

YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI

Ma'murbekova Gulzoroy A'zamjon qizi

Mustaqil izlanuvchi.

Oriental universiteti o'qituvchisi.

O'zbekiston, Toshkent shahar.

gulzoroymamurbekova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14580220>

Annotatsiya. Malakali sambchilarni istiqbolli tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularni xalqaro maydonlarga olib chiqish, halqimiz orasida sambo sportini ommaviylashtirish hamda yosh bolalarni ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish dolzarb masalardan biridir. Shu boisdan olib borilgan tadqiqotda malakali sambochi qizlarni jismoniy va funksional tayyorgarligi inobatga olgan holda tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtirishga yordam beradigan samarali kombinatsion harakatlar usulini mashg'ulotlar rejasiga kiritishga alohida e'tibor qararatilgan.

Kalit so'zlar: statodinamik kuch, texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, trenirovka, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

THE IMPACT OF EXPLOSIVE STRENGTH ON THE FUNCTIONAL STATE OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE SAMBO ATHLETES

Abstract. Improving the prospective training system of qualified sambo girls, taking them to international arenas, popularizing the sport of sambo among our people, and further increasing the interest of young children in this sport is one of the urgent issues. For this reason, in the research conducted, special attention was paid to the introduction of effective combined movements into the training plan of qualified sambo girls, taking into account their physical and functional fitness.

Keywords: statodynamic force, technical and tactical actions, quality of dexterity, training, competitive activity, successful attempt.

ВЛИЯНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОК"

Аннотация. Совершенствование системы перспективной подготовки квалифицированных самбистов, вывод их на международные арены, популяризация самбо среди нашего народа, повышение интереса детей раннего возраста к этому виду спорта является одной из актуальных задач. По этой причине в проведенном исследовании особое внимание было уделено внедрению эффективных комбинированных движений в план подготовки квалифицированных самбисток с учетом их физической и функциональной

подготовленности.

Ключевые слова: статодинамическая сила, технико – тактические действия, качество ловкости, тренировка, соревновательная деятельность, успешная попытка.

Dolzarbliqi. Sambo bo'yicha o'tkazilayotgan nufuzli musobaqalarni kuzatish shuni ma'lum qiladiki, kurashchi o'z raqibiga xujum qilish, u yoki bu yoniga uni tashlash vaqtida tezkor kuch sifatleri rivojlanmaganligi tufayli, shu raqibning qarshi xujumiga duchor bo'ladi. Demak, extimol qilish mumkinki, bunday kurashchida xujum qilayotgan paytda tezkor kuch sifatleri mukammal shakillanmagan. Kurashchi yuksak jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'lsada, ammo unda kurash stoykasi xolatidan (usullarni qo'llash) o'tish vaqtida tezkor kuch sifatleri pand bersa, maxorat darajasida rivojlangan texnik usul ijrosi barbod bo'lishi mumkin.

Ushbu muammo doirasida o'tkazilgan bir qator tadqiqotlar qayd etilgan fikrni tasdiqlaydi. (Исроилов Ш.Х., Пулатов Ф.А., 2014; Казилов М.М., 1970; Пулатов А.А., 2017).

Hozirgi vaqtda sambo tezkorlik bilan rivojlanayotgan sport turlaridan bo'lib, mashhur va intensiv rivojlanayotgan jang san'ati hisoblanadi. Sambo texnik maydoni asosini dunyoning ko'plab xalqlarining jang san'ati va milliy kurashning turli turlaridan tanlangan himoya va hujumning eng samarali usullari majmuasini tashkil etadi. Sambo maydonidagi texnikalar soni ushbu turdagi jang san'atining rivojlanishi bilan doimiy ravishda ortib bordi.

Sambo sport turida tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishning bir qator usullari mavjud. So'nggi yillarda kurash sportchilarini tayyorlashda bir-biriga birlashtirilgan (kombinatsion) samarali harakatlar deb ataluvchi usul - kombinatsion tayyorgarlik usuli keng tarqaldi. Uning mohiyati shundan iboratki, ma'lum bir mashg'ulotda, ma'lum vaqt oralig'ida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari izchil qo'llaniladi. Shu bilan birga, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining birgalikdagi ta'siri, bir tomondan, sportchining maxsus qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoniga yanada samarali ta'sir ko'rsatishga, ikkinchi tomondan, maxsus faoliyatdan keyin yanada samarali tiklanishga erishishga imkon beradi.

Yurtimizdagi xalqda sog'lom muhit tarzini yo'lga qo'yish, aholining, ayniqsa ulg'ayib o'sib kelayotgan yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos muhitni yaratish, sport musobaqalari natijasida kelajak avlodni o'z irodasi, xulqini va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni irodasini shakillantirish, jasurlik va vatanga bo'lgan muhabbat hamda sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan eng zor iqtidor egasi bo'lgan sportchilarni tanlab olish ishlarini tizimli yo'lga qo'yish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, ommalashtirish yo'naltirilgan keng ko'lamlı ishlar amalga oshirilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Yuqori malakali sambochi kurashchilarda tezkorkuch sifatleri

ta'sirida xujum qilish imkoniyatini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot natijalari va muxokamasi. Tadqiqotga O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 20 nafar yuqori malakali sambochi kurashchilari jalb qilindi. Shu jumladan 4 nafar xalqaro toifadagi sport ustasi, 5 ta sport ustasi, 7 ta sport ustaligiga nomzod, 4 ta 1-razryadli sportchilar ishtirok etdi. Tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga quyidagi funksional testlarni o'z ichiga kiritdik.

1. Ko'prik xolatidan bosh qo'yilmagan xolatda oshib o'tishlar 10 sek. davomida.

2. Turgan joyida o'ng va chap tomonlarga yeqilishlar 10 sek. davomida.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, deyarli barcha kurashchilarda xujum xarakatlari (aylanmaxarakat) tasirida tezkor kuch sifatleri o'ta zaif rivojlangan ekan(jadval).

Chunonchi, tadqiqotlar bo'yicha olingan birinchi test natijasining ko'rsatkichlari 11,1% ni tashkil etgan. Tadqiqotda ishtirok etgan barcha kurashchilar yuqori razryadli sportchi bo'lishsada, ularning xujum qilish xolatida tezkor kuch sifatlarini rivojlanganlik qobiliyati turlicha bo'lgan. Ikkinchi testimiz yordamida olingan natijalar 14.3% ni tashkil etdi.

1-Jadval

Yuqori malakali sambochilardan funksional testlar yordamida olingan natijalar.

Funksional testlar	Tajribadan oldin.	Tajribadan keyin	O'sish
1-test. Ko'prik xolatidan boshqo'yilmagan xolatda oshib o'tishlar 10sek. Davomida (marta).	11,1%	12.7%	1.1%
2-test. Turgan joyida o'ng va chap tomonlarga yeqilishlar 10 sek. Davomida (marta).	14.3%	16.1%	1.8%

2-javal

Yuqori malakali sambochlarda tezkor kuch sifatlarini rivojlanganlik arajasi.

Tashlashlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish
Beldan oshrib tashlash (marta)	6.4%	7.8%	1.4%
Yelkadan oshrib tashlash (marta)	5.9%	6.6%	0.7%

Xulosa. Tezkor kuch sifatlari past rivojlanganligi mashg'ulotlarda bunday testlar nisbatan kam qo'llanganligiga bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday fikrni birinchi test, yani ko'prik xolatidan bosh qo'yilmagan xolatda oshib o'tishlar yaqqol tasdiqlaydi.

REFERENCES

1. Исроилов Ш.Х., Пулатов Ф.А. Возможности симметричного развития право- и левосторонних двигательных функций у детей 7-10 лет в ходе эксперимента. Ж. «Известия» Тульского государственного университета. Физ-ра: Тула, 2014, С.21-29
2. Казилов М.М. Пути оптимизации технико-тактических действий борца в связи с меняющейся устойчивостью позы противника. Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – М., 1970. – 16 с. Пулатов А.А. Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подачи. / В сб. статей международного конкурса «Лучшая научная статья - 2017». «Наука и Просвещение». Пенза, Россия, С.215-218.
3. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
4. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
5. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, Improving the speed and agility of national wrestlers , the multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.
6. Tug'anboyeva Zamiraxon Shuxratbek qizi, Talaba kurashchi qizlarning kuch chidamkorligini umummaxsus mashqlar "Ilm sarchashmalari" 116-118.