

## 15-YOSHLI PARADZYUDONING KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI (PEDAGOGIK TAJRIBA) KO'RSATKICHLARI ANIQLASH

To'ychiyev Tohirjon Sahodillayevich

Namangan davlat universiteti sport faoliyati va jismoniy tarbiya kafedrasida

Pedagogika fanlari falsafa doktori (PhD) v.v.b dotsent

E-mail: [tohirtujcv8@gmail.com](mailto:tohirtujcv8@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15384353>

**Annatsiya:** ushbu maqolada Paradzyudo kurashchilarni yuklamalarini rejalashtirish ishlab chiqilgan xamda ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, mavzuni dolzarbligi, maqsadi, xulosa va amaliy tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, sarolov, tizim, takomillashtirish, tayyorlov, qobiliyat, pedagogika, tibbiy, va biologik, psixalogik, sotsiologik, mezonlar.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 15- ЛЕТНИХ ПАРАДЗЮДОИСТОВ (ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ)

Тўйчиев Тоҳиржон Саҳодиллаевич

Наманганского государственного университета кафедра спортивной деятельности и физической культуры доктор философии по педагогическим наукам (PhD) доцент

**Аннотация:** В данной статье разработано планирование подготовки борцов парадзюдо, а также проведен анализ научно-методической литературы, даны актуальность темы, цель, выводы и практические рекомендации.

**Ключевые слова:** спорт, классификация, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, медико-биологические, психологические, социологические, критерии.

## DETERMINATION OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL PREPARATION OF 15-YEAR-OLD PARAJUDO WRESTLEMEN (PEDAGOGICAL EXPERIENCE)

Toychiev Tokhirjon Sakhodillaevich

Namangan State University Department of Sports Activities and Physical Education

Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD) and Associate Professor

**Abstract:** This article develops a plan for the training of Parajudo wrestlers, analyzes scientific and methodological literature, provides the relevance of the topic, its purpose, conclusions and practical recommendations.

**Keywords:** sport, classification, system, improvement, preparation, ability, pedagogy, medical, and biological, psychological, sociological, criteria.

## KIRISH

**Mavzusining dolzarbligi.** Paradzyudo kurashda raqobat qoidalarining o'zgarishi, texnik va taktik harakatlar arsenalini cheklash tufayli sportchilarning umumiy va maxsus funksional tayyorgarligi darajasiga talablar oshmoqda. Funksional tayyorgarlik bu mushaklarning o'ziga xos faolligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan turli xil tana tizimlarining ma'lum darajadagi faolligini aks yettiruvchi ajralmas ko'rsatkich hisoblanadi. Sportdagi funksional mashg'ulotlarning maqsadi funksional moslashuv chegaralarini kengaytirishdir, bu yuqori sport mahoratiga erishish bilan birga sog'liqqa zarar yetkazmasdan ko'p miqdordagi mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalarni ko'tarish imkonini beradi. Sportda

funksional mashg'ulotlarni boshqarish samaradorligi sportning xususiyatlarini hisobga olgan holda tananing o'quv ta'siriga moslashish reaksiyalarini nazorat qilishga bog'liq.

### ASOSIY QISM

Hozirgi vaqtda paradyudo kurash uslubidagi kurashchilarning yillik mashg'ulot siklidagi funksional tayyorgarligini kuzatish mezonlari mashg'ulot jarayonining maqsad va vazifalarini hisobga olgan holda yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Texnik jihatdan murakkab sport turlarida, jumladan kurashda, yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining texnik mahorat darajasi, ratsional texnika sirlarini bilish, ularni aniq sodir bo'lishi kutiladigan vaziyatlarda amalga oshirish bo'yicha ko'nikma va malakalarni to'liq egallashi hamda tobora takomillashtirib va mustahkamlab borishi birinchi darajali ahamiyatga ega. Kurashchining texnikasini takomillashtirish jarayoni, ayniqsa uni yuksak sport mahorat darajasiga yetkazish bosqichida, sezilarli qiyinchiliklar bilan bog'liq. Ushbu jarayonda, birinchi navbatda, texnikani muntazam takomillashtirish va shu bilan birga uni doimo kurashchining taktik va irodaviy-ruhiy tayyorgarligi darajasiga mos keltirish zaruratini aytib o'tish kerak. Kurashchi harakatlanish faoliyatining turli tomonlarini bunday murakkab o'zaro ta'siri (yoki aniqrog'i o'zaro moslashishi) sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish jarayonida o'z aksini topadi. Ushbu bilim, ko'nikma va malakalar har bir sport turida va uning rivojlanishini turli bosqichlarida ixtisoslashgan xususiyatlarga ega bo'ladi. Shuning uchun yuksak sport mahorati darajasiga mos texnik tayyorgarlikda ko'nikma va malakalarni shakllantirishni o'rganish va yuqori malakali kurashchi texnik mahoratini yanada takomillashtirishning yangi yo'llari, vositalari va usullarini izlab topish sport nazariyasi uchun ham, sport amaliyoti uchun ham ulkan ahamiyat kasb etadi va dolzarb hisoblanadi.

15-yoshli paradyudo kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari va albatta, jismoniy ko'rsatkichlarni aniqlash davomida qo'lga kiritilgan natijalar yuzasidan pedagogik aniqlikka qaratilgan to'laqonli fikr va mulohazalar yuritish imkoniga ega bo'lish maqsadida, tadqiqotning boshlanish va yakuniy qismlarida o'tkazilgan tadqiqotlarning ilmiy-uslubiy tahlili keltiriladi.

Demak, 15-yoshli paradyudo kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalarini aniqlashga qaratilgan va saralab olingan mashqlarning dastlabkisi bu qo'l panja kuchi dinamikasining rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'lib, ushbu mashq bo'yicha nazorat guruhida shug'ullanuvchi 15-yoshli sportchilar tadqiqot avvalida o'rtacha  $33,1 \pm 2,1$  ko'rsatkichni qayt etgan bo'lsalar, tajriba guruhi sportchilari esa  $33,0 \pm 2,9$  ga teng natijani ko'rsatdilar. Sportchilar ushbu ko'rsatkich bo'yicha tadqiqot so'nggiga kelib, nazorat guruhi sportchilari  $35,3 \pm 4,2$  ga tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatkichlari  $37,0 \pm 8,5$  ga o'zgarib, nazorat guruhi sportchilari  $2,2 \pm 2,1$ , tajriba guruhi sportchilari esa  $4,0 \pm 5,6$  lik o'sish ko'rsatkichiga erishganliklarini ko'rish mumkin (1-jadvalga qarang).

15-yoshli paradyudo kurashchilarning tezlik jismoniy sifatini aniqlashda yordamchi mashq sifatida 30 m qisqa masofaga yugurish mashqi tanlangan bo'lib, ushbu mashq bo'yicha tadqiqotning dastlabki testlash jarayonlarida nazorat guruhi sportchilari o'rtacha  $5,2 \pm 2,1$  ga teng, tajriba guruhi sportchilari o'rtacha  $33,0 \pm 2,9$  ga teng natijani qayt etgan bo'lsalar, tadqiqotning so'nggiga kelib natijalar quyidagicha ko'rinishlarga o'zgaragan.

Nazorat guruhi sportchilari tadqiqotning yakuniy qismida o'tkazilgan testlash jarayonida o'rtacha  $5,0 \pm 3,2$  ga teng ko'rsatkichni qayt etgan bo'lsalar, tajriba guruhi sportchilari esa  $4,9 \pm 0,3$  lik ko'rsatkichini qayt etdilar. Yuqorida keltirilgan raqamli ko'rsatkichlardan ma'lum bo'ladiki, nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tajriba guruhida shug'ullanuvchi 15-yoshli paradyudo kurashchilar yuqoriroq jismoniy rivojlanish dinamikasi ko'rsatkichiga egalardir.

O'quv-mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi 15-yoshli paradyudo kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlaridan bo'lgan turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqi bo'lib ushbu jismoniy sinama mashqi bo'yicha nazorat va tajriba guruhida shug'ullanuvchi 15-yoshli paradyudo kurashchilar pedagogik tajribalarning boshlanish nuqtasida nazorat guruhi sportchilari  $1,60 \pm 2,9$  ga, tajriba guruhida shug'ullanuvchi paradyudo kurashchilar esa  $1,61 \pm 2,2$  ga teng natijani qayt etgan bo'lsalar pedagogik tajribalarning yakuniga kelib sportchilar quyidagicha ko'rsatkichlarni qayt etdilar.

Pedagogik tajribalardan so'ng turgan joyida uzunlikka sakrash mashqi bo'yicha nazorat guruhi sportchilari  $1,63 \pm 0,8$  ga tanija bilan 3 sm lik o'sish ko'rsatkichiga erishgan bo'lsalar, tajriba guruhi paradyudo kurashchilari esa  $1,68 \pm 3,1$  ga teng natija bilan nazorat guruhi sportchilariga nisbatan ikki barobar yaxshiroq o'sish ko'rsatkichiga erishganliklarini ko'rish mumkin.

15-yoshli paradyudo kurashchilarning qo'l kuchining tayyorgarlik darajasining rivojlanganlik dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq yuzasidan nazorat va tajriba guruhida shug'ullanuvchi paradyudo kurashchilarimiz pedagogik tajribalar avvalida qayt etgan natijalari quyidagicha ko'rinishga ega.

Nazorat guruhi shug'ullanuvchi paradyudo kurashchilarimiz tanlangan mashq bo'yicha dastlab qayt etgan ko'rsatkichlari o'rtacha  $18,3 \pm 3,8$  ga teng bo'lgan bo'lsa, pedagogik tajribalardan so'ng ushbu ko'rsatkich  $20,7 \pm 5,2$  ga ortganligi kuzatildi. Tajriba guruhi sportchilari esa qo'llar yordamida yerga tayangan holda qo'llarni bukib yoyish mashqi bo'yicha tadqiqot avvalidagi ko'rsatkichlari  $19,3 \pm 2,4$  ga teng natijani qayt etgan bo'lsalar, pedagogik tajribalarning so'nggiga kelib nazorat guruhi shug'ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan biroz yuqoriroq natija bilan  $24,8 \pm 9,5$  ga teng ko'rsatkichni qayt etdilar.

**1-jadval. 15-YOSHLI PARADZYUDO KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI KO'RSATKICHLARI.**

№	Ko'rsatkichlar	NG (X±b)	V%	TG (X±b)	V%	t	p
1.	Qo'l panja kuchi, kg	$33,1 \pm 2,1$	$6,34$	$33,0 \pm 2,9$	$8,78$	$1,25$	$\geq 0,05$
		$35,3 \pm 4,2$	$11,89$	$37,0 \pm 8,5$	$22,97$	$2,09$	$< 0,05$
2.	30 m ga yugurish (s.)	$5,2 \pm 2,1$	$40,38$	$5,2 \pm 0,9$	$17,30$	$1,61$	$\geq 0,05$
		$5,0 \pm 3,2$	$64$	$4,9 \pm 0,3$	$6,12$	$2,15$	$< 0,05$
3.	Turgan joyida uzunlikka sakrash (m)	$1,60 \pm 2,9$	$181,25$	$1,61 \pm 2,2$	$136,6$	$0,89$	$\geq 0,05$
		$1,63 \pm 0,8$	$49,07$	$1,68 \pm 3,1$	$184,5$	$3,06$	$< 0,01$
4.	Qo'llarni bukib-yozish marta	$18,3 \pm 3,8$	$20,76$	$19,3 \pm 2,4$	$12,43$	$0,75$	$\geq 0,05$
5.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib tushirish	$19,4 \pm 4,1$	$21,13$	$19,1 \pm 6,2$	$32,46$	$1,42$	$\geq 0,05$
		$21,5 \pm 1,2$	$5,58$	$25,3 \pm 3,6$	$14,22$	$2,68$	$< 0,05$
6.	Gimnastik o'rindiqning chekkasidan oyoqlarni juftlab oldinga egilish (sm)	$11,0 \pm 1,3$	$11,81$	$10,8 \pm 3,1$	$28,70$	$1,85$	$> 0,05$
		$12,7 \pm 5,4$	$42,51$	$13,5 \pm 4,6$	$34,07$	$2,73$	$< 0,05$
7.	3 x 10 m ga moksimon yugurish (s.)	$13,1 \pm 2,3$	$17,55$	$13,1 \pm 0,7$	$5,34$	$1,71$	$> 0,05$
		$12,7 \pm 0,3$	$2,43$	$12,0 \pm 1,3$	$10,83$	$2,84$	$< 0,05$
8.	1000 m ga yugurish (s.)	$254,3 \pm 26,1$	$10,26$	$256,4 \pm 19,8$	$7,72$	$1,67$	$> 0,05$
		$251,9 \pm 21,1$	$8,37$	$248,2 \pm 12,5$	$5,03$	$2,35$	$< 0,05$

**Izox:** NG-nazorat guruhi. TG-tajriba guruhi.

O'quv mashg'ulot basqichi nazorat va tajriba guruhlarida shug'ullanuvchi 15-yoshli paradyudo kurashchilarning qorin mushaklari hamda sportchilarning egiluvchanligi jismoniy tayyorgarlik darajalarining rivojlanganlik dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida o'tkazilgan dastlabki pedagogik tajribalarda nazorat va tajriba guruhlarida shug'ullanuvchi 15-yoshli paradyudo kurashchilar ko'rsatgan natijalar quyida ilmiy-uslubiy yondashuv asosida yoritib beriladi.

Demak, pedagogik tajribalar avvalida nazorat guruhida shug'ullanuvchi 15-yoshli paradyudo kurashchilar qorin mushaklarini rivojlanganlik darajasini aniqlashga qaratilgan mashq bo'yicha o'rtacha  $19,4 \pm 4,1$  ko'rinishidagi natijani ko'rsatgan bo'lsalar, egiluvchanlik sifati bo'yicha esa o'rtacha  $11,0 \pm 1,3$  ga teng ko'rsatkichni qayt etdilar. Tajriba guruhi sportchilari esa dastlabki pedagogik tajribalarda qorin mushak kuchini aniqlashga yordamlashuvchi mashq bo'yicha o'rtacha  $19,1 \pm 6,2$  ga teng natijani ko'rsatgan bo'lsalar, egiluvchanlikni aniqlashga qaratilgan mashq bo'yicha o'rtacha  $10,8 \pm 3,1$  ko'rinishidagi natijaga ega ekanliklari ma'lum bo'ldi.

Pedagogik tajribalarning yakuniy qismida o'tkazilgan pedagogik jismoniy test sinovlarida nazorat hamda tajriba guruhi sportchilaridan olingan natijalar quyidagicha: so'nggi testlash natijalariga ko'ra nazorat guruhi sportchilari qorin kuchining rivojlanish dinamikasi ko'rsatkichi  $21,5 \pm 1,2$  ga teng bo'lgan bo'lsa, egiluvchanlik sifati rivojlanish dinamikasi o'rtacha  $12,7 \pm 5,4$  ga teng bo'ldi.

Tajriba guruhi sportchilarining yakuniy pedagogik tajribalardagi natijalari dastlabki mashq bo'yicha  $25,3 \pm 3,6$  ga teng ko'rsatkichga ega bo'lgan bo'lsalar, egiluvchanlik sifati bo'yicha esa yakunda  $13,5 \pm 4,6$  ko'rinishidagi natijani ko'rsatdilar. 15-yoshli nazorat guruhida shug'ullanuvchi paradyudo kurashchilar tajriba guruhida shug'ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan pastroq o'sish ko'rsatkichiga ega ekanliklari natijalarda o'z aksini topgan.

O'quv mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 15-yoshli paradyudo kurashchilarning chaqqonlik sifatini aniqlashda moksimon yugurish mashqidan foydalanilgan bo'lib, nazorat guruhi sportchilari tadqiqotlarning boshlanish nuqtasida o'tkazilgan testlashlarda  $13,1 \pm 2,3$  ga teng natijani ko'rsatgan bo'lsalar, tajriba guruhi sportchilari o'rtacha  $13,1 \pm 0,7$  ko'rinishidagi natijaga ega edilar, pedagogik tajriba so'ngigiga kelib esa ushbu ko'rsatkichlar nazorat guruhida  $12,7 \pm 0,3$  ga tajriba guruhi sportchilarida esa  $12,0 \pm 1,3$  ga teng qiymatidagi raqamli ko'rinishlarga o'zgarganligini ko'rish mumkin.

1000 m, masofaga yugurish, chidamlilik jismoniy sifati bo'yicha esa nazorat guruhi sportchilari  $254,3 \pm 26,1$  ga, tajriba guruhi sportchilari esa  $256,4 \pm 19,8$  ga teng ko'rinishdagi jismoniy rivojlanish dinamikasi natijalarini, pedagogik tajribalar avvalida ko'rsatgan bo'lsalar, tadqiqotlarning so'ngigiga kelib ushbu sifat bo'yicha, nazorat guruhi sportchilarining ko'rsatkichlari  $251,9 \pm 21,1$  ga, tajriba guruhi sportchilarining natijalari esa  $248,2 \pm 12,5$  ko'rinishlariga ega bo'lganligini ko'rish mumkin.

15-yoshli paradyudo kurashchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlarda aynan 14 yoshli paradyudo kurashchilarda bo'lgani kabi ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha qisman aksariyat jismoniy ko'rsatkichlar bo'yicha esa sezilarli farqlar bilan, tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilaridan yaxshiroq jismoniy rivojlanish dinamikasiga erishganliklari o'z isbotini topdi, desak aslo mubolag'a bo'lmaydi.

## XULOSA

Texnik mahorat sport tayyorgarligining butun tizimi uchun o'ziga xos qirralardan iborat. Umumiy hisobda kurashchining aniq harakatlanish faoliyatida, ya'ni bu uning takomillashgan texnikasida kurashchini aniq jismoniy, taktik, ruhiy-irodaviy va nazariy tayyorgarlik natijalari namoyon bo'ladi. Sport bilan amaliyotida aynan texnik mahorat sohasidagi yutuqlar oz emas. Biroq, tajriba natijalarini umumlashtirish va sport texnikasi nazariyasini ishlab chiqish o'zining ilk qadamlarini qo'yimoqda. Texnik tayyorgarlikning ayrim asosiy muammolari shakllanganligi ayni haqiqatdir. Bu, eng avvalo, texnik mahoratni aniqlash; yuksak sport yutuqlarida uning roli; texnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro

bog'liqligi va boshqalar. Mazkur muammolar bilan mahoratni shakllanishi (egallash) va uni takomillashtirish masalalari chambarchas bog'liqdir. Katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida paradyudo kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini o'stirish, paradyudo kurashchilar maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish paradyudo kurashchilar organizmiga harakat mexanizmining ta'sir samaradorligini oshirish, turli yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlar ta'siri tavsifi va ularning qo'shimcha mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilishi, mikrosikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashlab o'tkazishga oid quyidagi qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakterli o'yinlar. Ilmiy texnika axboroti-press, 2020.-79 b.
2. Kerimov F. A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent, 2021, 334 b.
3. T.S.To'ychiev "Musobaqa oldi paradyudo kurashchilarning psixologik ma'naviy va irodaviy tayyorlashda murabbiyning xususiyati". Namangan davlat universiteti Xududiy ilmiy-nazariy anjuman. 2016, 214-217-betlar
4. T.S.To'ychiev Malakali kurashchilarda texnik va taktik tayyorgiligini innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash usullari. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2019.2- soni 230-235-betlar.
5. T.S.To'ychiev Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish muommolari. Namangan davlat universiteti iimiy axborotnomasi . 2022.11 son 712-719-betlar.