

16–18 YOSHLI DZYUDochILARNING MUSObAQAOldI FAOLIYATI TexNIK-TAKTIK KO‘RSATKICHLARI QIYOSIY STATISTIK TAHLILI

Abdullayev Nuritdin Mashrabayevich

Namangan davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrası dotsenti

E-mail: nurtd@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19399472>

Annotatsiya: Ushbu maqolada dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini aniqlash va jismoniy sifatlarni diagnostika qilish uchun pedagogik testlash metodlaridan foydalanildi.

Kalit so‘zlar: dzyudochilar, texnik-taktik, ko‘prik holati, rejalashtirish, tadqiqot, yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qo‘lni bo‘yniga o‘rab tashlash, ko‘krakdan oshirib tashlash.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 16–18 ЛЕТ

Abdullayev Nuritdin Mashrabayevich

Наманганский государственный университет, Доцент кафедры физического воспитания и прикладного спорта

E-mail: nurtd@gmail.com

Аннотация: В данной статье с помощью методов педагогического тестирования определены показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов и проведена диагностика их физических качеств.

Ключевые слова: дзюдоисты, технико-тактическая подготовка, положение моста, планирование, исследование, бросок через плечо, бросок через пояс, бросок с обхватом шеи, бросок через грудь.

COMPARATIVE STATISTICAL ANALYSIS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL INDICATORS OF THE PRE-COMPETITION ACTIVITY OF 16–18-YEAR-OLD JUDO ATHLETES

Abdullayev Nuritdin Mashrabayevich

Namangan State University, Associate Professor of the Department of Physical Education and Applied Sports

E-mail: nurtd@gmail.com

Abstract: This article used pedagogical testing methods to determine the technical and tactical readiness of judo athletes and to diagnose their physical qualities.

Keywords: judo athletes, technical-tactical readiness, bridge position, planning, research, shoulder throw, waist throw, neck-wrap throw, chest throw.

KIRISH

Dzyudochilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda barcha sport turlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biri sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini to‘g‘ri va samarali rejalashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri aholini doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanishini ta‘minlashga qaratilmoqda. Davlatimiz siyosatining

ustuvor yo‘nalishlaridan biri olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Xususan, dzyudo sport turi bo‘yicha keng qamrovli ilmiy-uslubiy ishlar to‘laligicha o‘rganilmaganligi, bundan tashqari, yuqori malakali dzyudochilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda kurashchilarni vazn og‘irligiga ko‘ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi mexanizmlarning yo‘qligi, musobaqaoldi tayyorgarlik holatini aniqlovchi majmuaviy va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo‘ymoqda. Shuningdek, murabbiylar yuqori malakali dzyudochining individual imkoniyatlarini umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday darajada ekanligini aniqlash, jismoniy sifatlarni sport turiga mos ravishda texnik-taktik mashqlar majmuaviy kompleksini ishlab chiqish, shu o‘rinda ilmiy hamda amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish bugungi kun talabi bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-4881-son qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-sonli Farmoni, 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 va 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 qarorlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

MATERIALLAR VA METODLAR

N.A. Tastanov (2015) tomonidan berilgan ma‘lumotlardan bilinib turibdiki, aynan hozirgi kunda vaqtlar o‘tishi bilan kengaytirish va raqobatbardosh amaliyotni faollashtirish bugungi kun zarurati bo‘lib, yillik mashg‘ulotlarni davrlashtirish nazariyasini yanada rivojlantirishni talab qilmoqda. Shaxsning individual nazariy qoidalarini qayta ko‘rib chiqish, istiqbolli rejalarni ishlab chiqishda juda ishonchli ilmiy bilimlarga asoslangan texnologik rejalarni tuzishda sportchilarni yillik tayyorlashning bir qator talablari o‘z ichiga oladi [6; 76–277 b.].

T.S. To‘ychiyevning olib borgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, muvaffaqiyatli tayyorgarlikning bir yoki ikkita cho‘qqisi tez o‘zgaruvchan ehtiyojlarni qondirishni sport mashg‘ulotlari orqali amalga oshiriladi. Sport federatsiyalari, eng yirik musobaqalarning tashkiliy qo‘mitalari, olimlarning sport musobaqalari tizimini organik ravishda bog‘lash zarurligiga chaqiruvini e‘tiborsiz qoldirdilar, sport mahoratini shakllantirish tamoyillari sport mashg‘ulotlarini tuzishning eng asosiy vazifasi bo‘lib qoladi. Sport turlari musobaqalari federatsiyalarning tijorat manfaatlari, musobaqalarning tashkiliy qo‘mitalari, televideniye, homiylar va sportchilarning o‘zlari mukofotlarga qiziqishmoqda, sport turlari bo‘yicha mas‘uliyatli musobaqalar soni keskin oshdi va ba‘zi sport turlarida bir yilda uch-to‘rt martani tashkil qilmoqda, bu sportchilar tayyorlashga yuqori talablarni qo‘ymoqda [7; 122-b.].

F.A. Kerimovning (2020) fikriga asoslanib, sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlari hamda asosiy tarkibiy qismlarini shakllantirish yuzasidan kerakli ma‘lumotlarni sportchilarni tayyorlash zarurati, nufuzli musobaqalarda qatnashish uchun (masalan, Yevropa yoki Jahon chempionatlarida, Olimpiya o‘yinlarida) individual moslashuvchan imkoniyatlar, sportchilarning jismoniy tayyorgarligining tuzilishi, avvalgi mashg‘ulotlarning mazmuni bir yillik o‘qitishning zamonaviy tizimi asosida ko‘rib chiqiladi [3; 79 b.].

Ishning maqsadi: dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishni yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

NATIJARLAR

Dzyudochilarda harakatlanish amallari to'g'risida yanada chuqurroq tasavvur hosil qilish uchun ularda tasavvur qila olish, o'z-o'zini nazorat qilish va harakatlarni o'ylab amalga oshirish qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. Nazariy tayyorgarlik sohasida so'z bilan va ko'rgazmali usullardan foydalaniladi. Ular, o'z navbatida, turli uslubiy amallar: a) sport adabiyotlarini o'rganish; b) ma'ruzalar, seminarlar, suhbatlar; v) texnika bo'yicha kino, fotomateriallarni tahlil qilish; g) musobaqalarni maxsus kuzatish va tahlil qilish; d) o'zining xususiy texnik tayyorgarlik va musobaqalarda ishtiroki tajribasini tahlil qilish; e) shart-sharoitlar va musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlarini hamda hakamlik xususiyatlarini o'rganish orqali bajariladi.

Musobaqalarda qatnashish niyatida bo'lgan har bir kurashchi tanlagan sport turi texnikasini ham, o'z asosiy raqiblari texnik imkoniyatlarini ham har tomonlama batafsil bilishi kerak. Kurash mahorati (malakasi) qanchalik yuqori bo'lsa, sport texnikasi sohasidagi unga qo'yiladigan talablar ham shunchalik yuqori bo'lishi kerak. Mumkin bo'lgan barcha adabiyotlarni o'rganib chiqish texnika asoslarini nazariy o'rganish va texnik tayyorgarlikning eng asosiy va muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Texnika bo'yicha asosiy bilimlarni o'zlashtirishga kurashchi ma'lum tizimli tartibda darsliklarni, monografiyalarni, qo'llanmalarni, ilmiy-uslubiy maqolalarni o'rganish orqali erishadi.

Namangan shahar sport maktabida texnik-taktik ko'rsatkichlarni aniqlashda jami 24 nafar sportchi, shulardan 12 nafari tajriba guruhida va 12 nafari nazorat guruhida jalb qilingan tajriba boshida quyidagi natijalar aniqlandi. Texnik harakatlarni bajarish uchun urinishlar soni tajriba guruhida 6 tani tashkil qildi, nazorat guruhida esa 6,1 ni tashkil qildi. Texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan (muvaffaqiyatli) urinishlar soni tajriba guruhida 4,1 tani tashkil qildi, nazorat guruhida esa 3 tani tashkil qildi. Hujumning ishonchliligi tajriba guruhida 0,6 tani, nazorat guruhida esa 0,5 ni tashkil qildi. Texnik harakatlar uchun o'rtacha baho tajriba guruhida 1,6 tani, nazorat guruhida esa 1,4 ni tashkil qildi. Hujum darajasi tajriba guruhida 6,5 tani, nazorat guruhida esa 4,1 ni tashkil qildi.

Namangan shahar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida texnik-taktik ko'rsatkichlarni aniqlashda jami 24 nafar, shulardan 12 nafari tajriba guruhida va 12 nafari nazorat guruhida dzyudochilar jalb qilingan tajriba oxirida quyidagi natijalar aniqlandi. Texnik harakatlarni bajarish uchun urinishlar soni tajriba guruhida 6,7 tani, nazorat guruhida esa 6,2 ni tashkil qildi. Texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan (muvaffaqiyatli) urinishlar soni tajriba guruhida 4,3 tani, nazorat guruhida esa 3,2 ni tashkil qildi. Hujumning ishonchliligi tajriba guruhida 0,6 tani, nazorat guruhida esa 0,5 ni tashkil qildi.

1-jadval. Dzyudochilarning musobaqa faoliyati texnik-taktik ko'rsatkichlari

№	Dzyudochilarning texnik-taktik ko'rsatkichlari	Belgilari	Tadqiqot boshida TG	Tadqiqot boshida NG	Tadqiqot oxirida TG	Tadqiqot oxirida NG
1	Texnik harakatlarni bajarish uchun urinishlar soni	M	6	6,1	6,7	6,2
2	Texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan	N	4,1	3	4,3	3,2

	(muvaffaqiyatli) urinishlar soni					
3	Hujumning ishonchliligi	Ha	0,6	0,5	0,6	0,5
4	Texnik harakatlar uchun o'rtacha baho	A	1,6	1,4	1,3	1,6
5	Hujum darajasi	Ha	6,5	4,1	5,7	5,1
6	Muvaffaqiyatli hujum oralig'i	Ia	1,1	0,6	0,9	0,8
10	Raqibning baholangan hujumlar soni	N	4,1	3	4,3	3,2
11	Raqib hujumlarining umumiy soni	N1	6	6,1	6,2	6,7
12	Yutqazilgan ballar yig'indisi	L	4,1	6,5	5,1	5,7
13	Himoyaning ishonchliligi	H3	0,6	0,5	0,6	0,5
14	Yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi	Srr	1,4	1,6	1,6	1,3
15	Himoya darajasi	KZ	1,1	0,6	0,9	0,8
16	Hujum darajasi	R1	0,02	0,01	0,02	0,01

MUHOKAMA

Nazorat guruhida esa 0,5 ni tashkil qildi, texnik harakatlar uchun o'rtacha baho tajriba guruhida 1,3 tani, nazorat guruhida esa 1,6 ni tashkil qildi, hujum darajasi tajriba guruhida 5,7 tani, nazorat guruhida esa 5,1 ni tashkil qildi, muvaffaqiyatli hujum oralig'i tajriba guruhida 0,9 tani, nazorat guruhida esa 0,8 ni tashkil qildi, raqibning baholangan hujumlar soni tajriba guruhida 4,3 tani, nazorat guruhida esa 3,2 ni tashkil qildi, raqib hujumlarining umumiy soni tajriba guruhida 6,2 tani, nazorat guruhida esa 6,7 ni tashkil qildi, yutqazilgan ballar yig'indisi tajriba guruhida 5,1 tani, nazorat guruhida esa 5,7 ni tashkil qildi, himoyaning ishonchliligi tajriba guruhida 0,6 tani, nazorat guruhida esa 0,5 ni tashkil qildi, yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi tajriba guruhida 1,6 tani, nazorat guruhida esa 1,3 ni tashkil qildi, himoya darajasi tajriba guruhida 0,9 tani, nazorat guruhida esa 0,8 ni tashkil qildi, hujum darajasi tajriba guruhida 0,02 tani, nazorat guruhida esa 0,01 ni tashkil qildi.

XULOSA

Ilmiy hamda uslubiy adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatdiki, dzyudochilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida dzyudochilarning maxsus ish qobiliyatini o'stirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirish, dzyudochilar 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 qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-4881-son qarori. Lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.
3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. — 79 b.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (darslik). T., 2012. — 297 b.
5. Tajibayev S.S. O‘smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. Diss. — 2020. — 53 b.
6. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog‘liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati // “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. T., 2015. II qism. — B. 276–277.
7. To‘yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog‘ kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish. Ch., 2024. — Diss. — B. 122.