SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI DZYUDOCHI QIZLARNING TAYYORGARLIK DARAJALARI

Nurmetova Iroda Ulug‘bekovna
Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston
Milliy Universiteti Taekvondo va sport faoliyati
fakulteti,Taekvondo va sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi

Mavzuning dolzarbligi: 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 qidalariga zit 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 muxum 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 etarlicha o‘rganilmaganligi dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi dzyudochi qizlarining tayyorgarliklarini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot ob’ekti O‘zbekiston Milliy universitetida tahsil oluvchi dzyudochi qizlarning o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni.

Tadqiqot predmetini O‘zbekiston Milliy universitetida tahsil oluvchi dzyudochi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida umumiy jismoniy tayyorgarligi.

Dzyudo kurashi bilan shug‘ullanuvchi qizlarda musobaqa faoliyatining tahlili xamma kurash turlariga xos bo‘lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo‘lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh dzyudochilarning ko‘p yillik mashg‘ulotsini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Dzyudo musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o‘quv – mashg‘ulot jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga karab musobaqalar dasturi xamda nagruzkalar me’yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobaqalarni o‘tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar keltirilgan, ko‘rinib turibdiki, o‘smir kurashchilar uchun musobaqa nagruzkasi yosh va dzyudo bilan shug‘ullanish stajiga qarab asta-sekin oshib boradi. O‘smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniklash ko‘p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muxim tarkibiy qism hisoblanadi.

Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashga karatilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Rus olimlarining fikricha, terener, ko‘p yillik mashg‘ulot rejasini tuzayotib, mashg‘ulot va musobaqa nagruzkalari xajmi, yo‘nalishi yildan yilga qay tarzda o‘zgarib borishini, bu o‘zgarishlar tarbiyalanuvchilarning ahloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta’sir ko‘rsatishini xamda u dzyudo yutuqlarining yosh dinamikasida xalkaro toifadagi dzyudo ustasigacha kanday aks etishini tasavvur kila olishi lozim.

Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonidagi mashg‘ulot nagruzkalari yo‘nalishi hamda xajmi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o‘rinni egallaydi. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik boskichi yordamchi tayyorgarlik xajmining

oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiysi bilan birga mashg‘ulot ishining umumiy xajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

1-jadval

Boshlan-g‘ich	Bazaviy dastlabki tayyorgarlik	Bazaviy maxsus tayyorgarlik	Individual imkoniyatlarni maksimal ishga solish	Erishilgan yutuqlarni saqlab qolish

Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikning taxminiy nisbatlari (% da).

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha etishi va undan ko‘p bo‘lishi mumkin.

Xulosa; Sport sohasida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvini tuzish va unga rioya qilish bilan bir qatordi dzyudochilarning tayyorgarligi buyicha dasturlarni kuzatish, o‘rganish, yangilarini yaratish va takomillashtirish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog‘onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berishi aniqlandi. Ko‘plab olimlar dzyudo sport turida yosh nisbati judayam muhim ahamiyat kas etishini takidlaydilar, ya’ni 12 yoshdan keyin to 17 yoshgacha dzyudo sportidagi texnik-taktik harakatlarni bajara olish imkoniyatlarini takomillashishida muhim ahamiyat kasb etadaigan asosiy sifatlarning jadal rivojlanish davri deb takidlashsa, unga qo‘shimcha sifatida bazaviy texnikaning yuzaga kelishi va rivojlanish davri deya takidlashadi. Shuning uchun dzyudochi tayyorgarligida dzyudo sport kurashi bilan shug‘ullanuvchi qizlarda o‘rgatish uchun musobaqa qoydalariga zid bo‘lmagan texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali hujum va himoya harakatlarining bajarilishidagi o‘zaro bog‘lanishlarga asosiy e’tiborni karatish zarurligi aniqlandi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада. -М., 2000. -62 б.

2. Платонов В.Н. – Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Учебник. Москва «СПОРТ» 2019 г. 656 б.

3. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017 y. 480 b.

4 Arslonov Sh.A., Tangriev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo). Darslik. Toshkent “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” 2017 y. 188 b.

https://wordlyknowledge.uz