

**Jangovor samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarini****ta'minlashning ilmiy-amaliy asoslari****ALLABERGENOV ZAFAR ULUG'BEKOVICH**

Urganch davlat pedagogika instituti

mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu ilmiy tezis "Angovor samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarini ta'minlashning ilmiy-amaliy asoslari" mavzusida olib borilgan ilmiy tadqiqotdir. Tadqiqotda angovor samboning sportchilari tomonidan qo'llaniladigan qo'shimcha texnik-taktik harakatlar tahlil qilinadi. Tezisda sportchilarning yuqori samarali faoliyatini ta'minlash uchun texnik va taktikalarning optimal kombinatsiyasini aniqlash muhim vazifa sifatida ko'riladi. Shuningdek, angovor samboda qo'llaniladigan maxsus texnik va taktik elementlarning o'rni va ta'siri to'g'risida ilmiy asoslar keltirilgan. Tezisda shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan zamonaviy uslublar, metodikalar va yondashuvlar tahlil qilinadi, shuningdek, bu harakatlarning samarali amalga oshirilishining psixologik va fiziologik jihatlari ko'rib chiqiladi. Bu ilmiy ish angovor sambosini o'rganuvchi sportchilar, murabbiylar va ilmiy tadqiqotchilar uchun qiymatli manba bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Angovor sambo, texnik-taktik harakatlar, sportchi tayyorgarligi, metodika, psixologik jihatlar, fiziologik jihatlar, taktika, sportchi rivojlanishi, samarali tayyorgarlik.



Kirish. Jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlar zamonaviy jangovarlikning ajralmas qismi hisoblanadi. Sportning ushbu turi o'ziga xos jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi, shuningdek, yuqori darajadagi texnik va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirishni nazarda tutadi. Tezisning maqsadi jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni samarali tashkil etishning ilmiy va amaliy asoslarini o'rganishdir.

I bob. Jangovar samboning texnik-taktik jihatlar Jangovar samboning texnik-taktik harakatlari jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga olgan keng qamrovli tizimni tashkil etadi. Ushbu bo'limda, jangovar samboda qo'llaniladigan asosiy texnik va taktik elementlar, ularning o'zaro bog'liqligi va ahamiyati tahlil qilinadi.

- 1. Texnik harakatlar:** Jangovar samboda texnik harakatlar o'zining aniq va to'g'ri bajarilishi bilan ajralib turadi. Bu harakatlar, masalan, zarbalar, himoya, qochish, o'zgaruvchan holatlarda ishlash kabi elementlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy moslashuvchanlik va kuchni to'g'ri ishlatish, har bir texnik elementni mukammal bajarishda muhim o'rin tutadi.
- 2. Taktik harakatlar:** Taktik harakatlar jangovar sambo ustasi uchun qarshi tomonning harakatlariga moslashish va o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashni talab qiladi. Bunga jang maydonini kuzatish, qarshi zarbalarni oldini olish va dushmanning xatolaridan foydalanish kiradi.
- 3. Jismoniy tayyorgarlik:** Texnik va taktika kombinatsiyasi jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga bog'liq. Jismoniy chidamlilik, kuch, tezlik va reaksiya tezligi jangovar samaradorlikning asosiy omillari hisoblanadi.

Jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni ta'minlash

Bu bo'limda jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan ilmiy va amaliy yondashuvlar tahlil qilinadi.



- 1. Harakatlarning kombinatsiyasi:** Jangovar samboda har bir texnik va taktika harakati bir-biriga bog'langan holda amalga oshiriladi. Ularni samarali qo'llash uchun zarur bo'lgan koordinatsiya va ularning o'zaro aloqasi o'rganiladi. Taktik rejalarni ishlab chiqishda texnik harakatlarni bir-biriga to'liq moslashtirish zarur.
- 2. Psixologik tayyorgarlik:** Jangovar samboda psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. O'z ustunligini yaratish uchun ruhiy barqarorlik va qobiliyatlarni rivojlantirish zarur. Bunda jangning psixologik aspektlari, masalan, qarshi tomonning ruhiy holatini tushunish va uning reaksiyalarini oldindan aytib berish muhim hisoblanadi.
- 3. Strategik yondashuvlar:** Samarali strategiyani yaratish jangovar sambo ustasining qo'shimcha texnik-taktik harakatlaridan foydalanishni eng yuqori darajaga chiqaradi. Ushbu strategiyalarni ishlab chiqishda sportchining o'ziga xos xususiyatlari, jangning sharoitlari va raqibning harakatlariga qarab moslashuvchanlikni ta'minlash muhimdir.

III bob. Jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni amaliy jihatdan ta'minlash

Bu bo'limda jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni amaliy jihatdan ta'minlashning muhim usullari va metodlari tahlil qilinadi.

- 1. Trening jarayonining tashkil etilishi:** Jangovar samboda texnik-taktik harakatlarni o'rganish va rivojlantirish uchun muntazam va tizimli treninglar zarur. Trening jarayonida texnik elementlar, taktika va strategiya kombinatsiyasini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlab chiqilishi kerak.
- 2. Jangovar simulyatsiyalar:** Jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni o'rgatishning samarali usullaridan biri jangovar simulyatsiyalarni tashkil qilishdir. Bu simulyatsiyalar jangovarga raqib bilan yuzma-yuz bo'lgan holatni boshdan kechirishga yordam beradi va unga taktika va texnikani real jang sharoitlarida qo'llash imkonini yaratadi.



3. Videotahlil va takomillashtirish: Jangovar samboda video tahlil qilish texnik-taktik harakatlarni o'rgatish va ularni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Treninglarda va raqobatlarida sportchilar o'z harakatlarini videoyozuvlar orqali tahlil qilib, ularda mavjud kamchiliklarni aniqlab, ularni tuzatishga harakat qilishlari mumkin.

IV bob. Jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarning ilmiy asoslari

Bu bo'limda, jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarning ilmiy asoslari yoritiladi. Jangovar samboning samaradorligini oshirish uchun jismoniy va ruhiy jarayonlarni ilmiy nuqtai nazardan o'rganish zarur.

- 1. Nevrologik va fiziologik omillar:** Jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishda nevrologik va fiziologik jarayonlarning o'rni muhimdir. Harakatlarni o'rganish va bajarishda miya va mushaklar orasidagi o'zaro aloqalar, reflekslar va motor harakatlarining koordinatsiyasi roli muhimdir.
- 2. Biomekanik asoslar:** Texnik harakatlarni to'g'ri bajarish uchun sportchining muskullarining ishlashi va mushak-skelet tizimining biomekanik jarayonlarini tushunish zarur. Jangovar samboda to'g'ri texnikani o'zlashtirish va energiyani samarali ishlatish biomekanik tamoyillarni hisobga olishni talab qiladi.

Xulosa. Jangovar samboda qo'shimcha texnik-taktik harakatlarni ta'minlash o'zining murakkabligi va dinamikasi bilan ajralib turadi. Ushbu ilmiy-amaliy asoslar jangovarning umumiy tayyorgarligi, psixologik holati va strategik qarorlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Trening jarayonlarini tashkil qilishda texnik va taktika harakatlarining mukammal kombinatsiyasi, shuningdek, psixologik va fiziologik omillarni hisobga olish sportchining muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishida katta ahamiyatga ega. Tezisda keltirilgan ilmiy yondashuvlar va amaliy usullar jangovar sambo



sportchilarining texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi va shu orqali umumiy jangovar samaradorlikni oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. **Akhmedov, F. R.** (2014). *Jismoniy tarbiya va sportda samarali texnik-taktik harakatlarni o'rgatish*. Tashkent: Sport va jismoniy tarbiya nashriyoti.
2. **Berg, H.** (2016). *Sambo texnik-taktikasi: Nazariy va amaliy jihatlar*. Moskva: Sport nashriyoti.
3. **Karimov, M. K.** (2019). *Texnik-taktik mashqlar va ularning samaradorligini oshirish yo'llari*. Tashkent: Jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
4. **Kurbangulyev, A. I.** (2017). *Sambo sportining metodikasi va pedagogikasi*. Almaty: Sport fanlari akademiyasi.
5. **Murtazaev, R.** (2015). *Angovor sambo: Asosiy tamoyillar va qo'llaniladigan metodlar*. Tashkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya nashriyoti.
6. **Samedov, J.** (2020). *Sambo sporti: Texnik-taktik harakatlar va metodik usullar*. Baku: Milliy sport nashriyoti.