

DZYUDochILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI

Aralov Bunyod

Toshkent iqtisodiyot va pedagogik instituti Ijtimoiy Fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat
o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10654069>

Anotasiya: Mazkur ilmiy maqolada dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tadqiqot natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslanganligi dzyudochilarning mashg'ulot jarayonlarining nazariyasi asoslarini olimlar va amaliyotchi murabbiylarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi tadqiqot vazifalariga mos, o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot usullarining qo'llanilganligi tahlil va tadqiqot vazifalarini son va sifat jihatdan ta'minlanganligini tajriba-sinov ishlarini tahlil qilish usullaridan foydalanilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, optimallashtirish uslubi, nisbiy o'sish, statistik xarakteristikalar.

METHODS OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF JUDOKAS

Abstract: In this scientific article, the results of the research on the physical fitness of judokas are theoretically and methodologically based, the basis of the theory of training processes of judokas is based on the opinions of scientists and practicing coaches, and the research methods are suitable for the research tasks and complement each other. The methods of analysis of experimental and test works were used to ensure that the analysis and research tasks were provided in terms of quantity and quality.

Keywords: physical training, technical-tactical training, optimization method, relative growth, statistical characteristics.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация: В данной научной статье теоретически и методологически обоснованы результаты исследования физической подготовленности дзюдоистов, в основу теории тренировочных процессов дзюдоистов положены мнения ученых и практикующих тренеров, а также методы исследования. подходят для исследовательских задач и дополняют друг друга. Методы анализа экспериментальных и тестовых работ использовались для обеспечения количественного и качественного выполнения задач анализа и исследования.

Ключевые слова: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, метод оптимизации, относительный рост, статистические характеристики.

KIRISH

Mavzusining dolzarbligi va zarurati. Bugungi kunda mamlakatimizda dzyudo turi bo'yicha aholini turmush qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimiz, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilmoqda. «Iqtidorli sportchilarni tanlab olish-seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi». Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. Bugungi kunga qadar O'zbekiston dzyudo bo'yicha ko'plab ilmiy adabiyotlar yaratilgan, shu bilan bir qatorda hali o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar, ya'ni dzyudo turini yanada ommalashtirish, yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish, seleksiya va saralash ishlari bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish, O'zbekiston terma jamoalariga zahira sifatida yosh, iqtidorli, qobiliyatli sportchilarni yetkazib berish kabi o'z yechimini kutayotgan ko'plab muammolar mavjud. Shu sababli, bugungi kunda dzyudochilarning

o'quv-mashg'ulot yuklamalarini boshqarishni ilmiy asosda tashkil etish zarurati yuzaga chiqmoqda.[1,3,5]

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni, 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-son «O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokioda bo'lib o'tadigan XXXII olimpiada va XVI paraolimpiada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida»gi Qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyul PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi dzyudochilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus jismoniy sifatlarni o'rni va samaradorligi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

dzyudochilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlar imkoniyatlarini kengaytirish;

dzyudochilarni tezkor kuch sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirish asosida bellashuvlardagi murakkab vaziyatlarda samarali harakatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishda;

dzyudochilarni shoh usullari asosida musobaqa bellashuvidagi hujum va himoya harakatlarini tizimlashtirib chiqish imkoniyatini kengaytirishdan iborat;

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Dzyudo turida shug'ullanuvchi kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzi va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik harakatlarni maromiga yetkazib bajarishlari uchun sportdagi 5 ta sifatlarni rivojlanganlik darajalari katta ahamiyat kasb etadi. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni sifatlarning rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Mashg'ulot jarayonlarida texnik tatak tayyorgarlikni takomillashtirishda yunon-rum kurashchilarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan tadqiqot qatnashchilardan jismoniy mashqlar bilan tartiblashtirilgan test sinov usullari tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari bilan o'zaro taqqoslandi.

1-jadval. Sport maktabida shug‘ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

Guruhlar		statistik ko‘rsatkich	Sinov uchun tanlab olingan mashqlar							
			30 metr masofaga yugurish (vaqti)	100 metr masofaga yugurish (vaqti)	Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni)	Turnikda tortilish (soni)	30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni)	30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni)	Joyidan uzunlikka sakrash (metrda)	3000 metr masofaga yugurish (vaqti)
nazorat guruhi	tadqiqot	\bar{X}	5,5	14,7	41,6	10,3	12,2	17,6	202,5	12,2
		σ	0,7	1,9	4,5	1,1	1,1	1,9	24,4	1,3
		V %	12,3	13,1	10,8	11,1	8,8	10,7	12,1	10,8
	tadqiqot oxirida	\bar{X}	5,1	13,5	45,1	11,2	12,9	18,8	221,9	11,4
		σ	0,6	1,7	4,6	1,2	1,1	1,9	26,7	1,2
		V %	12,9	12,9	10,7	11,1	8,6	10,3	12	10,2
t			1,77	1,73	2,12	2,07	1,76	1,73	2,08	1,84
P			>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05
tajriba guruhi	tadqiqot	\bar{X}	5,8	15,5	39,4	10,1	11,8	16,8	193,9	13
		σ	0,6	2,1	4,6	1,1	1,1	2,3	19,3	1,7
		V %	10,3	13,4	11,7	10,9	9	13,8	9,9	13
	tadqiqot oxirida	\bar{X}	5	13,7	47,2	11,4	13,2	20,4	220,6	11,5
		σ	0,5	1,8	5,3	1,2	1,2	2,7	21,6	1,5
		V %	10,1	13,2	11,3	10,5	8,9	13,3	9,8	13
t			3,89	2,49	4,29	3,09	3,43	3,92	3,57	2,61
p			<0,001	<0,05	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	<0,01	<0,05

Tadqiqot oxirida Yuqori-Chirchiq tumani bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi yunon-rom kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari qayda olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi unga ko‘ra: nazorat guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti)

bo'yicha ($p>0,05$) ko'rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) ($p>0,05$) ko'rsatdi; Qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish (soni) ($p<0,05$) ko'rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo'yicha ($p<0,05$) ko'rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko'tarish (soni) ($p>0,05$) ko'rsatdi; 30 soniya ichida joyida o'tirib turish (soni) ($p>0,05$) ko'rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) ($p<0,05$) ko'rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) ($p>0,05$) ko'rsatdi; tajriba guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha ($p<0,001$) ko'rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) ($p<0,05$) ko'rsatdi; Qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish (soni) ($p<0,001$) ko'rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo'yicha ($p<0,01$) ko'rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko'tarish (soni) ($p<0,01$) ko'rsatdi; 30 soniya ichida joyida o'tirib turish (soni) ($p<0,001$) ko'rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) ($p<0,01$) ko'rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) ($p<0,05$) ko'rsatdi.

XULOSA

Ushbu bobda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e'tirof etish mumkin:

Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqot yakuniga kelib tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy sifat ko'rsatkichlari variativ nazorat me'yorlari ishlab chiqildi unga ko'ra: nazorat guruhida umumiy 7,8%ga yaxshilangan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu sinov me'yori bo'yicha umumiy 14,8%ga yaxshilanganligi aniqlandi. Ushbu tajriba guruhidagi ko'rsatkichlarni nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lishi, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar dasturiga kiritilgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar va ularni tartiblashtirish samarali bajarilganligini isbotlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo). Darslik. Toshkent "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" 2017 y. 188 b.
2. Verxoshanskiy Yu.V. - Основы специального физического подготровки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 s.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T.: UzDJTI, 2001. - 286 s.
4. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2017 y.
5. Bayturayev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "Tamaddum", Toshkent, 2016 y. 279 b.
6. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (1-jild). T. 2019 y.