

YOSH PARADZYUDOKHILARNING MASHG'ULOTLARIDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

To'ychiyev Tohirjon Soxadillayevich

Namangan davlat universiteti San'at va Sport fakultet Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasida pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsenti

E-mail: t.s.tuychiyev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21772671>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh paradzyudochilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy uslubiy yondashuvlari, maxsus mashqlarni qo'llash asosida mashg'ulot jarayonini optimallashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda maxsus tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan metodika ishlab chiqilgan hamda uning samaradorligi tajriba-sinov ishlari asosida asoslangan

Kalit so'zlar: para dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashqlar, mashg'ulot metodikasi, yosh sportchilar.

МЕТОД РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИНГЕ МОЛОДЫХ ПАРА-ДЗЮДОИСТОВ

Туйчиев Тоиржон Сохадиллаевич

Наманганский государственный университет, факультет искусств и спорта Доктор философии (PhD) в области педагогических наук, кафедра теории и методологии спорта, доцент

E-mail: t.s.tuychiyev@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются современные методические подходы к развитию специальных физических качеств молодых парадзюдоистов, а также вопросы оптимизации тренировочного процесса на основе применения специальных упражнений. В исследовании разработана методика, направленная на развитие специальной ловкости, силы, выносливости и координации движений, эффективность которой подтверждена экспериментальными исследованиями.

Ключевые слова: Специальная физическая подготовка для парадзюдоистов, упражнения, методы тренировок, юные спортсмены.

METHOD OF DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN THE TRAINING OF YOUNG PARA-JUDOES

Tuychiyev Tohirjon Sokhadillayevich

Namangan State University, Faculty of Arts and Sports Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Department of Theory and Methodology of Sports, Associate Professor

E-mail: t.s.tuychiyev@gmail.com

Abstract: This article discusses modern methodological approaches to developing special physical qualities of young para-judo athletes, issues of optimizing the training process based on the use of special exercises. The research has developed a methodology aimed at developing special agility, strength, endurance and coordination abilities, and its effectiveness is based on experimental work.

Keywords: Special physical training for para-judo athletes, exercises, training methods, young athletes.

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ayniqsa Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini qo'llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilayotgan Farmon va Qarorlar mazmunida ayniqsa Olimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirishni ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida qatnashish huquqini beruvchi yo'llanmalar sonini ko'paytirish, 2028 yil Los Anjls shahrida (AQSH)da bo'lib o'tadigan XXXV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizning har tomonlama tayyorligi va muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash"ning dolzarb vazifalari samarali amalga oshirish uchun mazkur tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash sportida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish muammosi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan o'rganilgan bo'lib, ular sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan turli metodik yondashuvlarni taklif etganlar.

Xususan, A.A. Kerimov kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish va texnik harakatlarni ko'p marotaba takrorlash asosiy omil ekanligini ta'kidlaydi. T.S. To'ychiyev esa maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda kompleks mashqlar tizimini qo'llash sportchilarning musobaqa faoliyatiga tez moslashishini ta'minlashini ilmiy asoslab bergan.

Xorijiy tadqiqotlarda ham kurash va unga yaqin sport turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilgan. Jumladan, G. Bempa sport tayyorgarligida periodizatsiya tamoyillarini qo'llash orqali kuch va chidamlilikni bosqichma-bosqich rivojlantirish samarali ekanligini ko'rsatadi. L. Platonov esa yuqori malakali sportchilarda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashuv va yuklama nazoratining muhimligini ta'kidlaydi.

Shuningdek, kurashga yaqin sport turlarida olib borilgan tadqiqotlarda (sambo, erkin kurash, yunon-rum kurash, bellbog'li kurash) maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda interval mashqlar, aylanma mashg'ulotlar hamda o'zgaruvchan sharoitda bajariladigan texnik mashqlar samarali vosita sifatida qo'llanilishi qayd etilgan.

Mahalliy ilmiy manbalarda yosh kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashg'ulot vositalarini integratsiyalash, texnik va jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish zarurligi alohida ta'kidlangan. Bundan tashqari, ayrim tadqiqotlarda variativ sharoitlarda bajariladigan mashqlar sportchilarning tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishi isbotlangan.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar mavjud bo'lsa-da, yosh kurashchilarda maxsus mashqlarni bosqichma-bosqich va tizimli qo'llash orqali kompleks rivojlantirish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi yosh kurashchilarning mashg'ulotlarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan uslubiyatni ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslash.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Tadqiqotning tashkil etish usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, tajriba-sinov ishlari hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqot Namangan va Qashqadaryo viloyatlaridagi sport maktablarida 10-13 yoshli kurashchilar ishtirokida olib borildi. Quyida adabiyotlar tahlili va kuzatuvlar natijasi aniqlangan muammolarni bartaraf etish bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslubiyati yoritilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Yosh paradyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslubiyati

T/r	Jismoniy sifat	Mashqlar mazmuni	Yuklama parametrlari	Metodik yo'nalish
1	Kuch	Turnikda tortilish, qo'llarda bukib-yozish (yerd), sherikni ko'tarish va tashlash imitatsiyasi	3-4 seriya, 8-12 takror, dam 60-90 s	Tana vazni va sherik qarshiligida bajarish
2	Tezkorlik	10-20 m tez yugurish, startdan portlovchi chiqish, signal bo'yicha harakat reaksiyasi	6-8 takror, dam 30-45 s	Maksimal tezlikda qisqa intervallar
3	Chidamlilik	Aylanma mashg'ulot (push-up, squat, burpee, plank), 3-5 daqiqalik kurash imitatsiyasi	3-5 aylanish, dam 1-2 daqiqa	Uzluksiz yuklama va interval almashinuvi
4	Koordinatsiya	Muvozanatli holatda usullarni bajarish, bir oyoqda turib harakatlar, sherik bilan kombinatsiyalar	6-10 takror	Murakkab harakatlar ketma-ketligi
5	Maxsus tezlik-kuch	Rezina tasma bilan tortish, portlovchi tashlash imitatsiyasi, zarba va ushlab olish kombinatsiyasi	4-6 seriya, 6-10 takror	Qarshilik ostida tez bajarish
6	Moslashuvchanlik	Bo'g'imlar uchun cho'zilish mashqlari, dinamik va statik egilishlar	8-12 daqiqa	Mashg'ulot oxirida tiklash rejimi

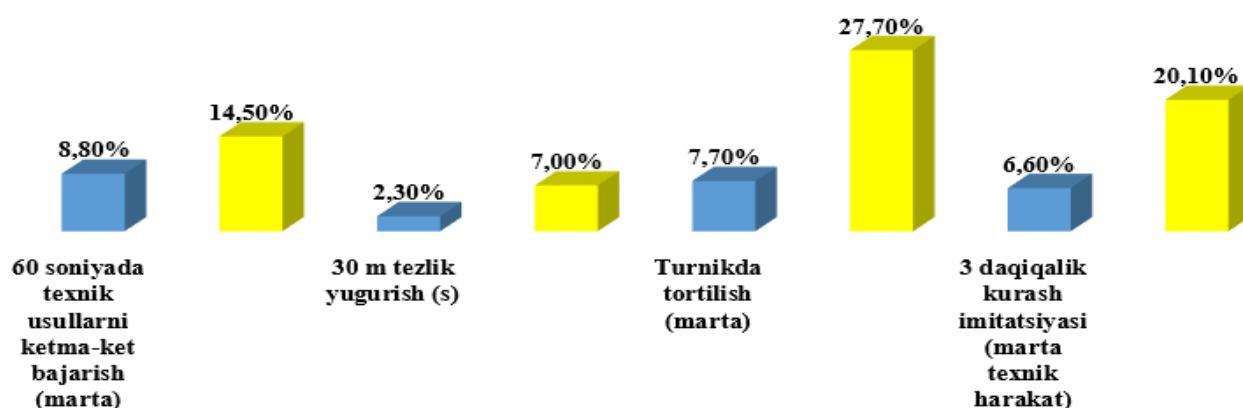
TADQIQOT NATIJALARI

Mazkur mashqlar kompleksi yosh kurashchilarda maxsus jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, u kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va tezlik-kuch sifatlarini bir tizimda shakllantirish imkonini beradi. Mashqlar yuklamasi yosh xususiyatlariga mos holda tanlangan va bosqichma-bosqich oshirib borish tamoyiliga asoslangan metodikaning samaradorligi quyida keltirilgan (2-jadvalga qarang).

2-jadval. Yosh paradzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=8)

T/r	Test sinovi	Guruh	TB ($\bar{x} \pm \sigma$)	TO ($\bar{x} \pm \sigma$)	Nisbiy o'sish (%)	t	P
1	60 soniyada texnik usullarni ketma-ket bajarish (marta)	N	18,2 ± 1,3	19,8 ± 1,5	8,8 %	1,54	P > 0,05
		T	17,9 ± 1,2	21,9 ± 1,4	14,5 %	2,62	P < 0,05
2	30 m tezlik yugurish (s)	N	6,12 ± 0,18	5,98 ± 0,16	2,3 %	1,48	P > 0,05
		T	6,15 ± 0,17	5,72 ± 0,14	7,0 %	2,71	P < 0,05
3	Turnikda tortilish (marta)	N	10,4 ± 1,1	11,2 ± 1,2	7,7 %	1,49	P > 0,05
		T	10,1 ± 1,0	12,9 ± 1,1	27,7 %	2,58	P < 0,05
4	3 daqiqalik kurash imitatsiyasi (marta texnik harakat)	N	22,6 ± 2,0	24,1 ± 2,1	6,6 %	1,51	P > 0,05
		T	22,3 ± 1,9	26,8 ± 2,0	20,1 %	2,66	P < 0,05

Tadqiqot davomida 60 soniya ichida texnik usullarni ketma-ket bajarish testi bo'yicha nazorat guruhi (N)da boshlang'ich ko'rsatkich $18,2 \pm 1,3$ martani tashkil etgan bo'lsa, tajriba yakunida bu natija $19,8 \pm 1,5$ martagacha oshgan. Nisbiy o'sish 8,8 % ni tashkil etib, bu o'zgarish statistik jihatdan ishonchli emas ($t = 1,54$; $P > 0,05$). Tajriba guruhi (T)da esa ushbu ko'rsatkich $17,9 \pm 1,2$ martadan $21,9 \pm 1,4$ martagacha oshib, 14,5 % lik sezilarli o'sish qayd etildi va bu farq statistik jihatdan ishonchli hisoblanadi ($t = 2,62$; $P < 0,05$). Bu holat taklif etilgan mashg'ulot uslubiylatining texnik tezlik va aniqlikni oshirishda samarali ekanligini ko'rsatadi (1-rasmga qarang).

**1-rasm. Yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining o'sish dinamikasi**

30 metrga tezlik yugurish testida ham shunga o'xshash tendensiya kuzatildi. Nazorat guruhida vaqt ko'rsatkichi $6,12 \pm 0,18$ soniyadan $5,98 \pm 0,16$ soniyagacha yaxshilangan bo'lib, 2,3 % lik o'sish statistik jihatdan ishonchsiz ($t = 1,48$; $P > 0,05$). Tajriba guruhida esa natija $6,15 \pm 0,17$ soniyadan $5,72 \pm 0,14$ soniyagacha yaxshilanib, 7,0 % lik sezilarli ijobiy o'zgarish qayd etildi ($t = 2,71$; $P < 0,05$). Bu esa maxsus mashqlar tezkorlik sifatini samarali rivojlantirganini bildiradi.

Turnikda tortilish testida nazorat guruhi $10,4 \pm 1,1$ martadan $11,2 \pm 1,2$ martagacha o'sib, 7,7 % natija qayd etdi ($t = 1,49$; $P > 0,05$). Tajriba guruhida esa $10,1 \pm 1,0$ martadan $12,9 \pm 1,1$ martagacha oshib, 27,7 % lik sezilarli o'sish kuzatildi ($t = 2,58$; $P < 0,05$). Bu natijalar maxsus kuch sifatining tajriba guruhida ancha samarali rivojlanganini ko'rsatadi.

3 daqiqalik kurash imitatsiyasi testida ham tajriba guruhi ustunligi yaqqol namoyon bo'ldi. Nazorat guruhida $22,6 \pm 2,0$ martadan $24,1 \pm 2,1$ martagacha (6,6 %; $t = 1,51$; $P > 0,05$), tajriba guruhida esa $22,3 \pm 1,9$ martadan $26,8 \pm 2,0$ martagacha (20,1 %; $t = 2,66$; $P < 0,05$) o'sish qayd etildi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar taklif etilgan uslubiyatning ustunligini barcha to'rt test bo'yicha bir xil yo'nalishda tasdiqlaydi: tajriba guruhida nisbiy o'sish nazorat guruhinikidan 1,6–3,6 baravar yuqori bo'ldi (60 soniyalik texnik test bo'yicha 14,5 % ga qarshi 8,8 %; 30 m yugurishda 7,0 % ga qarshi 2,3 %; turnikda tortilishda 27,7 % ga qarshi 7,7 %; kurash imitatsiyasida 20,1 % ga qarshi 6,6 %). Muhimi shundaki, nazorat guruhida hech bir testda o'zgarish statistik ishonchli darajaga yetmagan ($t = 1,48–1,54$; $P > 0,05$), tajriba guruhida esa barcha to'rt testda ham ishonchli farq qayd etilgan ($t = 2,58–2,71$; $P < 0,05$).

Eng katta farq maxsus kuch ko'rsatkichida — turnikda tortilish testida — kuzatildi. Buni rezina tasma bilan qarshilikka qarshi bajariladigan mashqlar hamda sherik qarshiligida ishlash uslubiyatning asosiy tarkibiy qismi bo'lganligi bilan izohlash mumkin (1-jadvalga qarang). Olingan natijalar A.A. Kerimovning mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish va texnik harakatlarni ko'p marotaba takrorlash haqidagi xulosalarini hamda G. Bompaning periodizatsiya tamoyillari samaradorligi to'g'risidagi qoidalarini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, tanlanma hajmining cheklanganligi ($n = 8$) va kuzatuv muddatining nisbatan qisqaligi olingan natijalarni kengroq umumlashtirish imkonini bermaydi. Kelgusi izlanishlarda tanlanma hajmini oshirish hamda uslubiyatning musobaqa faoliyati natijalariga uzoq muddatli ta'sirini o'rganish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Umumiy tahlil shuni ko'rsatadiki, nazorat guruhida barcha ko'rsatkichlar tabiiy rivojlanish hisobiga kichik o'sish bilan cheklangan bo'lsa, tajriba guruhida maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot uslubiyati asosida barcha testlarda sezilarli va statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi ($P < 0,05$). Bu esa taklif etilgan metodikaning yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli 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'ychiyev "Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir dzyudochilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash usullari". Namangan davlat universiteti Hududiy ilmiy-nazariy anjuman. 2022. 553-559-betlar
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=RCX7d0MAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=RCX7d0MAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
4. T.S.To'ychiyev Malakali kurashchilarda texnik va taktik tayyorgarligini innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash usullari. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi. 2019.2-soni 230-235-betlar.

- https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=RCX7d0MAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=RCX7d0MAAAAJ:qxL8FJ1GzNcC
5. T.S.To'ychiyev Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarda dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi . 2022.11 son 456-461-betlar.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=RCX7d0MAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=RCX7d0MAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
6. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda zamonaviy dzyudo pedagogik texnologiya elementlarini qo'llashning afzalliklari. "Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi muammolari: tarix, zamonaviylik, kelajak". Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. 2022. 351-358-betlar.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=RCX7d0MAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=RCX7d0MAAAAJ:qjMakFHDy7sC
7. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir dzyudochilarning sport to'garak mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanishini aniqlash usullari.2022
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=RCX7d0MAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=RCX7d0MAAAAJ:UeHWp8X0CEIC