



UO'K: 17235:21

DZYUDO BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNI TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA TEXNIK USULLARDAN FOYDALANISH**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО****USE OF TECHNICAL METHODS IN THE DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES OF GIRLS ENGAGED IN JUDO****Nurmetova Iroda Ulug'bekovna**

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti, Taekvondo va sport faoliyati fakulteti, Taekvondo va sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqot ishida tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, dzyudochi qizlar tomonidan qo'llaniladigan asosiy usullar, musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan harakatlar va ularning individual xususiyatlari aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy usullarni rivojlantirish uchun texnik usullari bo'yicha tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi bilan izohlanadi.

Аннотация

Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе заключается в том, что определены основные приемы, используемые дзюдоистками, движения, применяемые в соревнованиях, и их индивидуальные особенности, а в основу результатов положены технические методы разработки основных приемов, которые часто используются во время соревнований, объясняется тем, что можно внедрить рекомендации в тренировочный процесс.

Abstract

The practical significance of the research results in this scientific research work is that the main methods used by judo girls, the movements used in the competition and their individual characteristics have been determined, and the results are based on the technical methods for developing the main methods that are often used during the competition. It is explained by the fact that it is possible to introduce the recommendations into the training process.

Kalit so'zlar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. modellashirish, tayyorgarlik turlari

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовка. техническое обучение. моделирование, виды подготовки

Key words: general and special physical training. technical training. modeling, preparation types.

KIRISH

Jahonda yakkakurash sport turlarining bir qancha yo'nalishlari mavjud bo'lsada, faqatgina ularning 50 foizida xotin-qizlar shug'ullanishadi. Mazkur sport turlarida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtiruvchi mashg'ulot asoslari, musobaqa qoidalariga zid bo'lmagan texnik harakatlarga o'rgatish metodikasi, taktik tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilgan bo'lsada, har yilgi musobaqada yangi nomlar kashf etilishi kuzatilmoqda, bu esa sport sohasida xotin-qizlarni tayyorlash tizimini yangi texnologiyalar asosida tashkil etish va samarali boshqarish hamda yuklamalarni optimal rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etishini anglatadi. Sport turlari bo'yicha texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Lekin xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlarida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan ilmiy qarashlar yetarlicha o'rganilmaganligi dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Bir nechta sport sohasidagi tadqiqotchilarning yillar davomidagi ilmiy izlanishlari sportchilarni shu qatorda sportchilar safidagi dzyudochi qizlarning ish faoliyatidagi tayyorgarlik holatini jismoniy sifat ko'rsatkich darajalarini oshirish orqali o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan vositalar, yuklama hajmining turli-tumanligi aytib o'tilgan. Bazi ilmiy mutaxassislar jismoniy sifatlar haqida turlicha fikrlar yuritganlar va mashg'ulotda asoslashga harakat qilganlar.

Sportchilar va yakkakurash sport turlari sohasida shug'ullanuvchilarning tarbiyalashning boshqa barcha turlaridagi singari, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulot jarayonlaridagi pedagogik tamoyillar (Elov A.N., Abdiev A.N., Usmonxo'jaev T.S., Xolmuxammedov R.D., Arslonov Sh.A., Dadaboyev O.J., Aliyev I.B., Tangriyev A.T., Tangriyev A.J., va boshqalar) asosida bir qancha pedagogik vazifalar hal etiladi. Unda sportchining salomatlik darajasi, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishi, sport mahorati va sportchilarning kundalik hayotiga jismoniy tarbiya va sport vositalarining singib ketishi erishilgan muvaffaqiyatlarning jiddiy ko'rsatkichlari o'z aksini topgan.

Tadqiqotning maqsadi dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarning texnik harakatlarga o'rgatish uslubi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarning oddiy hujum harakatlarini takomillashtirishda qulay dinamik holatlarda foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;

dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarning qulay vaziyatlarda samarali harakatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishda;

dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarning hujum harakatlariga o'rgatishda texnik usullarni samarali bajarish imkoniyatlarini kengaytirish;

Tadqiqotning ob'yekti Sport maktabida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning predmeti Sport maktabida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi texnik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan mashg'ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

NATIJAR VA MUHOKAMA

Dzyudochilarni tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan dzyudo kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan yoshdzyudochi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Dzyudochilarning tezkorlikligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'l kacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. yoshdzyudochilar musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan texnik usullarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan texnik usullarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

-mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

-mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emosional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart.

Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak.

PEDAGOGIKA

Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezkorlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik bilan texnik usullarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, dzyudochining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning mar-kaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

Dzyudochilarda tezkorlikni tarbiyalash maqsadida alohida o'quvchilarga harakatlarning tezkorligini, harakat reaksiyasiga bog'liq bo'lgan mahsus mashqlardan foydalaniladi.

Tezkorlik deganda o'quvchilardagi harakatlarning tezkorlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini bevosita va asosan belgilovchi funksional hususiyatlar kompleksi tushuniladi. Tezkorlik namayon bo'lishining uchta asosiy (yoki elementar) formalari mavjud.

Harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti (signalni eshitgan vaqtdan harakatni boshlanguncha bo'lgan davr;

ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);
harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namayon bo'lishining elementar formalari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakat tezligi ko'rsatkichlariga ko'pincha aloqador bo'lmaydigan vaqt ko'rsatkichlariga taalluqlidir.

Ko'rsatib o'tilgan uchta formaning birgalikda kelishi tezkorlikni namoyon bo'lishining barcha xollarini belgilaydi. Masalan, sprinter yugurishdani natija start olishdagi reaksiya vaqtiga, ayrim xarakterlarning (depsinish, sonni oldinga o'tkazish va b.k.) tezligiga va qadamlar sur'atiga bog'liq. Amalda esa tezkorlikni namoyon bo'lishining aytib o'tilgan elementar formalari emas, balki yaxlit xarakterlarning (yugurish, suzish va xokazolarning) tezligi katta ahamiyatga ega, albatta. Biroq murakkab – koordinatsion yaxlit xarakterdagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga xam bog'liq.

Masalan, yugurishda ilgari ketish tezligi qadam uzunligiga bog'liqdir, qadam uzunligi esa o'z navbatida, oyoqning uzunligi va depsinish kuchiga bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bevosita xarakterlaydi, mufassal taxlil qilishda esa faqat tezkorlikni namoyon bo'lishining elementar formalari axamiyatliroqdir.

Maksimal tezlikda bajariladigan ko'p harakatlarda ikki fazani bir-biridan farq qiladilar: 1) tezligini ortib borish fazasi (tezlashib ketish fazasi) va 2) tezlikning nisbatan stabillashish fazasi sport tezlaniishi birinchi fazaning masofadagi tezlik esa ikkinchi fazaning xarakteristikasidir.

Tezkorlikni tez oshira borish qobiliyati va masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Start tezlaniishi yaxshi bo'lgani xolda masofadan tezlik kam bo'lishi, yoki aksincha ko'p bo'lishi mumkin.

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida « tezkorlik » atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezkorlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezkorlikni aniqlash uchun qulay model qisqa masofalarga yugurishdir. Bunda barcha 3 ta komponent harakat reaksiyasi tezligi- start signali berilishi bilan yugurishni tez boshlash imkoniyati, masofa bo'yicha yugurish va yugurishda har bir qadam tezligi komponenti namoyon bo'ladi.

Tezkorlikni 10-12 yoshdan tarbiyalash juda maqsadga muvofiq bo'ladi, boshqa yosh davrlarida tezkorlik sekin rivojlanadi. Harakatlar tezligi kuch imkoniyatlari oshganda ancha o'sadi. Agar muskullarning muloyimlik xususiyatlaridan oqilona foydalanilsa harakatlar tezligi oshadi, chunki o'ta cho'zilgan muskullar katta kuch va tezlik bilan qisqaradai. Muskullar muloyimligini yaxshilash uchun bo'shashgan va kuchlangan ishlovchi muskullarni chuzishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni bajarish lozim.

Aniqlik va siklik harakatlar tezligi ko'p jihatdan ulardan foydalanish texnikasi bilan belgilanadi.

Qisqa vaqt 5-20 soniya ichida bajariladigan harakatlar tezkorlik bilan bajarish qobiliyatini tarbiyalashning samarali vositalari bir maqomdagi musiqa, tovush signallari, qarsaklar va shu

kabilar ostida berilgan tezlikda va musobaqalar sharoitida tezlikni asta-sekin oshirib boruvchi umumo'stiruvchi va maxsus mashqlardir.

Dzyudochining tezkorligi - bu harakatlarni nazorat qila olishi, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Tezkorlik dzyudochining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Tezkorlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Tezkorlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Tezkorlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki tezkorlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Dzyudochining koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

Dzyudochining tezkorligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy tezkorlikni rivojlantirish vositalari va maxsus tezkorlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy tezkorlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus tezkorlikni rivojlantirish vositalari dzyudochining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishi sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ishqobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Dzyudo kurashi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvafaqqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar.

Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus tezkorlik sifatlarning, qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ko'rilayotgan muammoning muhimligi to'g'risida yana shu narsa dalolat beradiki, hozirgi paytgacha kurashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tkazish hamma vazn toifasidagi sportchilar uchun qabul qilingan umumiy tizim bo'yicha amalga oshiriladi.

Jumladan, malakali kurashchilar mashg'ulot jarayonini pedagogik ko'zatish natijalari, shuningdek, anketa so'rovi hamda kurash bo'yicha yetakchi murabbiylar va mutaxassislar bilan olib borilgan suhbatlar asosida ilg'or sport amaliyoti tajribasini umumlashtirish shu xaqda guvohlik beradi.

Kurashda olib borilgan tadqiqotlarning ko'pchiligi kuch, chidamlilik, egiluvchanlikni takomillashtirish muammolariga, shuningdek, turli vazn toifasidagi kurashchilar jismoniy tayyorgarligining boshqa alohida tomonlariga bagishlangan.

Biroq jismoniy tayyorgarlik darajasi, vazn toifalari va texnik harakatlari jamg'armalarida mavjud farqlarga bog'liq holda kurashchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan muayyan sport mashg'uloti vositalari va uslublarini aniqlab beruvchi tajriba tadqiqotlarini uchratmadik.

Ushbu masala yuzasidan ilmiy - asoslangan ma'lumotlarning yo'qligi har bir kurashchining kuchli va bo'sh tomonlarini tulaqonli hisobga olishga, munosib mashg'ulot vositalari hamda uslublaridan foydalanishga, turli vazn toifasidagi kurashchilar o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda ularning yetakchi harakat sifatlarini hamda individual texnik harakatlar

PEDAGOGIKA

jamg'armasini maqsadli takomillashtirishga imkon beradi. Shu sababli bu muammolar kurash uchun dolzarb hisoblanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning pirovard mohiyati va «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi.

Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilashgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi.

Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) ob'yektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullaniuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiq e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash ham yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimolda holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos hususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turiga ko'proq kuch-chaqqonlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turiga ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan hulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalardzyudo kurashda ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi.

Sport sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan .

So'nggi yillarga kelib, olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda.

Avval isbot qilganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi .

So'z jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkorlik sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkorlik sifatlari hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Mazkur sifat xujum yoki qarshi xujum usullarini samaradorligi qisqa vaqtda katta tezlik bilan qo'llashda as qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra dzyudo kurashi bo'yicha Osiyo, Jahon, va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat yuqori dzyudochilar yuksak darajada rivojlangan tezkorlik sifati qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Dzyudo kurashida tezkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardan biridir. Chunonchi, dzyudo kurashda texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri – bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida chaqqonlik sifatini rivojlantirish asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori

samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi. Dzyudo kurash bo'yicha mamlakat chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari musobaqaning 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu malakalidzyudochilarning tezkorlik sifati yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus tezkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Dzyudochilarni tayyorlashda tezkorlik sifati ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish dzyudochilarni tayyorlash garovidir.

Dzyudochilarni tezkorligini rivojlanishini texnikani o'zlashtirish bilan keng bog'liqligi axamiyatga ega. Dzyudochilarni texnik usullarga o'rgatish uch davrda o'tishini murrabiylarga ayon. Birinchi boshlang'ich davr, ikkinchisi chuqurlashtirib o'rgatish, uchinchisi takomillashtirish davri. texnik usullar o'zining hilmaksimali (universalligi), ko'p funktsionalligi va keng ta'sirchanligi bilan hilmahil toifalarga bo'linadi.

Texnik usullar ilmiy obyekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

1.1-jadvali

To'rtinchidan beshinchi darajagacha mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan mashqlar dasturi

Mashg'ulot																				
Seriyalar	1-seriya						2-seriya						3-seriya							
2-4 minutdan yondoshuvlar orasidagi dam olish intervali	1-yondoshuv	2-yondoshuv	3-yondoshuv	4-yondoshuv	5-yondoshuv	6-yondoshuv	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	1-yondoshuv	2-yondoshuv	3-yondoshuv	4-yondoshuv	5-yondoshuv	6-yondoshuv	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	1-yondoshuv	2-yondoshuv	3-yondoshuv	4-yondoshuv	5-yondoshuv	6-yondoshuv
Maksimaldan %	80-95	80-95	80-95	80-95	80-95	80-100	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	80-95	80-95	80-100	80-100	80-100	80-95	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	80-95	80-95	70-80	70-80	70-80	70-80
Mashqni bajarish soni	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	1-2	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	2-4	2-4	1-2	1-2	1-2	2-4	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	2-4	2-4	8-10	8-10	8-10	8-10
Mashqni bajarish sur'ati	sekin	sekin	sekin	Sekin	sekin	sekin	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	o' rta	o' rta	o' rta	o' rta	o' rta	o' rta	6-8 minutdan seriyalar orasidagi dam olish intervali	sekin	sekin	Sekin	sekin	sekin	sekin

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda texnik usullar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda dzyudochilarni tayyorlashda, ularning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda texnik usullardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o'ta chegaralangan.

Zamonaviy dzyudo kurashida samarali natija ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan tezkorlik sifatlari evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa tezkorlik sifati, jumladan texnik usullarni tezkorlik bilan bajarish muhim ahamiyat kashf etadi. Shuning uchun umumiy tezkorlik sifati bilan birga maxsus tezkorlikni rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni taxlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, tezkorlik sifatlarning taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borishi lozim.

XULOSA

Dzyudochi qizlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari to'g'risida ilmiy-uslubiy adabiyotlarda tezkor kuch sifatini hozirgi musobaqa talablari bo'yicha rivojlantirish uslubiy ko'rsatmalari mavjud emas. Ayniqsa ohirgi musobaqa qoidasi bo'yicha o'zgarishlarning yuqori

PEDAGOGIKA

darajada rivojlangan sifatini talab etadi. Shunday ekan mashg'ulot jarayonida tezkor kuch sifatlarini oshirish talab etiladi. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida nazorat va tadqiqot guruhlarida jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlandi. Ayniqsa sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalar dasturi asosida shug'ullangan tadqiqot guruhining ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi. Xulosa qilish mumkinki, yangi uslublar yordamida qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor kuch sifatlarini oshirish samaradorligi aniqlandi. Tezkor kuch sifatlarini oshirish samaradorligini aniqlashga uslubning yangi variantidan foydalanish samarali va maqsadga muvofiq ravishda olib borildi. Demak, musobaqa faoliyatida ham kutilgan natijaga erishish mumkin. Tezkor kuch sifatlarini samaradorligini aniqlashga yo'naltirilgan uslubni faqatgina dzyudo kurashida emas, balki boshqa kurash turlarida ham foydalanish, adabiyotlar sharhidan ma'lum bo'ldi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Arslonov Sh.A., Tangriev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo). Darslik. Toshkent "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" 2017 y. 188 b.
2. Верхшанский Ю.В. - Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. - 286 с.
4. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2017 y.
5. Tastanov N.A., Abdullayev Sh.A., Tursunov Sh.S., Adilov S.Q. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va Yunon-rim kurash turlari bo'yicha). O'quv-qo'llanma. T. 2018 y.
6. Bayturaev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "Tamaddum", Toshkent, 2016 y. 279 b.
7. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (1-jild). T. 2019 y.