YOSH DZYUDOCHILARNING INNOVATSION DASTURLAR YORDAMIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

MADRIMOVA MUNISA BAHROM QIZI
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi, Sport va parasport turlari yo‘nalishi 1-bosqich magistranti
e-mail: munisa.madrimova@mail.ru
TOLAMETOV ABDUJALIL ABDUJAPAROVICH
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi professori
e-mail: a.tolametov@sportakt.uz

Annotatsiya. Tezisda 13-15 yoshli dzyudochilarning texnik tayyorgarligini video tahlil va raqamli vositalar yordamida takomillashtirishning nazariy-uslubiy asoslari ko‘rib chiqilgan. Kinovea dasturi orqali texnik harakatlarni bosqichma-bosqich tahlil qilish, xatolarni aniqlash va individual qayta aloqa tashkil etish tartibi tavsiflangan. Taklif etilgan to‘rt bosqichli metodikani kelgusida pedagogik tajribada baholash uchun mezonlar va o‘lchash shartlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, yosh sportchilar, texnik tayyorgarlik, video tahlil, Kinovea, raqamli texnologiyalar, pedagogik nazorat.

Dzyudoda uloqtirish (Nage-waza) va ushlab qolish (Osaekomi-waza) texnikasini o‘zlashtirish harakat aniqligi, muvozanatni saqlash hamda raqib bilan o‘zaro ta’sirga bog‘liq. 13-15 yoshli sportchilarda texnik malakalar shakllanayotgan davrda mashqlarni to‘g‘ri bajarish va xatolarni vaqtida aniqlash ayniqsa muhim. An’anaviy ko‘rsatish va og‘zaki tushuntirish usullari trenirovkaning asosini tashkil etsa-da, tez bajariladigan harakatlarning ayrim qismlarini oddiy kuzatuv bilan batafsil baholash qiyinlashadi.

Video tahlil texnik harakatlarni takror ko‘rish, ayrim fazalarni ajratish va sportchiga aniq misol asosida tushuntirish imkonini beradi. Bunda raqamli vosita murabbiy bahosini almashtirmaydi, balki uni to‘ldiradi. Yosh dzyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga doir metodik yondashuvni ishlab chiqishda trenirovka sharoiti, yosh xususiyatlari va nazorat mezonlarini birgalikda hisobga olish zarur [1,5, 6].

Tadqiqot maqsadi va metodlari. Ishning maqsadi 13-15 yoshli dzyudochilarning texnik tayyorgarligida video tahlil dasturlaridan foydalanish tartibini nazariy-uslubiy jihatdan asoslash hamda uning samaradorligini kelgusida baholash uchun pedagogik yondashuvlarni belgilashdan iborat. Tezisni tayyorlashda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, taqqoslash, tizimlashtirish va texnik harakatlarni videoyozuv asosida kuzatishga oid yondashuvlarni umumlashtirishdan foydalanildi. Mustaqil pedagogik eksperiment natijalari mazkur ishda taqdim etilmaydi.

Nazariy tahlil asosida raqamli video tahlilni trenirovka jarayoniga kiritishning to‘rt bosqichli tartibi taklif etiladi: dastlabki diagnostika, video tahlil, tuzatuvchi mashqlar va qayta nazorat. Mazkur bosqichlar sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va bartaraf etishga yo‘naltirilgan. Taklif etilayotgan yondashuvning o‘ziga xos jihati video tahlil natijalarini individual tuzatuvchi mashqlar bilan bog‘lash hamda texnik harakatlarni yagona mezonlar asosida qayta baholashdan iborat.

Dastlabki diagnostika bosqichida sportchilarning uchi-komi va tanlangan uloqtirish usullarini bajarishi videoga olinadi. Murabbiy oldindan belgilangan mezonlar asosida harakat sifatini baholaydi. Videoyozuvda kamera joyi, masofa, yoritish va bajarish sharoitlarining bir xil bo‘lishi keyingi taqqoslashlarda ahamiyatlidir. Tezkor harakatlarni batafsil ko‘rish uchun imkon qadar yuqori kadr tezligidan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tahlil bosqichida “Kinovea” kabi dastur yordamida harakat kadrma-kadr ko‘rib chiqiladi. Uloqtirish texnikasida muvozanatni buzish (kuzushi), kirish (tsukuri) va bajarish (kake) fazalari ajratiladi. Masalan, o-soto-gari usulida tayanch oyoqning joylashuvi va gavda muvozanati, ippon-

seoi-nage usulida esa burilish va qo‘llar harakati tahlil qilinishi mumkin. Ikki o‘lchamli video orqali o‘lchangan burchaklar kamera rakursiga bog‘liq bo‘lgani sababli mutlaq biomexanik o‘lchov sifatida talqin etilmaydi.

Amaliy bosqichda kuzatilgan asosiy xatolarga mos qisqa mashqlar tanlanadi. Sportchiga bir vaqtning o‘zida ko‘plab tuzatishlarni berish o‘rniga, bir yoki ikkita muhim texnik unsurga e’tibor qaratish mumkin. Murabbiy videoni sportchi bilan muhokama qilib, keyingi trenirovka uchun aniq vazifa belgilaydi. Shu tariqa vizual qayta aloqa odatiy texnik mashqlar bilan uyg‘unlashtiriladi.

Nazorat bosqichida avvalgi sharoitlarga yaqin vaziyatda qayta yozuv olinib, dastlabki videolar bilan solishtiriladi. Texnik harakatning bajarilish aniqligi, fazalar ketma-ketligi va takrorlanadigan xatolar soni baholanadi. Ekspertlar o‘rtasidagi tafovutlarni kamaytirish uchun mezonlarni oldindan belgilash va kamida ikki baholovchi ishtirokini rejalashtirish tavsiya etiladi.

Texnik harakatlar sifatini baholashda muvozanatni buzish, kirish aniqligi, tayanch va gavda holati, uloqtirishning yakunlanishi hamda umumiy ritm kabi beshta mezondan foydalanish taklif etiladi. Har bir mezonni 1 dan 5 ballgacha baholash nazarda tutiladi: 5 ball - texnik jihatdan to‘g‘ri va aniq bajarish, 4 ball - kichik xatolar bilan bajarish, 3 ball - sezilarli xatolarga yo‘l qo‘yish, 2 ball - jiddiy texnik xatolar bilan bajarish, 1 ball - harakatni bajara olmaslik yoki asosiy texnik talablarga javob bermaslik. Mazkur baholash shkalasining mazmuniy validligi, ekspertlararo kelishuv darajasi va takroriy baholashdagi ishonchliligi kelgusidagi pedagogik tadqiqotlarda tekshirilishi lozim.

Kelgusidagi pedagogik tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlari tashkil etilib, o‘lchovlar trenirovkalar boshida va yakunida o‘tkazilishi mumkin. Natijalarni tavsiflashda o‘rtacha qiymat va standart og‘ish, guruhlar bo‘yicha farqlarni aniqlashda esa o‘lchov shkalasi, kuzatuvlar bog‘liqligi va taqsimot xususiyatiga mos statistik mezonlardan foydalanish lozim. Faqat p-qiymat bilan cheklanmasdan, o‘zgarish kattaligi va natijalarning amaliy mazmuni ham baholanishi kerak. Tajriba o‘tkazilmagani uchun metodika samaradorligi haqida qat’iy xulosa berib bo‘lmaydi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda videoyozuv olish va saqlash tartibi alohida e’tibor talab etadi. Voyaga yetmaganlarning ota-onasi yoki qonuniy vakilining roziligi olinishi, yozuvlar faqat kelishilgan o‘quv-tadqiqot maqsadlarida ishlatilishi kerak. Shuningdek, muntazam video tahlil trenirovkaning asosiy qismini siqib chiqarmasligi va texnik ko‘rsatmalarni ortiqcha murakkablashtirmasligi zarur.

Xulosa. Video tahlil dasturlari yosh dzyudochilarning texnik harakatlarini ko‘rib chiqish, xatolarni aniq ko‘rsatish va individual qayta aloqa tashkil etish uchun qo‘shimcha uslubiy imkoniyat yaratadi. Taklif etilgan diagnostika, tahlil, tuzatish va nazorat bosqichlari trenirovkada qo‘llash uchun mantiqiy tartibni belgilaydi. Mazkur yondashuvning texnik tayyorgarlikka real ta’sirini aniqlash uchun kelgusida pedagogik tajriba o‘tkazish, videoyozuv sharoitlarini birxillashtirish va natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - Toshkent: O‘zbekiston, 2005.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. - Moskva, 2008.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Советский спорт, 2013.
4. International Judo Federation. Judo Coaching and Training Materials.
5. Kinovea. Video Analysis Software. Rasmiy veb-sayt: https://www.kinovea.org/
6. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari: O‘quv qo‘llanma - Toshkent: «Umid Design», 2025. - 260 b.