**Rajapov Muxammatjon Axmatjonovich**
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi katta o‘qituvchisi

# O‘SMIR YOSHDAGI SAMBOCHLARNI TEXNIK – TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA CHAQQONLIK SIFATINI O‘RNI

**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.13984658

**Annotatsiya.** Mazkur ilmiy tadqiqot ishi doirasida o‘tkazilgan pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar, pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan chuqurlashtirilgan bosqichdagi o‘smir yoshdagi sambochlarni texnik-taktik harakatlarini rivojlantrish va takomillashtirish uchun ishlab chqilgan dastur asosida o‘smir yoshdagi sambochlarni musobaqalarga tayyorlab borildi.

**Kalit so’zlar:** texnik – taktik harakatlar, chaqqonlik sifati, mashg‘ulot, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

**Kirish**

Dunyo miqyosida sambo kurashi keng taraqqiy etishi bilan bir qatorda, sambo kurashi bilabn o‘smir yoshda shug‘ilanishi ushbu sport turni tizimli modernizatsiya qilish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda. Lekin shu bilan birga, aynan sambo kurashi bilan shug‘ullanuvchi uchun musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa oldi mashg‘uloti yuklamalarining optimal nisbatini aniqlash, o‘quv mashg‘uloti jarayonlarida samarali vosita va uslublarni qo‘llash masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sambo kurashda musobaqalarga tayyorlashda yakkakurash sport turlarida foydalaniladigan barcha mashqlar asosida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish hamda jismoniy rivojlanish, texnik–taktik harakatlar samaradorligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning yetarlicha o‘rganilmaganligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo‘ymoqda.

Jahonda sambo kurash bo‘yicha peshqadamlik qilayotgan davlatlarda soha mutaxassislari va yetakchi tadqiqotchilar tomonidan sambo kurashda umumiy va maxsus harakatlar mutanosibligini ta’minlash, turli xil murakkab usullarni bajarishda texnik harakatlarni o‘rgatish uslubiyatlari bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

**Tadqiqotning maqsadi.** O‘smir yoshdagi sambochlarni texnik-taktik harakatlarni takomillashtrishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

o‘smir yoshdagi sambochlarni mezosikl tarkibidagi hajmli va shiddatli mikrosikllarda texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda nisbatan vaziyatlarni modellashtirish;

o‘smir yoshdagi sambochlarni tayyorgarlik davrida aldamchi harakatlarga o‘rgatish orqali bellashuvlardagi taktik harakat elementlarini takomillashtirish;

o‘smir yoshdagi sambochlarni musobaqa bellashularida qiyin vaziyatlardan chiqishga o‘rgatishda, noqulay tarafdan usullarga kirishi asosida yakunlanadigan qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash;

Pedagogik tadqiqot davomida o‘smir yoshdagi sambochilarning sport faoliyati jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda chaqqonlik sifatining o’rnini o’rganish hamda shu asosda tayyorgarlik jarayoni uchun tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida sportchilarning trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda chaqqonlik sifatining ahamiyatini xarakterlaydigan sifatlar o’rganildi. Tadqiqotning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlari tashkil etildi. 15-16 yoshdagi kurashchilarning 20 nafaridan tajriba guruhi, 20 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi. Tajriba guruhiga kiritilgan 17-18 yoshdagi

sambochlarning mashg'ulotlari tarkibiga texniktaktik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladigan mashqlar kiritildi. Bir yil davomida ular bu mashqlar bilan muntazam shug'ullanib keldilar. Tajribaning boshida har ikki guruh yosh kurashchilarining texnik – taktik qobiliyatini rivojlanganlik xarakteristikalari o'rganildi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi 17-18 yoshdagi sambochilarning texnik – taktik qobiliyatini rivojlanganlik darajasidagi o'zgarishni mos guruhlardagi 17-18 yoshdagi sambochilarning texnik-taktik mashqlarni qo'llash natijalariga ta'siri o'rganildi. Quyidagi 1 – jadvalda tajriba va nazorat guruhiga kiritilgan yosh sambochilarning tadqiqot boshlanishi arafasida texnik – taktik qobiliyatini xarakterlash uchun tanlangan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari keltirilgan.

Jadvalda keltirilgan natijalar har ikki guruhdagi o'smir yoshdagi sambochilarning ham tajriba arafasidagi texnik – taktik qobiliyatini xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha sifat ko'rsatkichlari bir – biridan deyarli farq qilmasligini ko'rsatib turibdi.

**1 – jadval**

**Tadqiqot yakunida texnik – taktik qobiliyatlarni xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha olingan natijalar**

| Test mashqlari | | Guruhlar | Ko'rsatkichlar | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | X | s | V, % |
| 1. | 4 metrli arqonga oyoqlar yordamisiz ko'tarilish (s); | Nazorat | 9,47 | 0,37 | 3,93 |
| | | Tajriba | 9,49 | 0,41 | 4,32 |
| 2. | Osmonga qarab yotgan holda (20 soniya ichida) gavdani bukishlari soni | Nazorat | 9,7 | 0,71 | 7,31 |
| | | Tajriba | 9,8 | 0,72 | 7,35 |
| 3. | 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish (s); | Nazorat | 7,34 | 0,38 | 5,18 |
| | | Tajriba | 7,35 | 0,40 | 5,44 |
| 4. | Ko'prikni ustida 10 marta buralish vaqti (s); | Nazorat | 29,8 | 2,8 | 9,39 |
| | | Tajriba | 29,7 | 2,7 | 9,11 |
| 5. | Ko'prikni ustida 5 marta chapga 5 marta o'ngga yugurish (s); | Nazorat | 17,95 | 1,13 | 6,46 |
| | | Tajriba | 17,96 | 1,15 | 6,41 |
| 6. | Manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash (s). | Nazorat | 30,76 | 2,35 | 7,64 |
| | | Tajriba | 30,74 | 2,37 | 7,71 |

Jadvalda tajriba va nazorat guruhiga kiritilgan yosh kurashchilarning tadqiqot oxirida tanlangan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari keltirilgan.

Jadvaldagi mos natijalarni solishtirib, 17-18 yoshdagi kurashchilarning texnik – taktik qobiliyati xarakterlaydigan mashqlar bo'yicha ijobiy tomonga o'zgarish (tajriba boshidagi ko'rsatkichga nisbatan % hisobida) quyidagi diagramma bilan ifodalanadi:

Jadvaldagi natijalar quyidagilardan dalolat beradi:

1) tajriba guruhidagi kurashchilarning o't-kazilgan test mashqlari bo'yicha tadqiqot boshida o'lchangan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko'rsatgan natijalaridagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi sportchilar natijalaridagi ijobiy o'zgarishlardan ancha ustunligi ko'rinib turibdi.

2) Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilar o'ta qiziqish bilan bajariladigan manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqti ekanligi aniqlandi. Lekin bu ko'rsatkich bo'yicha o'zgarish ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ancha farq qilib, deyarli 4,5 marta ko'p o'sgan.

3) tajriba guruhidagi kurashchilarning tadqiqot davomida test mashqlari natijalari bo'yicha eng katta ijobiy o'zgarish manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqtida (dastlabki natijaga nisbatan 27,46 % ga o'sgan) va ko'prikni ustida 10 marta buralish vaqtida (23,23%) kuzatildi. eng kam

ijobiy o'zgarish esa 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish vaqtida (9,11 %) ekanligi aniqlandi. Ushbu o'zgarishlar (dastlabki natijaga nisbatan % miqdorida) diagrammada ifodalangan.

Tajriba va nazorat guruhidagi yosh sportchilarining o'zaro sparring bellashuvlarida tanlangan uchta usulni qo'llash bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida va oxiridagi urinishlar bir biridan katta farq qilmagan holda nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tajriba guruhi sportchilarining bitta bellashuvdagi o'rtacha muvaffaqiyatli urinishlari soni tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlariga nisbatan (mos ravishda 0,31 ga nisbatan 1,35) ancha sezilarli oshgan.

**Xulosalar**

1. 17-18 yoshdagi kurashchilarda texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishga doir adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadi–ki, deyarli barcha tadqiqotchilar kurashchilarning, jumladan yosh kurashchilarning texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda texnik-taktik sifatini muhimligini va katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar.

2. Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilar o'ta qiziqish bilan bajariladigan manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqti ekanligi aniqlandi. Lekin bu ko'rsatkich bo'yicha o'zgarish ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ancha farq qilib, deyarli 4,5 marta ko'p o'sgan.

3. Tajriba guruhidagi kurashchilarning tadqiqot davomida test mashqlari natijalari bo'yicha eng katta ijobiy o'zgarish manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqtida (dastlabki natijaga nisbatan 27,46 % ga o'sgan) va ko'prikni ustida 10 marta buralish vaqtida (23,23%) kuzatildi. Eng kam ijobiy o'zgarish esa 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish vaqtida (9,11 %) ekanligi aniqlandi. Ushbu o'zgarishlar (dastlabki natijaga nisbatan % miqdorida) diagrammada ifodalangan. Tajriba va nazorat guruhidagi yosh sportchilarining o'zaro sparring bellashuvlarida tanlangan uchta usulni qo'llash bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida va oxiridagi urinishlar bir biridan katta farq qilmagan holda nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tajriba guruhi sportchilarining bitta bellashuvdagi o'rtacha muvaffaqiyatli urinishlari soni tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlariga nisbatan (mos ravishda, 0,31 ga nisbatan 1,35) ancha sezilarli oshgan.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах. Монография. Санкт-Петербург, 2007 - 104 с

2. Горшков Ю. В., Карпов А. А., Баев В. Е. Технико-тактическая подготовка борца самбиста //Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – 2016. – С. 69-72.

3. Захаров А. В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2012. – №. 3 (85). – С. 90-94.

4. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Набережные Челны: КамПИ, 2002. -325 с.

5. Неробеев Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма : дис. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. ПФ Лесгафта, 2014.

6. Сираковская Я. В. Технико-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2011. – Т. 76. – №. 6. – С. 150-152.