YOSH SAMBOCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI SHAKLLANTIRISHDA MODEL TAVSIFLARNING O‘RNI

Abdurazaqov Xasan Abduazimovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada yosh sambochilarning texnik-taktik harakatlarini shakllantirishda model tavsiflardan foydalanishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Model tavsiflar tushunchasi va turlari tahlil qilinib, ularni yosh va vazn toifalariga moslab ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: sambo, model tavsiflar, texnik-taktik tayyorgarlik, yosh sportchilar, video-tahlil, individual yondashuv, musobaqa faoliyati.

THE ROLE OF MODEL CHARACTERISTICS IN SHAPING THE TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF YOUNG SAMBO ATHLETES

Abdurazaqov Xasan
Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
Associate Professor, Department of Theory and Methodology of International Wrestling Styles

Abstract. The article outlines the theoretical and methodological foundations for using model descriptions in the development of technical-tactical actions among young sambo athletes. The concept and types of model descriptions are analyzed, and these models have been developed with specific adjustments for different age and weight categories.

Keywords: sambo, model profiles, technical-tactical preparation, young athletes, video analysis, individual approach, competitive activity.

Kirish. Samboda yuqori natijaga erishish sportchining texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog‘liq: bellashuvda g‘alaba tashlash, ushlab turish, og‘riqli usullar va ularning ketma-ketligini vaziyatga mos tanlash va samarali bajarishga asoslanadi. Yosh sambochilar bilan ishlashda murabbiylar ko‘pincha o‘z tajribasi va ko‘z bilan baholashga

tayanadi, natijada sportchining nimaga e’tibor berishi kerakligi va qaysi ko‘rsatkichlar bo‘yicha rivojlanishi aniq belgilanmaydi.

Sport nazariyasida bu muammo model tavsiflar yordamida hal etiladi: ya’ni yuqori malakali yoki kerakli darajadagi sportchining musobaqa faoliyatini miqdoriy ko‘rsatkichlar bilan ifodalash va ularni yosh sportchi bilan solishtirish orqali tayyorgarlikni yo‘naltirish. Biroq yosh sambochilar uchun, ya’ni yosh va vazn toifalariga mos, bosqichma-bosqich model tavsiflar tizimini ishlab chiqish va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash metodikasi yetarlicha yoritilmagan.

Tadqiqot maqsadi – yosh sambochilarning texnik-taktik harakatlarini shakllantirishda model tavsiflardan foydalanish metodikasini asoslash.

Vazifalar:

1. Model tavsiflar tushunchasi va turlarini nazariy tahlil qilish;
2. Yosh sambochilar uchun texnik-taktik model ko‘rsatkichlar tizimini belgilash;
3. Model tavsiflar asosida texnik-taktik harakatlarni shakllantirish metodikasini ishlab chiqish;
4. Samaradorlikni tekshirish uchun tajriba-sinov dizaynini taklif etish.

Model tavsiflar g‘oyasi harakat nazariyasidagi N.A.Bernshteynning «kerakli kelajak modeli» tushunchasiga borib taqaladi: harakatni o‘rganish sportchining oldidagi aniq natija obrazini shakllantirish va unga yaqinlashishdan iborat. Sport tayyorgarligi nazariyasida (V.N.Platonov) model tavsiflar yuqori malakali sportchi musobaqa faoliyati va tayyorgarligini tavsiflovchi, o‘lchanadigan ko‘rsatkichlar majmuasi sifatida talqin etiladi va sportchini tanlash, mashg‘ulotni rejalashtirish va nazorat qilishda mezon bo‘lib xizmat qiladi.

Yosh sambochilar uchun model tavsiflarning asosiy xususiyati shundaki, ularni katta yoshdagi chempionlarning ko‘rsatkichlaridan to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirib bo‘lmaydi: yosh sportchi uchun model yosh, vazn toifasi va tayyorgarlik bosqichiga mos bo‘lishi, ya’ni oraliq (bosqichli) model sifatida tuzilishi kerak. Shuningdek, bu yondashuv kuzatish

orqali o‘rganish mexanizmiga tayanadi: yosh sportchi video namunani ko‘rib, uni o‘z harakatiga solishtirib, tezroq o‘zlashtiradi.

Yosh sambochilar uchun texnik-taktik model tavsiflar tizimi

Texnik-taktik model tavsiflar musobaqa bellashuvlarini video yozuv asosida tahlil qilish (kodlash) orqali aniqlanadi. Quyidagi jadvalda asosiy ko‘rsatkichlar keltirilgan.

Guruh	Ko‘rsatkich	Qanday aniqlanadi
Hujum faolligi	Bir bellashuvdagi hujum urinishlari soni	Video yozuvdan sanash
Samaradorlik	Muvaffaqiyatli usullar soni / jami urinishlar (samaradorlik koeffitsiyenti)	Hisoblash, hakam bahosiga ko‘ra
Texnik repertuar	Ishlatilgan turli usullar soni va ularning ulushi (asosiy va qo‘shimcha usullar)	Usullar bo‘yicha kodlash
Holatlar bo‘yicha taqsimot	Tik turib tashlash, ushlab turish, og‘riqli usul va yerdagi kurashga o‘tish ulushi	Bellashuv bosqichlarini kodlash
Hujum ketma-ketligi	Kombinatsiyalar va ikki-uch harakatli seriyalar ulushi	Video tahlil, kuzatuv
Himoya va qarshi hujum	Himoya muvaffaqiyati, qarshi hujumga o‘tish ulushi	Kodlash va hisoblash
Taktik tanlov	Masofa, tutish usuli va vaziyatga mos qarorlar	Ekspert bahosi (murabbiylar)
Texnik xatolar	Usul bajarishdagi xatolar soni va turi	Video tahlil, ekspert bahosi

Muhimi shundaki, yuqoridagi ko‘rsatkichlarning model qiymatlari tayyor raqam sifatida olinmaydi: ular tadqiqotchi tomonidan o‘z yosh va vazn toifasidagi musobaqa bellashuvlarini tahlil qilish va g‘oliblarning o‘rtacha ko‘rsatkichlarini hisoblash orqali aniqlanadi.

Model tavsiflar asosida texnik-taktik harakatlarni shakllantirish metodikasi.

1. **Ma’lumot yig‘ish.** O‘z yosh va vazn toifasidagi musobaqa bellashuvlarining video yozuvlarini yig‘ish (kamida bir necha o‘nlab bellashuv).

2. **Kodlash.** Har bellashuvdagi hujum, himoya, usul turi va natijani jadvalga yozish

3. **Model aniqlash.** G‘oliblarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari asosida yosh toifasiga mos bosqichli model tuzish.

4. **Sportchini baholash.** Yosh sambochining o‘z bellashuvlari tahlil qilinib, uning individual profili (kuchli va zaif tomonlari) aniqlanadi.

5. **Solishtirish va maqsad belgilash.** Individual profil model bilan solishtirilib, 8–12 haftalik aniq maqsadlar qo‘yiladi

6. **Mashg‘ulot rejalashtirish.** Zaif ko‘rsatkichlar uchun maxsus mashqlar tanlanadi: usulni birlashtirish (kombinatsiya), vaziyatli bellashuvlar, himoyadan qarshi hujumga o‘tish mashqlari, video namuna bilan solishtirish.

7. **Qayta nazorat.** Davr oxirida ko‘rsatkichlar qayta o‘lchanadi va model hamda reja tuzatiladi.

Bu jarayonda yosh sportchi bilan natijalar bo‘yicha suhbat o‘tkazish va maqsadni birgalikda belgilash muhim: u shunda o‘z rivojlanishini ko‘radi va qiziqishi saqlanadi. Modelga ko‘r-ko‘rona ergashish emas, balki uni sportchining individual xususiyatlari (bo‘yi, kuchi, tabiiy sevimli usullari) bilan uyg‘unlashtirish tavsiya etiladi.

Tajriba-sinov dizayni va baholash. Tajribada yoshi, vazn toifasi va tayyorgarligi o‘xshash ikki guruh ishtirok etadi. Tajriba guruhida mashg‘ulot yuqoridagi model asosida, nazorat guruhida murabbiyning odatdagi rejasi bo‘yicha o‘tkaziladi. Davomiyligi kamida 12 hafta, boshida va oxirida nazorat bellashuvlari o‘tkaziladi.

Ko‘rsatkich	O‘lchash usuli
Hujum faolligi	Nazorat bellashuvlarida hujumlar soni
Samaradorlik koeffitsiyenti	Muvaffaqiyatli usullar / jami urinishlar
Texnik repertuar	Ishlatilgan turli usullar soni
Texnik xatolar	Ekspert (2–3 malakali murabbiy) baholash varaqasi

Ko‘rsatkich	O‘lchash usuli
Taktik tanlov sifati	Ekspert bahosi (ball)
Sportchining o‘z-o‘zini baholashi	So‘rovnoma, maqsadga erishganlik darajasi

Ekspertlar baholarining moslik darajasi tekshiriladi, natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat, standart xato va Styudent t-mezoni ($p < 0,05$) bo‘yicha qayta ishlanadi.

Xulosa. Model tavsiflar yosh sambochilarning texnik-taktik tayyorgarligini tasodifiy emas, aniq ko‘rsatkichlarga asoslangan holda boshqarishga imkon beradi: ular murabbiy va sportchiga qaysi ko‘rsatkich bo‘yicha qancha masofa borligini ko‘rsatadi. Eng muhim shartlar: model yosh va vazn toifasiga mos bosqichli bo‘lishi, uni o‘z musobaqa bellashuvlari tahlilidan olish, individual xususiyatlarni hisobga olish va natijani muntazam qayta o‘lchash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физкуль- тура и спорт, 1977.— 280 с.

2. В. Н. Платонов. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.

3. O’Donoghue P. Research Methods for Sports Performance Analysis. London: Routledge, 2010.