sportchilarni mashg'ulotdan zeriktiradi, shuning uchun maxsus harakatli va sport o'yinlarni bo'lishi maqsadga muvofiq dep hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport



sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2018-yil 5-mart.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarori. 2021 yil 5 noyabr.

Qaxramonovich Adilov Sarvar. «TECHNOLOGY OF INCREASE IN EFFICIENCY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF ATHLETES IN FREE-STYLE WRESTLING.» European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.10 (2019).

Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.

Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). ERKIN KURASHCHILARINI MASHG'ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O'RGANISH. Academic research in educational sciences, 2(4), 1717-1722.

Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.

Bayturaev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.

Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.

10. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik T. 2020.

Газиев Ш.Ш. "Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо)". Учебник Т. 2021.

Adilov S. Q., Anarbayev T. R., Qayumov X. M. O. G. L. SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 5. – С. 846-851.

Раджапов, М. А., Анарбаев, М. А., Қажумов, Х. М. Ў., & Усмонова, И. З. Қ. (2021). СПОРТЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИ БИРЛИГИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 133-139.