

## SAMBO KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Sadullayev Farxod Ali o‘g‘li

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

**Key words:** physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

**Mavzuning dolzarbligi** mamlakatimizda hozirgi kunda sport mashg‘uloti sportchining jismoniy va ma’naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to‘xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to‘liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo‘nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo‘lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

**Tadqiqot maqsadi** sambo kurashchilarining umumiy va maxsus tayyorgarligini o‘rganish uslubiyati.

Sport mashg‘uloti ikki yo‘nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko‘nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo‘lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.



Umumiy tayyorgarlikniham, maxsus tayyorgarlikniham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji'atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu'im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-lariniham aks ettirishi lozim. Chunki, alo'ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralastirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidahar doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma'orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishontirishga urinadilar. UJTninghajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirishhisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlashhisobiga qisqartilishi kerak. Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

- 1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni takomillashtirishni mo'iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;
- 2) navbatdagihar bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta'kamlanadi va chuqurlashti-riladi.



3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri kela-digan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu'impligihech qanday shub'a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslisoblanadi. Navbatdagi mashg'ulotning oldingi mashg'ulot iziga joylash-tirish samarasi to'g'risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobiliyatining o'sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil yuklamalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tan-lansa, mashg'ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg'ulot jarayonidahar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg'ulotlar o'rtasidaham (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg'ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz mavxum yuklama to'g'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg'ulotda yuklamahajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo'llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

**Xulosa:** Sambo sport kurashi bilan shug'ullanuvchi kurashchilarni mashg'ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg'uloti jarayonida



yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi ('ajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko'plar organizm funksional inkoniyatining ni'oyasida turgan «o'ta og'ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo'lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko'niktirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashg'ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo'iyatiga qarab uninghajm va shiddati o'zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to'liqinsimon harakat xarakterlidir.

### Adabiyotlar ro'yxati

1. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
2. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild) //O'quv qo'llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
3. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – С. 163-169.
4. Кубитдинов Ж. А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларини махсус-куч тайёргарлиги ахамиятини педагогик тажриба асосида ўрганиш. – 2022.
5. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
6. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.



7. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
8. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1\_ march 2022. 405.
9. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
10. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
11. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.
12. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
13. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
14. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg ‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.
15. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
16. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.
17. Сабитжонович Т.С. Эффективность технико-тактических действий борцов греко-римского стиля //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 348-351.



**Proceedings of International Scientific Conference on Multidisciplinary Studies**

**Hosted online from Moscow, Russia**

**Date:** 11<sup>th</sup> November, 2022

**ISSN:** XXXX-XXXX

**Website:** [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

18. Abdurakhmonovich K. J. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 106-108.
19. Сабитжонович Т.С. Планирование тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 343-347.
20. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 109-111.



**E- Conference Series**

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings



E-CONFERENCE  
SERIES