

YOSH DZYUDochILARNI MASHG'ULOTLARGA KO'NIKTIRIB BORISH VA ULARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI.

10.53885/g9061-9756-9242-u

Axmedov Aziz Navoyi DPI magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh dzyudochilarni mashg'ulotlarga kuniktirib borish va ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash yo'llari hamda amaliy tavsiyalar yoritilgan.

Annotatsiya: В данной статье даны практические советы, как тренировать юных дзюдоистов и развивать их физические качества.

Annotation: This article gives practical advice on how to train young judoists and develop their physical qualities.

Kalit so'zlar: tezlik, kuch, maxsus jismoniy tayyorgarlik, individual parametrlar, metodologiya, tasniflash, arsenal, konsentratsiyalash.

Klyuchevye slova: скорость, сила, специальная физическая подготовка, индивидуальные параметры, методика, классификация, арсенал, концентрация

Key words: speed, strength, special physical training, individual parameters, technique, classification, arsenal, concentration

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurash turlarining tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida amalga oshiriladi va harakat qobiliyatlari tarkibida eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida kurashchining tanasiga ta'sirini kuchaytiruvchi barcha turdagi asoratlarni bog'lash bilan musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Malakali yosh polvonlar uchun tezlik-kuch tayyorlashning ahamiyati shubhasiz, chunki texnik-taktik mahorat darajasini yanada oshirish uning jismoniy tayyorgarligining yuksak salohiyatiga asoslanadi. Tadqiqotdan maqsad malakali yosh polvonlarni tezlik-kuch tayyorlash vositalari va usullarini takomillashtirishdan iborat edi.

Ko'nikma darajasi oshgani sayin, tobora kuchli va maxsus ta'sirlardan foydalanish tendentsiyasi mavjud. Tezlik-kuchni maxsus mashq qilishning eng yaxshi vositasi bu musobaqa mashqlarining o'zi (Yu.V.Verxoshanskiy, 1989). Ammo, amalda, uni tez-tez ishlatish asab va jismoniy energiyaning katta xarajatlari bilan bog'liq. Shu munosabat bilan, mashg'ulotlarda, turli darajada, raqobat harakatining individual parametrlariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar qo'llaniladi. Shuning uchun ta'sirlarning o'ziga xosligi va mahalliylikini hisobga oladigan vositalarni diqqat bilan tanlash kerak.

Ma'lumki, yosh polvonlarning texnik mahorati va tezlik-kuch tayyorgarligini oshirish texnikalarining yo'nalishi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi kerak. Har bir vazn toifasida kurashchilar uchun eng istiqbolli hujum texnik harakatlarini ajratib ko'rsatish va shunga mos ravishda ular uchun samarali tezlik-kuch tayyorlash dasturlarini aniqlash kerak. Tezlik-kuch mashqlari vositalarining yo'nalishini tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda kurashchining ma'lum darajadagi sport natijalariga erishgan hujum va himoya harakatlarining individual arsenalini hisobga olish kerak.

Malakali yosh kurashchilarning texnik va taktik harakatlarining individual arsenalini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, har bir sportchi uchun tashqi ko'rinishida uning sevimli "toj" texnikasiga ko'proq o'xshash mashqlar yoki mashqlar to'plamini tanlash kerak. Shu munosabat bilan, ushbu sportchi uchun ushlab turish texnikasi bilan ko'proq shug'ullanadigan mushak guruhlarini tezlik-kuch mashq qilish uchun o'quv dasturini ishlab chiqish kerak.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot yig'inida (UTC) mashg'ulotlar jarayonini ro'yxatdan o'tkazish uchun quyidagi asosiy xususiyatlar tavsiya etiladi:

- TCB davomiyligi (kun); kuniga uch, ikki va bitta mashg'ulot bilan mashg'ulotlar kunlari soni;
- faol dam olish kunlari va TCB joyiga sayohatlar soni;
- TCB bo'yicha o'quv mashg'ulotlari soni;

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

- umumiy jismoniy tarbiya, SPT, SSP bo'yicha mashg'ulot ishining "sof" vaqti (min);
- yurak urish tezligi bo'yicha ish hajmini o'ziga xos taqsimlash bilan mashg'ulot ishining "aniq" vaqti;
- o'quv yukining hajmi (ixtiyoriy birliklarda), shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik, SFP, yurak urish tezligi bo'yicha taqsimlangan SSP uchun.

Malakali yosh kurashchilarni tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan o'quv-mashg'ulot vositalarini rasmiylashtirib, guruhlashning birinchi bosqichida umumlashtirilgan mezon sifatida mashqlarning ixtisoslashuvini ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiqdir, ular yordamida barcha o'quv vositalarini sport mashg'ulotlariga bo'lish mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (o'quv vositalarini keyinchalik katta guruhlarga bo'lish bilan) o'quv mashqlarining asosiy raqobatbardosh bilan tizimli o'xshashligi mezoni qo'llaniladi.

Tasniflashning uchinchi darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) ularning hajmi va intensivligini baholashda har qanday o'ziga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar yo'nalishini hisobga olish kerak. Har uchala mezon bir-biri bilan bog'langan bo'lib, jismoniy mashqlarni tashkil etish xususiyatidan qat'i nazar, uzluksizlikni saqlaydi.

Yosh dzyudochilarning tezlik-kuch sifatlari darajasini oshirishda samarali tayyorgarlik vositalarini tanlashda individual xilma-xillikka intilish zarur. Taklif etilayotgan dastur yosh dzyudochilarni tayyorlash amaliyotida individual texnik-taktik ishlarning butun mazmunini batafsil bayon etgan holda o'quv jarayoni samaradorligini baholash uchun qo'llanilishi mumkin.

Tezlik va kuchni rivojlantirishning noan'anaviy vositalaridan foydalanganda, sevimli texnikani amalga oshirishni ta'minlaydigan konsentrlangan usuldan foydalanganda maxsus tezlik-kuchga tayyorlikning eng katta o'sishi kuzatiladi.

Tezlik va kuch mashqlari vositalaridan konsentrlangan foydalanishdan qisqa muddatli foydalanish (1-2 hafta) sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi, shu bilan birga tezlik va kuchning sezilarli darajada oshishiga olib kelmaydi va moslashish qobiliyatini ta'minlash uchun etarli emas. sportchining tanasi.

4 yoki undan ko'proq hafta davomida tezlik va kuchni rivojlantirish uchun vositalarni konsentrlangan rejalashtirishdan foydalanganda, ushbu sifatlarning sinov ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar qayd etildi. Tezlik-kuch mashqlari vositalaridan konsentrlangan foydalanishdan keyin kechiktirilgan mashg'ulot effektining davomiyligi tezlik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklarni konsentrsiyalash bosqichining davomiyligidan ikki-uch hafta ko'proq.

Адабиётлар рўйхати

- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., ФиС, 1980.- 135 с.
- Дахновский В.С. и др. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1974. - С. 23-35.
- Железков В.О. Сущность спортивной формы // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1997. - № 7. - С. 58-61.
- Зациорский В.М. Спортивная методология: Учебник для студентов институтов физкультуры. -М.: ФИС, 1982. - 256 с.
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-240 с.
- Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2002. - № 9. - С. 46-49.
- Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
- Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
- Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
- Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
- Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
- Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.

Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.