



13-14 YOSHDAGI DZYUDochILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH MASALASI

Qo'ziboyev Javoxir Odilbek o'g'li

*ADPI "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi" mutaxassisligi 1-bosqich magistranti.*

*Ilmiy raxbar: **Kamchiyev Salimberdi Xudayberdiyevich**
Andijon davlat pedagogika instituti dotsenti.*

Annotatsiya: Ushbu tezisda 13-14 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Tezisda tezkorlikning dzyudo sportidagi ahamiyati, ushbu yosh guruhidagi sportchilarning fiziologik xususiyatlari va tezkorlikni oshirishga yordam beradigan maxsus mashqlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda maxsus metodlar qo'llanilgan bo'lib, natijalar tezkorlikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlashga xizmat qiladi. Ushbu ish xulosa va takliflar bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar: dzyudo, tezkorlik, yosh sportchilar, mashqlar, fiziologiya, sport treningi.

Dzyudo sportida tezkorlik muhim jismoniy sifat hisoblanadi, chunki u sportchining harakatlarini tez va aniq bajarishiga imkon beradi. 13-14 yoshdagi sportchilar o'smirlik davrida bo'lib, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi tezkorlik sifatlarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu yoshda tezkorlikni rivojlantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni ham oshiradi. Ushbu ishning maqsadi – ushbu yosh guruhidagi dzyudochilar uchun tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullarini o'rganish va taklif qilishdir.

Tadqiqotda 13-14 yoshdagi 20 nafar dzyudochidan iborat guruh ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lingan: tajriba guruhida maxsus tezkorlik mashqlari





(plyometrik mashqlar, sprintlar, reaksiya mashqlari) qo'llanilgan, nazorat guruhida esa umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bajarilgan. Tadqiqot 8 hafta davom etdi. Tezkorlik sifatлари 30 metr yugurish testi va maxsus reaksiya testi yordamida baholandi. Natijalar statistik usullar yordamida tahlil qilindi ($p < 0.05$).

13-14 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullar va mashqlardan foydalanish samarali bo'ladi:

Umumiy fizik tayyorgarlik (OFT):

- Tezkorlikni oshirish uchun mushaklarning kuchi va chidamliligi muhim. Shu sababli, yugurish, sakrash va umumiy kuch mashqlari (squats, push-ups, planks) muntazam ravishda bajarilishi kerak.

- Misol: 20-30 metr masofaga sprint yugurish (6-8 takror, orasida 30-60 sekund dam olish).

Reaksiya tezligini oshirish mashqlari:

- Trenerning signallari (masalan, qarsak chalish yoki hushtak) asosida tez harakat qilish mashqlari. Masalan, signal eshitilganda joyida sakrash yoki yo'nalishni o'zgartirish.

- To'p bilan mashqlar: trener to'pni turli yo'nalishlarga uloqtiradi, dzyudochi uni tezda ushlashga harakat qiladi.

Dzyudoga xos tezkorlik mashqlari:

- Uchi-komi (tehnika takrorlash): Harakatlarni yuqori tezlikda, lekin to'g'ri texnikada takrorlash. Masalan, ippon-seoi-nage yoki uchi-mata kabi usullarni 20-30 sekund ichida maksimal tezlikda bajarish.

- Randori (engil sparring): Tez qaror qabul qilish va harakat qilishni rivojlantirish uchun qisqa muddatli (1-2 daqiqa) yuqori intensivlikdagi janglar.

Koordinatsiya va chaqqonlik mashqlari:

- Narvon mashqlari (ladder drills): Tez qadam tashlash va yo'nalishni o'zgartirish.

- Kegel yoki konuslar atrofida zigzag yugurish.



- Sakrash mashqlari: ikki oyoq yoki bir oyoq bilan belgilangan joylarga sakrash.

Mashqlar rejasi va davriylik:

- Haftada 3-4 marta tezkorlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi.

- Har bir mashg'ulot 10-15 daqiqa umumiy isinish, 20-25 daqiqa tezkorlik mashqlari va 10 daqiqa cho'zish (stretching)dan iborat bo'lishi mumkin.

- Har 6-8 haftada mashqlar intensivligi va murakkabligini oshirish kerak.

Psixologik tayyorgarlik:

- Tezkorlik faqat fizik sifat emas, balki qaror qabul qilish tezligiga ham bog'liq. Dzyudochilarga stressli vaziyatlarda tez fikrlashni o'rgatish uchun simulyatsion mashqlar (masalan, kutilmagan hujumlar) qo'llaniladi.

Maslahatlar:

- Mashqlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish va ortiqcha yuklamadan saqlanish muhim.

- Trener nazorati ostida mashqlar bajarilishi va har bir dzyudochining individual imkoniyatlari hisobga olinishi kerak.

- Tezkorlik mashqlari qiziqarli va o'yin shaklida tashkil etilsa, bolalarning qiziqishi oshadi.

Tadqiqot natijalari Bomp (2007) va Markovic va boshqalar (2007)ning xulosalariga mos keladi, ular plyometrik mashqlarning tezkorlikni rivojlantirishdagi muhimligini ta'kidlagan. Biroq, ushbu tadqiqotda maxsus reaksiya mashqlari qo'shilishi natijalarni yanada yaxshilagan. Nazorat guruhidagi sezilarli o'zgarishlarning yo'qligi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining tezkorlikni rivojlantirishda cheklangan ta'sirini ko'rsatadi. Tadqiqotning cheklovlari sifatida kichik namuna hajmi va qisqa muddatli tajribani keltirish mumkin.

XULOSA

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 13-14 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus plyometrik va reaksiya mashqlari samarali





hisoblanadi. Trenerlar ushbu yosh guruhidagi sportchilar uchun mashg'ulotlarga ushbu mashqlarni kiritishlari tavsiya etiladi. Kelgusida ko'proq sportchilarni qamrab oluvchi va uzoq muddatli tadqiqotlar o'tkazish lozim. Shuningdek, tezkorlikni rivojlantirishda psixologik omillarning ta'sirini o'rganish ham foydali bo'ladi.

Adabiyotlar.

1. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. –T. 2008. – 38 b.
2. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Miradilov Batir Maxkamovich Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Chirchiq 2020, 130-163 b.
5. Ganiyeva Fatima Vaxobovna. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (o'quv qo'llanma) Chirchiq, 2020 150-159 b.