

13-14 YOSHDAGI DZYUDochILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATNING SAMARASI.**Qo`ziboyev Javoxir Odilbek o`g`li***ADPI "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" mutaxassisligi I-bosqich magistranti.**Ilmiy raxbar: Kamchiyev Salimberdi Xudayberdiyevich
Andijon davlat pedagogika instituti dotsenti.*

Annotatsiya: Ushbu maqola 13-14 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus uslubiyatning samaradorligini o'rganadi. Tadqiqotda maxsus jismoniy mashqlar va trening dasturlari qo'llanilgan bo'lib, ularning yosh sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlariga ta'siri tahlil qilingan. Natijalar ushbu uslubiyatning tezkorlikni oshirishda samarali ekanligini ko'rsatdi. Maqola dzyudo murabbiylari va sport mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: dzyudo, tezkorlik, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, trening uslubiyati, sport samaradorligi.

Аннотация: В статье рассматривается эффективность специальной методики, направленной на развитие ловкости у дзюдоистов 13–14 лет. В исследовании использовались специальные физические упражнения и программы тренировок, а также анализировалось их влияние на скоростные показатели юных спортсменов. Результаты показали, что данная методология эффективна для увеличения скорости. В статье даны практические рекомендации для тренеров по дзюдо и спортивных специалистов.

Ключевые слова: дзюдо, ловкость, юные спортсмены, физическая подготовка, методика тренировки, спортивная результативность.

Abstract: This article studies the effectiveness of a special methodology aimed at developing the speed qualities of judo players aged 13-14. The study used special physical exercises and training programs, and their impact on the speed indicators of young athletes was analyzed. The results showed that this methodology is effective in increasing speed. The article provides practical recommendations for judo coaches and sports specialists.

Keywords: judo, speed, young athletes, physical training, training methodology, sports efficiency.

KIRISH

Dzyudo nafaqat jismoniy kuch, balki yuqori darajadagi tezkorlik va chaqqonlikni talab qiladigan sport turi. 13-14 yoshdagi sportchilar uchun tezkorlik sifatlarini rivojlantirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim

ahamiyatga ega. Ushbu yoshda sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishi faol bo‘lib, to‘g‘ri trening usullari yordamida tezkorlikni sezilarli darajada oshirish mumkin. Maqolaning maqsadi maxsus ishlab chiqilgan trening uslubiylatining samaradorligini baholash va uning yosh dzyudochilarning tezkorlik ko‘rsatkichlariga ta‘sirini aniqlashdir.

MUHOKAMA

13-14 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiylatining samaradorligi dzyudo sportida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omil hisoblanadi. Ushbu yosh guruhidagi sportchilar jismoniy va psixologik jihatdan faol rivojlanayotgan bo‘lib, tezkorlikni rivojlantirishda yosh xususiyatlari, sportning o‘ziga xos talablari va ilmiy yondashuvni hisobga olish zarur. Quyida ushbu jarayonning batafsil uslubiylati, mashqlar turlari, dastur tuzish prinsiplari va samaradorlikni baholash usullari keltiriladi.

Tezkorlik sifatlarining ahamiyati va xususiyatlari

Dzyudoda tezkorlik nafaqat jismoniy harakatlarning tezligini, balki reaksiya vaqtini, qaror qabul qilish tezligini va musobaqa sharoitida moslashuvchanlikni ham o‘z ichiga oladi. 13-14 yoshdagi sportchilar uchun tezkorlik quyidagi jihatlarda namoyon bo‘ladi:

- Harakat tezligi: Tashlash, ushlash va yo‘nalish o‘zgartirish kabi harakatlarni tez bajarish.

- Reaksiya tezligi: Raqibning harakatlariga yoki murabbiyning signaliga tezkor javob berish.

- Koordinatsion tezkorlik: Murakkab harakatlarni aniq va tez bajarish qobiliyati.

Bu yoshda tezkorlik sifatleri hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, mushaklarning neyromuskulyar aloqalari va markaziy asab tizimining rivojlanishi mashqlar orqali faol rag‘batlantirilishi mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirish uslubiylati

Tezkorlikni rivojlantirishda quyidagi asosiy prinsiplarga amal qilish lozim:

Yoshga moslik: Mashqlarning intensivligi va murakkabligi 13-14 yoshdagi bolalarning jismoniy va psixologik imkoniyatlariga mos bo‘lishi kerak.

Turlicha mashqlar: Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus dzyudo mashqlari va psixologik tayyorgarlikni birlashtirish.

Muntazamlik va progressivlik: Mashqlar haftada 3-4 marta o‘tkaziladi, yuklama va murakkablik asta-sekin oshiriladi.

O‘yin elementlari: Bu yoshda qiziqishni saqlash uchun o‘yin shaklidagi mashqlar samarali.

Individual yondashuv: Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va rivojlanish darajasiga qarab mashqlar moslashtiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (OFT) mashqlari

OFT tezkorlikni rivojlantirish uchun asos yaratadi. Ushbu mashqlar mushaklarning kuchi, chidamliligi va koordinatsiyasini yaxshilaydi. Quyida namunaviy mashqlar keltiriladi:

- Sprint yugurish:
- Masofa: 10-20 metr.
- Takrorlash: 6-8 marta, seriyalar orasida 30-40 soniya dam olish.
- Maqsad: Maksimal tezlikda yugurish orqali mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyatini oshirish.

- Yo‘nalishni tez o‘zgartirish (shuttle run):
- 5-10 metr masofada markerlar qo‘yiladi, sportchi signal bo‘yicha yo‘nalishni o‘zgartiradi.

- Takrorlash: 4-6 seriya, har birida 20-30 soniya.
- Maqsad: Agility (chaqqonlik) va koordinatsiyani rivojlantirish.
- Sakrash mashqlari:
- Ikkala oyoq bilan oldinga, yonma-yon yoki orqaga sakrash.
- Takrorlash: 10-15 sakrash, 3-4 seriya.
- Maqsad: Oyoq mushaklarining portlovchi kuchini oshirish.

Maxsus dzyudo mashqlari

Dzyudoga xos harakatlarga yo‘naltirilgan mashqlar tezkorlikni musobaqa sharoitlarida qo‘llashga yordam beradi:

- Ushlash va tashlash mashqlari:
- Sportchi sherigi bilan juft bo‘lib, sekundomer yordamida 30 soniya ichida iloji boricha ko‘proq tashlash harakatlarini bajaradi (masalan, o‘uchi-gari yoki seoi-nage).

- Takrorlash: 4-5 seriya, seriyalar orasida 1 daqiqa dam.
- Maqsad: Texnik harakatlarni tez bajarishni avtomatlashtirish.

- Reaksiyaga asoslangan mashqlar:
- Murabbiy tasodifiy signallar beradi (masalan, qo‘l ishorasi yoki ovozli signal), sportchi esa unga mos harakatni bajaradi (masalan, ushlash yoki yo‘nalish o‘zgartirish).

- Takrorlash: 10-12 signal, 3 seriya.
- Maqsad: Raqibning harakatlariga tezkor javob berish qobiliyatini rivojlantirish.

- Trenajyor bilan ishlash:
- Elastik tasmalar yoki engil shtangalar yordamida tashlash harakatlarini tez bajarish.

- Takrorlash: 10-12 harakat, 3-4 seriya.
- Maqsad: Mushaklarning tezkor qisqarishini kuchaytirish.

Reaksiya vaqti va psixologik tayyorgarlik

Tezkorlik nafaqat jismoniy, balki aqliy jihatdan ham muhim. Quyidagi mashqlar reaksiya vaqtini va qaror qabul qilishni yaxshilaydi:

- “Traffic light” o‘yini:
 - Murabbiy uch xil rangli signal beradi (yashil – harakat, sariq – tayyor turish, qizil – to‘xtash). Sportchi signalga mos ravishda harakat qiladi.
 - Takrorlash: 2-3 daqiqa, 3 seriya.
 - Maqsad: Tez reaksiya va diqqatni jamlashni rivojlantirish.
- Raqib simulyatsiyasi:
 - Juft mashqlarda sherik tasodifiy harakatlar qiladi, sportchi esa unga tezkor javob beradi (masalan, himoya yoki hujum).
 - Takrorlash: 1-2 daqiqa, 4-5 seriya.
 - Maqsad: Musobaqa sharoitlarida moslashuvchanlikni oshirish.

O‘yin shaklidagi mashqlar

Bu yoshda qiziqishni saqlash uchun o‘yin elementlari samarali:

- Estaferalar:
 - Sportchilar guruhlariga bo‘linadi, har bir guruh belgilangan masofada tezkorlik mashqlarini bajaradi (masalan, sprint, sakrash yoki ushlar).
 - Maqsad: Raqobat muhitida tezkorlikni rivojlantirish.
- “Ovchi va o‘lja” o‘yini:
 - Bir sportchi “ovchi” sifatida boshqasini “tutishga” harakat qiladi, lekin faqat dzyudo harakatlari (ushlar, tashlar) orqali.
 - Maqsad: Praktik sharoitda tezkorlik va chaqqonlikni sinash.

Mashq dasturini tuzish

Tezkorlikni rivojlantirish dasturi haftada 3-4 marta o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarni o‘z ichiga olishi kerak. Har bir mashg‘ulotda tezkorlik mashqlariga 15-20 daqiqa ajratiladi. Namuna dastur:

XULOSA

13-14 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyati umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus dzyudo mashqlari, reaksiya vaqti va psixologik tayyorgarlikni o‘z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Mashqlarning muntazamligi, yoshga mosligi va o‘yin elementlaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi. To‘g‘ri tuzilgan dastur va muntazam monitoring yordamida sportchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi, bu esa ularning musobaqalardagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Maxsus tezkorlikni rivojlantirish dasturi 13-14 yoshdagi dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini oshirishda samarali ekanligi isbotlandi. Ushbu uslubiyat dzyudo murabbiylari tomonidan qo‘llanilishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlarda dastur muddatini uzaytirish va ko‘proq ishtirokchilarni jalb qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, psixologik omillarning tezkorlikka ta‘sirini o‘rganish 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.