

DZYUDACHI QIZLARDA JISMONIY SIFATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH

“TIQXMMI” MTU o‘qituvchisi Alibekova Nodira Odilbekovna

gmail: alibekovanodira@1986gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot ishimizda o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanib kelayotgan dzyudochi qizlarning tezkor-kuch qobiliyati samaradorligini oshirish va rivojlangalik darajalari mahsus tanlab olingan mashqlar orqali aniqlash jarayonladi amalga oshiriladi.

Kalit so‘zlar: Tezkor-kuch, jismoniy yuklama, jismoniy sifat, mashq, mashg‘ulot, jismoniy ko‘rsatkich.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Национальный исследовательский университет (ТИИМСХ НИУ)

Ассистент Алибекова Нодира Одилбековна

Аннотация: Целью данного исследования является внедрение результатов, полученных с помощью выбранных продуктов для изучения и развития быстро-силового производства у девушек занимающихся дзюдо в производственном процессе.

Ключевые слова: Быстросиловая нагрузка, физическая нагрузка, физическое качество, упражнения, тренировка, физическая работоспособность.

Dolzarbliigi: Sportning dzyudo turi bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktablari murabbiylarining ish faoliyati davomida harakatni o‘zlashtirish jarayonini o‘rgatish hamda nazorat qilish, balki mashg‘ulot muobaynida noan‘anaviy vositalaridan samarali foydalanish imkoniyatini beradigan alohida

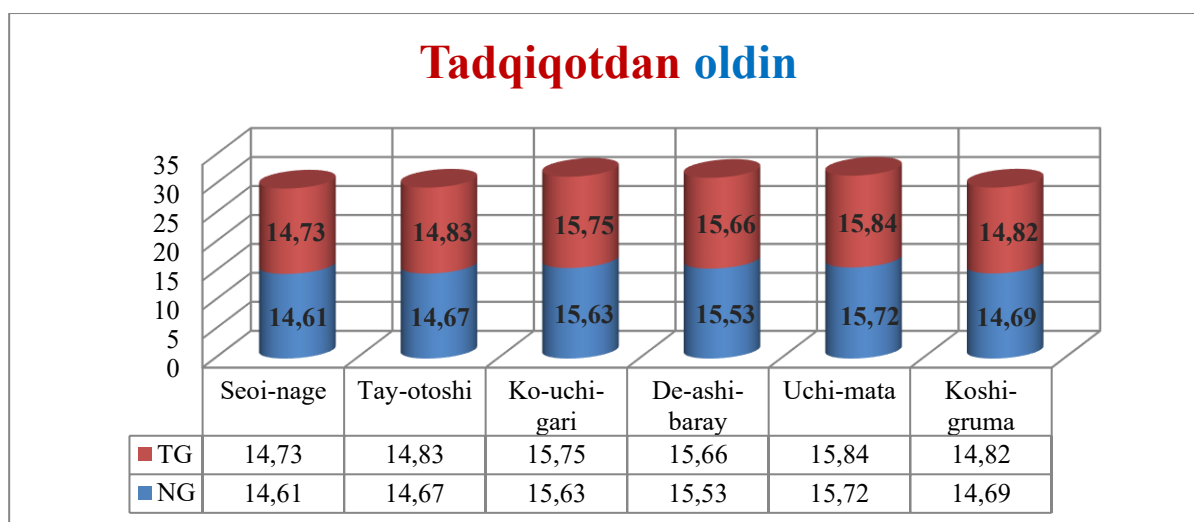
shakldagi ko'rsatmalar uslubini amaliy va nazariy jihatdan qo'llash masalalari, dzyudochi qizlarning tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlarining shakllanishiga kengroq hissa qo'shuvchi vositalardan foydalanish jarayonlari ochiq qolmoqda. Ko'rib chiqilayotgan ishlar o'z mohiyati jihatidan turlicha malakaga ega bo'lgan sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda mashg'ulot vositalarini to'g'ri qo'llash hamda alohida yondoshtiruvchi-rivojlantiruvchi mashqlarni tasniflash va tanlashga yo'naltirilgan.

Tadqiqotning maqsadi: Dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlar darajalari ko'rsatkichlarini tadqiq qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: Chirchiq Bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonlari davomida o'tkazildi. Tajribalarimizda o'quv mashg'ulot guruhi shug'ullanuvchi dzyudochilar ishtirok etishdi (n=12).

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi: Ushbu tadqiqot ishimizda dzyudochi qizlarning jismoniy sifatleri qay darajada shakllanib kelayotganligi va mazkur sifat samaradorligini tadqiq etish uchun maxsus nazorat sinov amaliyotlari joriy etildi. Tadqiqot davomida tajriba guruhleri sinoluvchilarining jismoniy sifat ko'rsatkichlarini tavsiflovchi mashqlar bo'yicha natijalari nazorat guruhlaridagiga nisbatan ikki martadan ko'proq o'sganligi aniqlandi (mos ravishda, 13,14% ga va 6,22% ga o'sgan).

Tajriba guruhida tezkor-kuch ko'rsatkichlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida o'sishlar uchun hisoblangan Styudent kritik qiymatlari ham nazorat guruhlaridagiga nisbatan yaxshilanganligi kuzatildi. Nazorat guruhi Styudent taqsimoti qiymatlari $t=1,96$ va $t=1,98$ oralig'ida (ular uchun o'zgarishlar statistik ishonchsiz, ya'ni $P>0,05$) o'zgargan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatgich $t=4,21$ va $t=4,66$ oralig'ida o'zgarganligi hamda ularga mos ravishda hamma mashqlar bo'yicha statistik ishonchli ($P<0,001$) o'sish sodir bo'lganligi aniqlandi (1-rasmga qarang).



Izoh: NG-nazorat guruhi, TG-Tajriba guruhi.

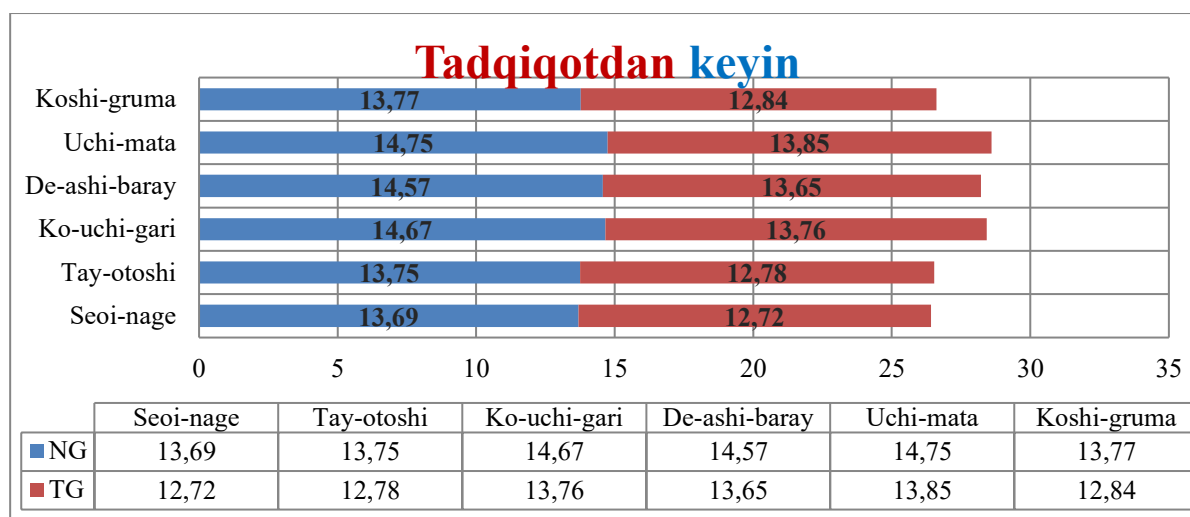
1-rasm

Dzyudochi qizlarning jismoniy sifat samaradorligini aniqlash diagrammasi (Tadqiqotdan oldin)

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajalarini aniqlovchi keyingi nazorat mashqimiz Ko-uchi-gari deb nomlanib ushbu harakat orqali qayd etilgan natijalar quidagicha bo'ldi: tajriba guruhida 15,75, nazorat guruhida esa 15,63. Olingan ikkala natijalar orasidagi farq 0,12 ni tashkil qildi. Mazkur ko'rsatkichlar tadqiqotdan avval olingan nazorat sinovida kuzatildi.

Dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlar samaradorligini oshirishda tayyorgarlik darajasini xarakterlaydigan: seoi-nage, tay-otoshi, ko-uchi-gari, de-ashi-baray, uchi-mata va koshi-guruma texnik usullarini sinaluvchilar tomonidan bajarilishini tadqiqot davomida sinovdan o'tkazib va ular asosida sportchilarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari baholangan.

Tezkor-kuch sifat darajalari dzyudochi qizlarning tayyorgarlik davomida qay darajada samarali shakllanib kelayotganligini aniqlash uchun o'tkazilgan tadqiqot ishimiz muobaynida amalga oshirgan tadqiqot ishimizdan so'ng ham avvalgi tanlab olgan nazorat sinov vositalaridan foydalangan holda sinov jarayonini tashkillashtirdik. Olingan natijalarga ko'ra De-ashi-baray nazorat sinov mashqimizda nazorat guruhi sinaluvchilari qayd etilgan natijalar 14,57 ni tashkil etgan bo'lsa tajriba guruhi sinaluvchilari 13,65 lik ko'rsatkichlarni tashkil etishdi. O'rtadagi farq 0,92 ga teng bo'ldi (2-rasmga qarang).



Izoh: NG-nazorat guruhi, TG-Tajriba guruhi.

2-rasm

Dzyudochi qizlarning jismoniy sifat samaradorligini aniqlash diagrammasi (Tadqiqotdan keyin)

Tajriba boshidagi natijalar o'rtacha arifmetik qiymati (X) ayirmasini tajriba boshidagi natijalar qiymatiga nisbatan (%) nisbiy o'zgarish dinamikasi keltirilgan. "Koshi-guruma" texnik usulini tajriba guruhida boshidagi ko'rsatkichga qaraganda 13,3% yaxshilangan, nazorat guruhi esa 6,2% ga yaxshilangan; "Uchi-mata" usuli tajriba guruhida 12,5% ga yaxshilangan, nazorat guruhida 6,1% ga o'zgargan; "De-ashi-baray" texnik usulida tajriba guruhida bo'lsa 12,8% ga, nazorat guruhida esa 6,1% ga o'zgargan; "Ko-uchi-gari" usulini bajarishda tajriba guruhi 12,6% ga o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida esa 6,1% ga yaxshilangan; "Tay-otoshi" usulini tajriba guruhida 13,8% ga o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida esa 6,2% ga yaxshilangan; "Seoi-nagi" texnik usulini bajarishda tajriba guruhida 13,6% ga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida esa 6,3% ga yaxshilangan. Ko'rinib turibdiki tajriba guruhida o'sish dinamikasi o'rtacha 13,1% o'sganligini ko'rishimiz mumkin, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 6,2% ni tashkil etdi.

Shunday qilib, ushbu tavsiyalarga amal qilib borish, tezkor-kuch tayyorgarligini mashqlantirish ta'sirining tizimli samarasi ta'minlanishi mumkin. Aynan shuning uchun pedagogik tajriba olib borish paytida tezkor-kuch xususiyatidagi aylanma mashg'ulotda dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik

darajasining yana yuqori o'sishini ta'minlovchi kuzatishlar taklif qilindi va amalga oshirildi. Ushbu kuzatishlar mohiyati shundan iborat bo'ldiki, 20 soniyali ish rejimiga o'tilganda (faqat so'nggi to'rtta mashg'ulotlarda) mushak qisqarishi tezligini ta'minlaydigan jismoniy sifatlar va funksiyalarni maqsadli rivojlantirish mumkin bo'lishi lozim.

XULOSA

Dzyudochi qizlarning jismoniy sifatlar samaradorligini aniqlash yuzasidan o'tkazgan tadqiqot ishimiz yuzasidan qilingan adabiyotlar tahlili shularni ko'rsatdi: Soha mutaxassislarining fikrlariga ko'ra jismoniy sifat ko'rsatkichlari barqaror rivojlantirish dinamik muvozanat hisoblanadi; dzyudochi qizlarning tezkor-kuch sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishni boshlang'ich tayyorlov bosqichidayoq boshlash kerak; tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiradigan an'anaviy vosita va usullarni tadbiq etish; dzyudochi qizlarga boshlang'ich tayyorlov bosqichidayoq barcha jismoniy sifat darajalarini uyg'unligiga etibor berish lozim. Shuni ham takidlab o'tish lozimki dzyudochi qizlarning jismoniy holati sifat darajalarini yaxshilashga ham o'z tasirini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalarini yakunlashda shuni ta'kidlash lozimki, dzyudochi qizlarning mashg'ulot yuklamalarini maqbullashtirish, tayyorgarlik davrlarida jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarini rivojlanish darajasini aks ettiruvchi vositalar o'sish sur'atlari ko'rsatkichlarda sezilarli darajada oshirish dzyudochi qizlarning texnik mahorat darajasini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018 yil 21 sentabr, Xalq so'zi gazetasi.
2. Mirziyoev Sh.M. PQ-286-son "Дзюдо спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида" 2022 йил 20 июн.

3. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. - Т 2004. 51с.

4. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности// Педагогик таълим.-Тошкент, 2008. - №3. - С.125-130.

5. Tangriyev A.J. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” (dzyudo). Darslik. Toshkent-2021