

DZYUDochI QIZLARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Alimov Umid Abduxamidovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Dzyudo, karate nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD) Chirchiq shahri, O'zbekiston

E-mail: alimov.umid@list.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10539190>

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot ishda malakali dzyudochi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish usullarini mukammallashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mashqlar tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudochi qizlar, sport mashg'ulotlari texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК ДЗЮДО

Аннотация: В данной научно-исследовательской работе были рассмотрены вопросы совершенствования методов совершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток. Разработана классификация упражнений для развития общей и специальной физической подготовленности девушек-дзюдоисток.

Ключевые слова: девушки-дзюдоистки, совершенствование технико-тактической подготовки спортивной подготовки, общая и специальная физическая подготовка, тренировочный процесс.

METHODS OF DEVELOPING THE TACTICAL TRAINING OF GIRL JUDO

Abstract: In this research work, the issues of perfecting the methods of improving the technical and tactical training of qualified judoka girls were considered. A classification of exercises for the development of general and special physical fitness of judoka girls has been developed.

Keywords: judoka girls, improvement of technical and tactical training of sports training, general and special physical training, training process.

KIRISH

Ishning dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilinayotgan Prezident Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari, mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro miqyosdagi musobaqalarning tez-tez o'tkazilishi, o'zbek sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlari musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. Barkamol avlodni sog'lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning o'quv va moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga hamda aholining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida davlat miqyosidagi maqsadli tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda

Tadqiqotning maqsadi: Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini e'tiborga olgan holda, dzyudochi qizlarning taktik tayyorgarlik darajalarini rivojlantirish uslubni ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob’ekti va predmeti:

Dzyudochilarning mashg’ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati tuzilishi. Tajriba natijalari va ular muhokamasi dzyudochi qizlarining taktik tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi. Tajriba dzyudochi qizlarni mashg’ulot jarayonida taktik xujumlarni o’rganish, bajarish va ularni mustahkamlab olish usullariga o’rgatish uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 45% gacha oshirish, shuningdek, musobaqa faoliyati xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan. Taxminlarning to’g’riligini tajribalar asosida tekshirish 15 yoshdan 17 yoshgacha bo’lgan dzyudochi qizlaridan iborat. Tadqiqot ishtirokchilari – dzyudochi qizlaridan ikki guruhga bo’lindilar, 1– guruh nazorat guruhi (10 kishi) bo’lib ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2022-yilning 10 yanvar kuni, yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida tekshiruvdan o’tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg’ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi. 2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (10 kishi) – bo’lib u ham 1-guruh bilan yonma - yon nazoratdan o’tkazildi. Tadqiqot guruhida 1 oy davomida taktik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo’naltirilgan vositalar qo’llanildi. Mashg’ulotlarning tayyorgarlik qismidagi (dzyudochi qizlarning maxsus mashqlari bilan birgalikda) mashqlar: yugurish, URM (turgan joyda bajarish va sakrab bajarish), MRM (Oyoqlarni max xolatida mashq bajarish, oyoq paylarini cho’zish va yelkalarini qizdirish). Tadqiqot davomida 2-guruhga kurashning boshqa turlaridan usullar o’rgatdik, ya’ni kurash turlaridan, qo’l va oyoq yordamida bo’g’ish usullarini o’rgatib bordik..

1-жадвал. Nazorat va tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi			Tadqiqot guruhi		
		X	σ	V%	X	σ	V%
1	4x10 metr masofaga moksimon yugurish	10,6	0,3	2,83%	10,6	0,4	3,77%
2	Sankoka-jimi (10 sek)	5,5	0,5	9,09%	5,5	0,5	9,09%
3	O-goshi (10 sek)	5,5	0,5	9,09%	5,4	0,6	11,11%
4	Turnikda tortinish	11,9	0,7	5,88%	11,8	1,4	11,86%

Tadqiqot oxiriga kelib o’rgatilgan usullar: 4 xil; ko’llar va oyoqlar yordamida bog’ish usulini va ularni tezligini oshirish 4 xil usuli, Tadqiqot shuni ko’rsatdiki, 2– guruh o’rgatilgan usullarni juda tez o’rganib oldi va boshqa sheriklariga ham o’rgatishga ulgurdi, 1–guruh o’z mashg’ulotlarida o’rgangan usullarini takrorlab, o’z malakasini oshirar edi. O’zDJTSU dzyudo mashg’ulotlarida bellashuv vaqtida 1 guruh vakillarida o’zgarish sezilmadi lekin, 2–guruh vakillarida ayrim holatlarda tadqiqotda o’rgatilgan ko’llar va oyoqlar yordami bo’g’ish usullari element harakatlari ishlatilganligi guvoxi bo’ldik. Demak, 2–guruh vakillari hujum qilishda, Jiyujitsu usullarining elementlaridan foydalandilar, ya’ni o’zlari yaratgan taktik harakatni shu elementlar bilan shakllantirganlar. Tadqiqot natijalari: 1 oy davom etgan tadqiqot natijalariga ko’ra, nazorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi va ular tuzgan usullar ketma-ketligida sezilarli o’zgarish kuzatilmadi. Tadqiqot guruhida usullar ketma-ketligida Jiyujitsu qo’llar va oyoqlar yordami bo’g’ish elementlarni kuzatdik, bu – ularga musobaqada raqibni chalg’itish va raqibga noqulaylik tug’dirdi. Nazorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi 2,5% dan dan 5,8% ga oshdi. Bu foizlar dzyudochi qizlarni musobaqada ishlatgan taktik hujumlari asosida tuzib chiqildi

2-жадвал. Nazorat va tadqiqot guruhlaridan tadqiqot oxirida olingan test natijalari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi			t ct	P	Tadqiqot guruhi			t ct	P
		\bar{X}	σ	V%			\bar{X}	σ	V%		
1	4x10 metr masofaga moksimon yugurish	10,1	0,2	1,98 %	1,33	$\leq 0,2$	9,9	0,5	5,05 %	3,5	$< 0,001$
2	Sankoko-jimi (10 sek)	5,8	0,8	09,70%	1,5	$> 0,1$	6,6		12,1 %	5,5	$< 0,001$
3	O-goshi (10 sek)	5,8	0,8	09,79%	1,5	$> 0,1$	6,6	0,8	12,1 %	4	$< 0,001$
4	Turnikda tortinish	14,6	0,5	3,42 %	10	$< 0,001$	15,2	1,2	7,89 %	8,8	$< 0,001$

XULOSA

Ikki xil sport kurashi turlari bilan shug'ullangan sportchilar asosiy sport turlarida taktik harakatlarni tuzishda albatta ikkinchi sport turlaridagi ma'lum bir usullardan yoki elementlardan foydalanib turishligi ma'lum bo'ldi, bu esa taktik hujumni yanada kuchaytirib yubordi. Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullangan sportchilar, boshqa kurash turlaridan xabardor bo'lishsa, taktik hujum harakatlarini shakllantirishini oshirib borar ekan. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchi qizlarga, boshqa kurash turi usullarini ham o'rgatish ularni taktik tayyorgarligini kuchaytirib borishini isbot qildi. Shu qatorda dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlaridan kuch va chaqqonliklari bilan birga ularni texnikalari ham oshib bordi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arslonov Sh.A. – “Karate-do dunyosini o'rganing” O'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent “Istiqbol” 2005y.
2. B.J.Raxmonov, M.Fattaxov – Kara va Kumite bo'yicha musobaqa qoidalari 9.0 talqini Toshkent 2015yil o'quv qo'llanma.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.: O'zDJTI 2018.-286 b.
4. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. T.O'zDJTI 2020.-263b.
5. Salamov R.S.Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild.T.ITA-press.2018-296b.
6. Novikov A.A. Osnovy sportivnogo masterstva.M.:Sovetskiy sport,2012-256s.
7. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba.M.: Sovetskiy sport,2000-288s.