

**SPORT SOHASIDA SAMBOCHILARNING HUJUM VA
XIMOYA DARAJASINI ANIQLASH ASOSIDA MUSOBAQA FAOLIYATI
SAMARADORLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYALARI**

Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi

Oriental Universiteti "Jismoniy Madaniyat" kafedrası katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17314611>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sambochilarning hujum va himoya darajasini aniqlash asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan zamonaviy texnologiyalar yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, hujum, ximoya, musobaqa, meyorlash, sport turlari, komponentlar, texnologiyalar.

**TECHNOLOGIES FOR IMPROVING THE EFFECTIVENESS
OF COMPETITIVE PERFORMANCE IN SPORTS BASED ON DETERMINING THE
LEVEL OF ATTACK AND DEFENSE OF SAMBO ATHLETES**

Abstract. This article examines modern technologies aimed at improving the effectiveness of competitive performance in sambo athletes based on the analysis of their attack and defense levels.

Keywords: general strength, special strength, competition, standardization, sports, components, attack, protection.

**ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ В СПОРТЕ НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
УРОВНЯ АТАКИ И ЗАЩИТЫ**

Аннотация. В статье рассматриваются современные технологии, направленные на повышение эффективности соревновательной деятельности самбистов на основе определения уровня атаки и защиты.

Ключевые слова: физическая подготовка, атака, защита, соревнования, стандартизация, виды спорта, компоненты, технологии.

Kirish (Introduction). Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ayniqsa jismoniy salomatligini saqlash va mustahkamlash, vatan mudofaasi va mehnat faoliyatiga tayyorlash jismoniy sifatlarni tarbiyalash ustuvor muammolari biri sifatida e'tirof etiladi.

Sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch va kuch chidamkorligi eng ko'p ahamiyatga ega.

Kuchning bu turlari ruyobga chiqishi bilan inson xar qadamda tuqnash keladi (masalan: Dzyudo, Sambo, Yunon-rum va Erkin kurash hamda kurash turlarini barchasida, ogir atletikada, va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar kisqarishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut va nisbiy kuchni farqlash kerak. Ya'ni shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo xar xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi.

Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Sportchilarimizning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimiz dalilidir. Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, vatan ravnaqini ta'minlaydigan, yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda.

Bu borada muhim qadamlardan biri O'zbekistonda ilk bor "Kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dastur" hamda "Ta'lim to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi katta ahamiyatga ega.

Kurashchilarining texnik tayyorgarligida yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish uslubiyatini tadbiq etish.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review) O'zbekistonda Sambo sport turida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yangi texnologiyalarni amaliyotga joriy etish bo'yicha yetarli darajada ahamiyat berilmagan. Olib borilgan tadqiqotlarning barchasi yuqori malakali erkin sambochilarning texnik tayyorgarligiga qaratilgan bo'lib sport kurashi bo'yicha olimlar A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov, N.A.Kerimov, N.A.Tastanov, Sh.A.Mirzakulov, Sh.S.Mirzanov, A.A.Ruziev, Z.A.Bakiyevlar o'zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va rejalashtirish uslubiyatini ochib turli takliflar berishgan.

Sambo kurashchilarda mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash va samaradorligini oshirish omillarini aniqlash;

Sambo kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nazorat va tahlil qilish;

Ish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilindi:

1.Sambochilarni texnik harakatlarga o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o'rganish.

2.Sambochilarni texnik harakatlarga o'rgatishda multimedion va slaydlardan foydalanish uslubiyatini ishlab chiqish.

3.Sambochilarining texnik tayyorgarligida yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish uslubiyatini tajriba orqali asoslab berish.

Himoya – hujumni amalga oshiruvchining bajarayotgan usulini xujumni qabul qiluvchi tomonidan to'xtatib qolishga qaratilgan texnik harakat.

Sambochilarning texnikasini namoyon qilish darajasining pedagogik nazorati uslubiyatini ishlab chiqilishi va amaliyotga tadbiq etilishi sportchilarni musobaqa jarayonidagi harakatlar samaradorligini oshiradi, hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga nisbatan o'zining texnik harakatlari natijalari haqida axborot olish sharoitlarida ancha yuqori bo'ladi.

Sambochilarni texnikasini namoyon qilishi darajasini pedagogik nazorat qilib borish uchun barqaror hamda axborotli testlar majmui belgilandi, ushbu testlarning me'yoriy qiymatlari aniqlandi.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Sambochilarni texnik xarakatlarga o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish asosida trenirovka nagruzkalarini boshqarish uslubiyati ishlab chiqildi va tajribada asoslab berildi.

Bajarilayotgan tadqiqot ishini amalga oshirish uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilishda quyidagi tadqiqot uslublari qo'llanildi. Adabiyotlar va davriy nashriyotda chop etilgan materiallarni umumlashtirish va tahlil qilish;

pedagogik kuzatish;

Pedagogik testlar;

pedagogik tadqiqot;

matematik – statistika uslublari.

Tadqiqotning birinchi bosqichida (2022 – yilning dekabr oyigacha) ilmiy – uslubiy adabiyotlar va davriy nashriyotda chop etilgan materiallar umumlashtirildi va tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqichi asosiy pedagogik tadqiqotda sambochilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik hamda hujum va ximoya 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 guruhlari tashkil etildi. Sambochilarning 12 nafaridan tajriba guruhi, 12 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi.

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarida o‘tkazilgan pedagogik tajriba testlari

1-jadval

№	Nazorat test mashqlari	Nazorat guruxi		Tajriba guruxi		t_{sr}	R
		σ	V%	σ	V%		
1	Hujum uchun o‘rtacha ball	3,2	0,60	3,3	0,65	0,9	>0,05
2	Hujum oralig‘i	20,61	1,41	19,81	1,52	0,75	>0,05
3	Hujum samaradorligi	0,54	0,08	0,55	0,07	1,1	>0,05
4	Himoya samaradorligi	0,57	0,09	0,58	0,08	0,79	>0,05
5	Muvaffaqiyatli hujum oralig‘i	26,2	1,32	25,5	1,29	1,26	>0,05

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhlarida o‘tkazilgan pedagogik tajriba testlari

2-jadval

t №	Nazorat test mashqlari	Nazorat guruxi		Tajriba guruxi		t_{sr}	R
		σ	V%	σ	V%		
1	Hujum uchun o‘rtacha ball	4,3	0,80	3,8	0,70	1,1	<0,05
2	Hujum oralig‘i	17,61	0,6	18,65	0,7	0,42	<0,05
3	Hujum samaradorligi	0,68	0,05	0,61	0,06	1,1	<0,05
4	Himoya samaradorligi	0,69	0,04	0,60	0,07	0,79	<0,05
5	Muvaffaqiyatli hujum oralig‘i	22,4	1,15	24,5	1,29	1,26	<0,05

Muskullar ishtirokida bajariladigan ish yurak-tomir va nafas olish tizimlarining ancha aktivlashuvi bilan bog‘lik emas. Bunday ishda charchoqning sababi, aftidan, nerv-muskul apparatining xarakat bajarilishini bevosita ta‘minlaydigan zvenolarda aks ettirilgan.

Faoliyat turlarining spetsifikasiga qarab charchoqning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (xis-tuyg‘u organlariga tushadigan yuklama bilan bog‘liq), emo-tsional va jismoniy charchoqdan iborat bo‘ladi. Xar qanday faoliyatda charchoqning aytib o‘tilgan barcha tiplarining komponentlari ishtirok etsada, jismoniy tarbiya sohasi uchun muskul faoliyati tufayli xosil bo‘lgan jismoniy charchoq ko‘proq ahamiyatga egadir. Bundan buyon gap charchoqning mana shu tipiga nisbatan bo‘ladigan chidamlilik xaqida boradi.

Gavda muskullarining 2/3 qismidan ko‘prog‘i qatnashadigan ishda, odatda, energiya ko‘p sarf bo‘ladi. Bu energetik metabolizm tizimlariga, jumladan, nafas olish va qon aylanish organlariga katta talablar kuyadi. Ko‘pincha organizmning aynan mana shu tizimlari funktsional imkoniyatlarining yetarlicha bo‘lmasligi ish qobiliyatini cheklab qo‘yadi.

Shuning uchun ma'lum bir joydagi mashklarda ko'rsatiladigan chidamlilik barcha muskullarga ta'sir etadigan mashqlardagi yuksak chidamlilikdan dalolat bermaydi. Inson organizmining jismoniy fazilatlarini tarbiyalashda bu kishilarning xolati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, ter paydo bulishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida bir muncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar xam ro'y beradi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda amaliyotda sambochilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg'ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan taktik harakatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid metodik jihatdan yondoshuvning yetishmasligi yosh sportchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma'lum bo'ldi.

References.

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Eshmanova, U., & Qo'qorov, J. (2025). MAKTAB YOSHIDAGI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA REJALI MASHG'ULOTLARNING DOLZARBLIGI VA PEDAGOGIK ASOSLARI. Modern Science and Research, 4(5), 977-981.
3. Mamadaliyev, S., & Eshmanova, U. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLUVCHI TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI. Modern Science and Research, 4(5).
4. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using "Motion control XR" equipment
Khursanova Rukhsora Olimjon kizi journal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
5. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH
Khursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
6. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children
Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
7. крамович, Болтаев Аъзам; „Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
8. BOLTAEYV, A.A.; „KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH,MUҒALLIM XҒМ YZLIKSIЗ

- БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 МУҒАЛЛИМ ХАМ ЎЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
9. Ugli, P. L. A. (2021). The importance of developing special skills in taekwondo in improving the technical and tactical training of 12–14 year old taekwondo fighters. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(9), 1031-1036.
 10. Soliyev, S., Mamadaliyev, S., Jo'rayev, U., & Po'latov, L. (2025). PARA TAEKVONDOCHILARNING OYOQ ZARBALAR TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH Po 'latov Laziz Azamat O 'g 'li Oriental universiteti dotsenti (PhD). *Modern Science and Research*, 4(6), 978-985.
 11. Po'latov, L. A. (2025). TALABALIK DAVRIDA O 'ZINI O 'ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 212-220.
 12. Laziz, P. L. (2024). DAVLAT VA JAMIYAT BOSHQARUVINI TAKOMILLASHTIRISHDA INTELLEKTUAL SALOHİYATLI YOSH KADRLARNI TAYYORLASHNING USTUVOR VAZIFALARI. *News of the NUUz*, 1(1.6), 141-143.
 13. Po'latov, L. A. (2025). TALABALARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. *Modern Science and Research*, 4(1), 1242-1250.
 14. Пўлатов, Л. А. (2021). ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МУСОБАҚАЛАР БЕЛЛАШУВИ ТАҲЛИЛИНИНГ АҲАМИЯТИ. *Fan-Sportga*, (4), 30-33.
 15. Po'latov, L., Soliyev, S., Mamadaliyev, S., & Mansurov, B. (2025). YOSH VOLEYBOLCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 1236-1246.
 16. Акрамович, Б. А. Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт.
 17. Akramovich, Boltaev A'zam;, YOSH SPORTCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI,"""Modern Science and Research"" international scientific journal",1,1233-1241,8,2025,
 18. Soliev, S., Mamadaliyev, S., & Aliyev, A. (2025). YENGIL ATLETIKADA UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(6), 971-977.
 19. Soliev, S., & Mamadaliyev, S. (2025). BOSHLANG 'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA STOL TENNIS TURI BILAN MASHG 'ULOTLAR OLIB BORUVCHI 12 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO 'RSATKICHLARI TAHLILI. *Modern Science and Research*, 4(6), 268-274.
 20. Abduraxmonovich, M. S., & Yusupovich, Y. Z. (2024). O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI.
 21. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.

22. Anvarov, S., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI. *Modern Science and Research*, 4(4).
23. Erkinhodjayeva, G., & Mamadaliyev, S. (2025). KO ‘ZI OJIZLAR VA ZAIF KO‘RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O ‘YINLARNING AHAMIYATI. *Modern Science and Research*, 4(4), 1843-1847.
24. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
25. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.
26. Tuychiyev, K., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). O ‘SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1848-1852.
27. Bobur, D., & Abdullayev, I. (2025). TALABA YOSHLARNING AXLOQIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI: PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR. *Modern Science and Research*, 4(6), 116-122.
28. Абдуллаев, И., & Меликўзиева, М. (2025). ИССИҚ ИҚЛИМЛИ ЎЛКАЛАРДА СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Modern Science and Research*, 4(1), 462-467.
29. Davidov, B., & Abdullayev, I. (2025). TALABALARDA AXLOQIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 135-142.
30. Mo‘ydinov, M., & Jaynarov, N. (2025). O ‘SMIR YOSHDAGI OG ‘IR ATLETIKACHILARNING RATSIONAL OVQATLANISHINI SAMARALI TASHKILLASHTIRISHNING USULLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 398-406.
31. Mo‘ydinov, M. (2025). BELBOG‘LI KURASHCHILAR MASHG‘ULOT JARAYONINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA OPTIMALLASHTIRISHNING AHAMIYATI. *Modern Science and Research*, 4(6), 143-151.