

MAKTAB YOSHIDAGI DZYUDUCHILARNING MASHG'ULOT TA'SIRINI ANIQLASH USULLARI

Abduldyev N.M.

Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida
o'qituvchilari

E-mail: nurtd@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17516972>

Annotatsiya: mazkur ilmiy maqolada maktab yoshidagi dzyudochilarni o'quv yig'in mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi o'zgarishi haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, morfologiya, antropometriya, dzyudo sport to'garaklari, maktab yoshidagi, mashg'ulotlar.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК ДЗЮДОИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абдулдыев Н.М.

Старшие преподаватели кафедры физического воспитания и прикладных видов спорта
Наманганского государственного университета

E-mail: nurtd@gmail.com

Аннотация: в данной научной статье представлены теоретические сведения и практические рекомендации по изменению физического развития дзюдоистов школьного возраста под влиянием занятий в учебно-тренировочных лагерях.

Ключевые слова: физическое развитие, морфология, антропометрия, спортивные секции дзюдо, школьный возраст, тренировка.

METHODS FOR DETERMINING THE EFFECT OF TRAINING IN SCHOOL- AGE JUDO PLAYERS

Abduldyev N.M.

Senior lecturers of the Department of Physical Education and Applied Sports, Namangan State
University

E-mail: nurtd@gmail.com

Abstract: this scientific article presents theoretical information and practical recommendations on changes in the physical development of school-age judo players under the influence of training camp exercises.

Keywords: physical development, morphology, anthropometry, judo sports clubs, school age, training.

ISHNING DOLZARBLIGI

Mashg'ulot va raqobat yuklamalari saviyasining doimiy va barqaror o'sishi jahon sportining rivojlanishida yetakchi tendensiya hisoblanadi. Yosh sportchilarni zamonaviy sog'lomlashtirish vositalaridan foydalangan holda tayyorlash samaradorligini oshirish va sportchilarni tayyorgarlik tizimini mustaxkamlash etish lozim. Jamiyat a'zosining jismoniy rivojlanishiga mavjud ijtimoiy tuzum, undagi muhit, ijtimoiy sharoitning ta'siri muhim rol o'ynaganligi hozirgi kunda o'z isbotini topgan. Azal-azaldan insonlar o'z tanasining

rivojlanganligi haqida bosh qotirib o'z davrning mavjud sharoiti, muhiti, nazariy bilimlari zahirasi ta'yanlanar.

Dzyudochilarning jismoniy rivojlanishini tekshirish - gavda qismlarining shakli, hajmi va proporsiyalari haqida organizmning ba'zi bir imkomiyatlarini aniqlab beradi. Ko'p hollarda jismoniy rivojlanishning yaxshi davom etishi, jismoniy tarbiya va sport bilan chambarchas bog'liqdir. Albatta, yurtimizda yosh avlodni o'sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor berilmoqda. Bunga misol qilib Yurtboshimiz tomonidan 2021-yil 5-noyabrda "O'zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida"gi PQ – 5279 – sonli farmonini ko'rsatish mumkin.

ASOSIY QISM

O'smirlar jismoniy rivojlanishiga jismoniy tarbiya va sportni turlari ta'sirini oshirish uchun ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan va yana olib borilmoqda. Biz ham ushbu tadqiqot orqali dzyudochilarning jismoniy rivojlanishiga dzyudo kurash mashg'ulotlarini ta'sirini aniqlashga urindik. Ko'p hollarda sport mashg'ulotlarini o'tkazishga e'tibor kuchli bo'lsada sportchi o'smirlarni o'sib rivojlanishiga kam ahamiyat qaratiladi. Ayni vaqtda Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida o'smir sportchilar jismoniy rivojlanishini nazoratga olish dolzarb masala deb hisoblaymiz.

O'sish va rivojlanish jarayoni - yagona dialektik yaxlitlik, miqdor o'zgarishlarni sifat o'zgarishlarga o'tishi bilan uzviylik qonuniyatiga bog'liq. O'sish va rivojlanish tananing uzunlik o'lchovlari va vaznning ortishida namoyon bo'ladi. Inson jismining o'sishi va rivojlanishi quyidagi asosiy qonuniyatlarni o'z ichiga (qarilik davrini qo'shish bilan) oladi.

Ular: 1) **Endogenlik qonuniyati.** Jismonan o'sish va rivojlanish tashqi ta'sirlar bilan bog'liq bo'lmay, organizmning ichki ta'siri va sabablari orqali vujudga keladigan, nasliy dasturga yashiringan, naslni davom ettirish uchun balog'atga yetishdek organizmning tabiiy talabini qondiradi.

2) **Abadiylik qonuniyati.** Inson bolalik yoki go'daklik davridagi xususiyatlariga ega bo'lgan tuzilishiga umuman qayta olmasligidir.

3) **Sikllilik qonuniyati.** O'sishning faollashuvi va sekinlashuvi davrlari mavjud bo'ladi: birinchi - hali tug'ilmay turib ona qornidaligi va tug'ilgandan so'ngi hayotining birinchi oylaridagi davri; so'ng 6-7 o'smirda o'sishni jadallashishi sodir bo'ladi (o'sishni yarim sakrashi) va 11-14 o'smirlikka borganda o'sishni keskin sakrashi yoki o'sishning balog'at sakrashi sodir bo'ladi.

4) **Olmoniyalik olimlar** o'sish jarayonini siklliligni hisobga olib, o'sishni faollashuvi va tanamiz massani ortishi bilan bog'liq o'sishni ushlanishi (sekinlashuvi yoki to'xtab qolishi) haqida ahamiyatli fikrlarni bildirdilar. O'sishni bir xilda bo'lasligi, yil davomidagi faslli tezlashuv yoki o'sish jarayonini pastlashida namoyon bo'lishi, tananing bo'yiga o'sishi asosan yoz davrlarida, massani ortishi asosan kuz faslida sodir bo'lishini isbotladilar.

5) **Asta-sekinlilik qonuniyati.** Jismoniy rivojlanishning bu qonuniyati insonni rivojlanishida birinma ketin, asta sekinlik bilan o'zining rivojlanish etaplari (bosqichlari)ni o'tadi. Organizmni normal rivojlanishida bu davrlardan birini "sakrab" tashlab o'tib keta olmaydi. Skelet suyaklarini o'sishini to'xtashidan avval suyaklar belgilangan o'lchovgacha o'sib ulgurishi lozim. Doimiy tishlarni barchasini chiqib ulgurishi uchun sut tishlari tushib ulgurishi lozim va x.k.

6) **Sinxronlik qonuniyati.** Bir biriga mos ravishda, baravariga ishlash qonuniyati o‘z ichiga tanamizning turli a‘zolari va tuzilmalarimizni nisbatan bir vaqtning ichida o‘shishi va rivojlanishi jarayonini mujassamlashtiradi. O‘shish va qarish tezlashganda sinxronlik qoidasi buziladi. Shuning uchun o‘shish va qarishning tezlashuvi ko‘p holatlarda buzilishlar, kelishmovchiliklar (disgarmoniya)ni keltirib chiqaradi: bu jarayonlar ayrim organlar va tuzilmalarimiz va boshqalarni tempi va ifodalanishidan oldinda bo‘ladi. Tananing umumiy o‘lchami va a‘zolarimizning mutanosibliigi - uning uzunligi, vazni, va ko‘krakning kengligini o‘zida mujassamlashtiradi.

Dzyudochilarning jismoniy rivojlanganlik darajasi tana a‘zolarini o‘lchovi (antropometriyasi) ko‘rsatkichlariga qarab aniqlanadi. O‘lchamlarni o‘tkazish, uning metodikasiga oid nazariy bilim va amaliy malakalar asosan “Odam morfologiyasi”, “Biomexanika”, “Davolash jismoniy madaniyati”, “Sport fiziologiyasi” va boshqa qator fanlar orqali o‘qitiladi. Ko‘krak qafasining aylanasi asosan uch holatda:

- 1) to‘liq (maksimal) nafas olganda;
- 2) to‘liq nafas chiqargandan so‘ng;
- 3) nafas olib bo‘lgandan so‘ng nafas chiqarishni boshlashdan oldingi harakatsiz turgan (pauza) holatdagi vaqtda, o‘lcham olish lentasi bilan o‘lchanadi.

Lenta qovurg‘alarining pastki burchaklaridan o‘tishi - oldindan o‘lchanganida erkaklarniki ko‘krakning o‘rtasidan, ayollarniki esa ko‘krak bezlari oldidan o‘tadi. O‘lchanuvchi ikki qo‘lini yuqori ko‘tarib turishi kerak bo‘ladi.

Jismoniy rivojlanganlikning nazariy bilimlariga hozirgi kunda organizmning morfologiyasiga, bilimlar tarkibi ko‘lamiga ko‘ra keng o‘rin berilgan. Ularning o‘rganishda quyidagi tibbiyotda qo‘llaniladigan tushunchalarga duch kelamiz. Bular maxsus bilimlar sifatida “Davolash jismoniy madaniyati”, “Sport fiziologiyasi”, “Sog‘lom turmush jismoniy madaniyati”, “Valeologiya” fanlarini o‘qitishda, ular: kalla suyagini o‘rganishda – kraniometriya; yurakning xizmat faoliyatini o‘rganishda – kardiogramma, yurak qisqarish chastotasini hisoblashda - pulsometriya, o‘pkani – flyurografiya, buyrakni – urografiya, turli morfologik tizimlarni – morfometriya; bo‘g‘imlarning harakatchanlik darajasini, hajmlarini aniqlash – goniometriya; mushaklar kuchini dinamometriya va retrografiya deb nomlanadi va ular orqali davolash, olib borilayotgan tadqiqotlarda o‘lchovlar yo‘lga qo‘yiladi.

Bo‘yni o‘shishiga qarab yoki u belgilangan darajada o‘shib bo‘lgandan so‘ng uning vazni ham muvofiq holda ortadi. Jismoniy rivojlanganlikning ko‘rsatkichlaridan yana biri uning vazni, tana massasi, uning zichligidir.

Tana massasi ko‘rsatkichlarining yuqoriligi jismoniy rivojlanganlikning yaxshi sifati deb qaraladi. Tana va uning a‘zolari qanchalik darajada baquvvat, pishiq, kuchi ufurib turganligi ko‘zga tashlansa uni shunchalar jismonan rivojlangan deb qarashlari haqida o‘qidingiz. Massaning kattaligi, basavlatlik (jonli til bilan aytganda) jismoniy rivojlanganlikni ko‘rsatkichi emas. Tananing umumiy vazni - skeletning vazni, muskullar, yog‘ to‘qimalari, ichki a‘zolar, teri kabi tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Ularning har birining nisbiy miqdori (%) yosh o‘tgan sari doimiy o‘zgarishdadir.

Jismoniy rivojlanganlikni o‘lchashda uning bo‘laklarini - qismlarini o‘zaro mutanosibliigi ya‘ni proporsiyasi deb nomlanadigan o‘lchovga duch kelamiz. Qoida tarzida tanamiz proporsiyasi uning yuqori qismi (boshi va bo‘yni) kesimining katta kichikligi, tanasi, tayanish va suyanish a‘zolarining alohida bo‘lagi (segmentlari) ni tananing umumiy uzunligiga yoki gavdaning umumiy o‘lchamiga nisbatan yoki ayrim segmentlari o‘lchamining foyiziga nisbatan tasnifi tushuniladi.

Tana rivojlanganligini baholashning amaliyotda eng keng tarqalgani uslubiyotlaridan biri indekslash metodidir. Bunda eng sodda hisoblashlar yordamida tanamiz a'zolari bo'laklarini o'zaro nisbati tasnifini qilish imkoniyatini beradi. Kichik o'lchamning kattaligi kattalik foyizida ifodalanadi.

Turli indeksning qo'shilmasidan inson tanasi proporsiyasining uch xil asosiy guruhga ajralib chiqadi:

I) oyoqlari uzun, tanasi qisqa va ingichkalar.

II) oyoqlari kalta, uzun va keng tanaga ega bo'lganlar.

III) tanasining o'lchami o'rtachalar.

Qayd qilingan tana proporsiyasiga oid bilimlar bo'lajak sport mutaxassisiga jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlashda xatoliklarga yo'l qo'ymaslik, sog'lomlashtirish maqsadidagi yoki sport mahoratini oshirishni maqsad qilib sport turlarini tanlashda adashmaslikni oldini olish uchun qo'l keladi.

Organizimni keyingi jismoniy rivojlanishi ikki yo'nalishda davom etadi:

1) jismoniy faollikni ta'siri orqali - jismoniy mashqlar (jismoniy ish) bilan shug'ullanish turmush tarzi davomida odatga aylantirilsa, mushaklarni mashqlantirish to'xtatilmasa, faol harakatlanish davom ettirilsa organizimdagi o'zgarish muskullar va tuzilmalarni takomillashishi tamon, ya'ni tashqi ko'rinish, qiyofaning basavlatligi tamon o'zgarishlar sodir bo'ladi;

2) kam harakatlanish, jismoniy ish bilan shug'ullanishni chegaralanganligi, ustiga – ustak to'yib ovqatlanish organizmning rivojlanishida buzilishlarni yuzaga keltiradi, muskullar so'lishadi, uning tolalari ingichkalashadi, teri osti va ichki organlarda yog' bosishi tez sodir bo'ladi.

Tananing yog' bosishi, to'lishib ketish, qorin mushaklari (to'g'ri, kundalang va qiya) ni bo'shashishi, hazm qilish organlari va boshqa a'zolarining o'lchamini, hajmini kattalashishi, yo'g'onlashishi hisobiga ular organizmda joylashgan joyini "tark" etishlariga sabab bo'ladi. Masalan, medaning to'yib va ko'p ovqatlanish hisobiga hajmini kattalashishi boshqa hazm qilish organlarini joylashishini o'zgartiradi (qorin osilib qoladi) oqibati tananing ko'rinishini o'zgarishini yuzaga keltiradi. Mukammal har tomonlama jismonan shakllangan qaddi-qomat egasi bo'lish faqat individning o'zigagina bog'liq.

Dzyudochilarning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlariga qarab turli xildagi kasb-hunarlarini egallash uchun tanlovlar va unga oid tadbirlar o'tkaziladi. Kasb – hunarlarini egallash uchun sportchi jismoniy rivojlanganligining ko'rsatkichlari, tana bo'laklarining o'lchamlarining ahamiyati, ayniqsa, sportning ma'lum bir turi bilan shug'ullanish uchun o'tkaziladigan tanlovlarda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlariga e'tibor kuchli bo'ladi.

XULOSA

Mazkur tadqiqotni olib borishda sport mashg'ulotlari va ular orqali hal qilinadigan vazifalar qatorida dzyudochilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish zaruriyati borligi va bunga ko'p soha mutaxassislari e'tiborsiz bo'layotgani sezilib qolmoqda. Ushbu e'tiborsizlik natijasida dzyudochilarni o'sib rivojlanishi uchun sarflanishi bazor bo'lgan komponentlarni boshqa vazifalar uchun sarf bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Natijada dzyudo bilan shug'ulanadigan o'smirlarni o'sishi va rivojlanishi birmuncha susayadi. Shunday muammolarni hal etish uchun dzyudo sportga jalb qilgandan so'ng ularga tegishli bo'lgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini doimiy nazoratga olgan holga mashg'ulot mikrosikllarini to'g'rilash yoki ayrim o'zgartirishlar kiritish talabi yuzaga keladi. Shundagina biz dzyudochilarni ham yuqori jismoniy

tayyorgarligiga ham jismoniy rivojlanishini yaxshilashga erishamiz. Boshqacha aytganda son va sifat ko'rsatkichlarini mutonsib qilib rivojlantiramiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 29 oktyabrdagi "Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-6097-son farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-sonli qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 6 iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
5. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsamatov I.Yu. Tajibayev S.S., "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish", "Lider Press" nashriyoti. O'quv qo'llanma, Toshkent.: 2011 y. 480 bet.
6. Tajibaev S.S. "Xalq harakatli o'yinlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositasi sifatida". Uslubiy qo'llanma, Toshkent 2012 y. 62 bet.
7. Achilov A.M., Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibaev S.S., Rajabov G'.Q. "Yosh dyuzdochilarni tayèrlash asoslari". "Mumtoz so'z" nashriyoti. O'quv- uslubiy qo'llanma. Toshkent.: 2012 y. 228 bet.
8. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Abdurasulova G.B., Tajibayev S.S., "Yosh yakkakurashchilar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me'yorlari". "Fan va texnologiyalar" nashriyoti. O'quv-uslubiy qo'llanma, Toshkent.: 2013 y. 167 bet.
9. Atilov, A.A. Sovremennyy dyuzdo : prakt. rukovodstvo/ A.A. Atilov. Rostov n/D : Feniks, 2003. - 640 s.
10. Atilov, A.A. SHkola dyuzdoa dlya nachinayuyux : ucheb.posobie/ A.A. Atilov. Rostov n/D : Feniks, 2005. - 224 s.