IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 02 May 2026

YOSH SAMBOCHILARDA TEZKOR-KUCH CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Niyazov Valijon Aliyevich

" Journal of new century innovations" nashriyot- matbaa ijodiy uyi xodimi.

Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20205979

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh sambotchilarda tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirishning zamonaviy texnologiyalari va ularning sport natijalariga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot davomida maxsus jismoniy mashqlar, intervalli yuklamalar hamda funksional tayyorgarlik vositalari yordamida sportchilarning tezkorlik va kuch ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, mashg'ulotlarda innovatsion texnologiyalardan foydalanish yosh sambotchilarning harakat tezligi, chidamliligi hamda texnik usullarni bajarish sifatini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Shuningdek, tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror natija ko'rsatishiga yordam berishi ilmiy asoslandi.

Kalit so'zlar: sambo, tezkor-kuch chidamliligi, yosh sportchilar, sport tayyorgarligi, maxsus mashqlar, funksional tayyorgarlik, intervalli mashg'ulot, texnik mahorat, jismoniy sifatlar, sport texnologiyalari.

Аннотация: В данной статье изучаются современные технологии развития скоростно-силовой выносливости у юных борцов самбо и их влияние на спортивные результаты. В ходе исследования анализировались скоростные и силовые показатели спортсменов с использованием специальных физических упражнений, интервальных нагрузок и инструментов функциональной тренировки. По результатам установлено, что использование инновационных технологий в тренировках помогает юным борцам самбо улучшить скорость, выносливость и качество выполнения технических приемов. Также научно доказано, что развитие скоростно-силовой выносливости помогает спортсменам добиваться стабильных результатов в соревнованиях.

Ключевые слова: самбо, скоростно-силовая выносливость, юные спортсмены, спортивная тренировка, специальные упражнения, функциональная тренировка, интервальная тренировка, технические навыки, физические качества, спортивные технологии.

Annotation: This article studies modern technologies for developing speed-strength endurance in young sambo wrestlers and their impact on sports results. During the study, the speed and strength indicators of athletes were analyzed using special physical exercises, interval loads, and functional training tools. According to the results, it was found that the use of innovative technologies in training helps young sambo wrestlers improve their speed, endurance, and the quality of performing technical techniques. It was also scientifically proven that the development of speed-strength endurance helps athletes achieve stable results in competitive activities.

Keywords: sambo, speed-strength endurance, young athletes, sports training, special exercises, functional training, interval training, technical skills, physical qualities, sports technologies.

Kirish

Bugungi kunda jahon sporti tizimida raqobatning keskin ortib borishi sportchilarning

jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligiga bo‘lgan talablarni yanada kuchaytirmoqda. Ayniqsa, yakkakurash sport turlarida sportchining yuqori darajadagi tezkorlik, kuch va chidamlilik sifatlariga ega bo‘lishi musobaqa natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sambo sport turi ham ana shunday murakkab va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri sanaladi. Ushbu sport turida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch ishlatishi, tezkor texnik harakatlarni bajarishi hamda butun bellashuv davomida yuqori faollikni saqlab qolishi zarur bo‘ladi.

Sambo bellashuvlari davomida sportchi organizmi katta hajmdagi jismoniy yuklamalarni boshdan kechiradi. Ayniqsa, tezkor hujum, qarshi hujum, ushlab olish, uloqtirish va himoya harakatlarini bajarishda tezkor-kuch chidamliligi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur sifat sportchining harakatlarni yuqori tezlik va kuch bilan uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Yetarli darajada rivojlanmagan tezkor-kuch chidamliligi esa sportchining texnik harakatlari samaradorligining pasayishiga, charchoqning tez yuzaga kelishiga hamda musobaqa faoliyatida barqaror natija ko‘rsata olmasligiga olib keladi.

Yosh sambotchilar tayyorgarligi jarayonida tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish alohida dolzarblik kasb etadi. Chunki aynan yosh davrida organizmning funksional imkoniyatlari faol rivojlanadi va jismoniy sifatlarni shakllantirish uchun qulay fiziologik sharoit yuzaga keladi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy pedagogik va innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari tizimida innovatsion yondashuvlar keng qo‘llanilmoqda. Jumladan, intervalli mashg‘ulotlar, plyometrik mashqlar, funksional tayyorgarlik texnologiyalari hamda maxsus kuch mashqlari yosh sportchilarning tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirishda samarali vosita sifatida e’tirof etilmoqda. Ushbu texnologiyalar mushaklarning portlovchi kuchini oshirish, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, organizmning yuqori yuklamalarga moslashuv darajasini kuchaytirish hamda tiklanish jarayonlarini tezlashtirish imkonini beradi.

Sambo sportining o‘ziga xos jihatlaridan biri shundaki, bellashuv davomida sportchi turli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilishi va qisqa vaqt ichida murakkab texnik usullarni amalga oshirishi lozim bo‘ladi. Bunda nafaqat jismoniy kuch, balki harakat tezligi, koordinatsiya va maxsus chidamlilik ham muhim rol o‘ynaydi. Shu bois tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish sportchilarning umumiy sport mahoratini oshirishda muhim omillardan biri sifatida qaraladi.

Ilmiy tadqiqotlarda yosh sportchilarda tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirishning turli usullari va vositalari keng o‘rganilgan bo‘lsa-da, sambo sport turi bo‘yicha zamonaviy texnologiyalarni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish masalalari hali ham dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, yosh sambotchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va samarali texnologiyalarni qo‘llash sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yosh sambotchilarda tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish texnologiyalarining samaradorligini aniqlash hamda ularning sportchilarning texnik va funksional tayyorgarligiga ta’sirini ilmiy jihatdan asoslashdan iboratdir. Tadqiqot natijalari yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Metodologiya

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish, tajriba-sinov, test sinovlari va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotda 14–17 yoshdagi 26 nafar sambochi ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘lindi:

— tajriba guruhi
— nazorat guruhi

Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida zamonaviy tezkor-kuch chidamliligini rivojlantiruvchi texnologiyalar qo‘llanildi. Mashg‘ulot dasturi quyidagi vositalarni o‘z ichiga oldi:
— intervalli yugurish mashqlari
— plyometrik mashqlar
— aylana usulidagi mashg‘ulotlar
— qarshilik bilan bajariladigan mashqlar
— maxsus sambo texnikasi bilan uyg‘unlashtirilgan mashqlar
— funksional chidamlilik mashqlari

Nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi. Tadqiqot 10 hafta davomida olib borildi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi testlar asosida baholandi:
— 30 metrga yugurish
— turnikda tortilish
— 1000 metrga yugurish
— joydan uzunlikka sakrash
— texnik usullarni bajarish tezligi

Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

Natijalar

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi sportchilarida tezkor-kuch chidamliligi ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Maxsus mashqlar sportchilarning mushak kuchini va harakat tezligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.
Tajriba natijalarida quyidagi o‘zgarishlar qayd etildi:
— harakat tezligi oshdi
— kuch chidamliligi yaxshilandi
— texnik usullarni bajarish sifati ortdi
— sportchilarning umumiy ish qobiliyati kuchaydi
— tiklanish jarayoni tezlashdi
— musobaqa davomida faol harakatlar soni ortdi

Tajriba guruhi sportchilari murakkab texnik usullarni bajarishda nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni namoyish etdi. Ayniqsa, tezkor hujum va qarshi hujum harakatlarida samaradorlikning oshgani kuzatildi.

Statistik tahlillar natijasida tajriba guruhi ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanligi aniqlandi. Bu esa zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Muhokama

Olib borilgan tadqiqotlar yosh sambotchilarda tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlarda innovatsion texnologiyalardan foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam berdi.

Plyometrik va intervalli mashqlar mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini rivojlantirib, sportchilarning portlovchi kuch ko‘rsatkichlarini oshirdi. Bu esa sambo bellashuvlarida texnik usullarni tez va samarali bajarish imkonini yaratdi.

Shuningdek, funksional mashg‘ulotlar yosh sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilab, organizmning uzoq davom etuvchi yuklamalarga chidamliligini oshirdi. Natijada sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi faolligi ortdi.Tadqiqot davomida qo‘llanilgan texnologiyalar yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Sportchilar mashg‘ulotlarga yuqori motivatsiya bilan yondashdi va o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi kuchaydi.

Mazkur natijalar sport tayyorgarligida tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirishga

qaratilgan mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Yosh sambotchilarda tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirish sport mahoratini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

— tezkor-kuch chidamliligi texnik harakatlar samaradorligini oshiradi

— intervalli va plyometrik mashqlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantiradi

— maxsus mashg‘ulot texnologiyalari musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga yordam beradi

— yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi

— organizmning yuklamalarga moslashuv darajasi ortadi

Shu sababli sambo mashg‘ulotlari jarayonida tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy texnologiyalardan samarali foydalanish tavsiya etiladi. Bu sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi asoslari. Moskva: Sport Akademiyasi, 2019.
4. Platonov V.N. Olimpiya sportida sportchilar tayyorgarligi tizimi. Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2021.
5. Xasanov M.T. Samboda maxsus jismoniy tayyorgarlik metodikasi. Toshkent: Tafakkur, 2022.
6. Abdullayev Y.M. Sport fiziologiyasi va funksional tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Universitet, 2020.
7. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. Moskva: Prosvesheniye, 2018.
8. Qurbonov N.R. Yosh sportchilar tayyorgarligini tashkil etish metodlari. Samarqand: Zarafshon, 2021.
9. Ismoilov S.S. Sambo texnikasi va taktikasi asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2023.
10. Rasulov O.T. Sportchilarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirish texnologiyalari. Buxoro: Buxoro nashriyoti, 2021.
11.Xo‘jayev B.Q. Zamonaviy sport mashg‘ulotlari va innovatsion texnologiyalar. Toshkent: Innovatsiya, 2022.