

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI DZYUDACHI IZLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Darmenbaeva Klara Azatbay kizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Yakka kurash va tabiiy fanlar kafedrasi stajyor-o'qituvchisi

e-mail: darmenbaevaklara207@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21887169>

Annotatsiya: Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarliklari va ularni pedagogik nazorat qilish yo'llari hamda o'tkazilgan tadqiqot natijalari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudochi qizlar, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik nazorat.

Аннотация: В статье показана технико-тактическая подготовка девушек-дзюдоисток на этапе начальной подготовки и пути их педагогического контроля, а также результаты проведенного исследования.

Ключевые слова: Девушки-дзюдоистки, технико-тактическая подготовка, педагогический контроль.

Annotation: The article presents the technical and tactical training of female judokas at the initial training stage, methods of their pedagogical control, and the results of the conducted research.

Keywords: Girls judokas, technical and tactical training, pedagogical control.

Dolzarbliqi. Dunyoda dzyudo sport turi jadallik bilan rivojlanib kelayotgan sport turi sifatida, o'tkazilayotgan musobaqalarning yangi bosqichga o'tishi, dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarliklari jarayonida yuqori ahamiyatga ega uslublardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. So'nggi yillarda o'tkazib kelinayotgan yirik sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiya va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda qator an'anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o'sib borishi va yana ham keskinlashishiga olib kelyapti. Zamonaviy sport kurashlari amaliyotida yuqori sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va kuchni to'g'ri rejalashtirish orqali yuqori natijalarga erishishga hissa bo'lib xizmat qilishi mutaxassis-olimlar tomonidan aytib kelinmoqda. Jahonda dzyudo sport turini rivojlanishida yetakchilik qilayotgan mamlakatimizda kun sayin natijaga bo'lgan raqobat ortib borar ekan, har bir sport sohasi vakillari oldida ilmiy nazariy va amaliyotda o'z asosiga ega tadqiqotlar orqali qadam bosishi maqsadga muvofiqligi bilan tasdiqlanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Pedagogik kuzatuvlar, morfofunktsional tadqiqot usullari, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish usullaridan foydalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot oldidan 12 nafar malakali dzyudochi qizlarda dastlabki nazorat sinovlari o'tkazildi. Nazorat natijasida sportchining tayyorgarlik jarayonida va musobaqa faoliyatidagi har tomonlama tayyorgarligi va organizm sistemasidagi zaruriy funktsional imkoniyatlarni oshirishda ko'plab vazifalarni hal etish yo'li orqali ya'ni sportchi holatini, tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatini yakuniy baholash bilan yechildi. Boshida bir marta "Rufrye Dikson" sinovi o'tkazildi. Bu dzyudochi qizlarni hafta davomidagi mashg'ulot

jarayoniga tayyorligini aniqlab berdi. Birinchi haftada malakali dzyudochi qizlarga o'rtacha 5-6 baho berildi. So'ng ayrim qizlarimizda 7-8 mezon baholandi. Ulardan ahvoli haqida so'rab chora ko'rildi. Ikkinchi haftaga kelib, o'rtacha 4-5 baho ko'rsatkichi bilan baholandi. Uchinchi haftaga kelib, o'rtacha 5 baho ko'rsatkichi yozib qo'yildi. Ikki dzyudochining 7 va 8 baho olgani ma'lum bo'ldi. Ulardan ahvoli haqida so'ralganda charchash holati yuz bergani va tiklanish dinamikasi past ekanligini aytdi. Ular to'rtinchi haftaga kelib, o'rtacha 4-8 baho olishdi. 12 dzyudochi qizimizda ortiqcha. (maksimal) baholar yo'q. Yuqorida o'tkazilgan ikki sinov natijalari shuni ko'rsatadiki, mashqlarda berilayotgan yuklamalar zamonaviy musobaqa faoliyati talablariga javob bermaydi. Yuklamalar hajmi yuqori ekanligi aniqlandi, bugungi zamonaviy musobaqa faoliyati talablari yuklamalar hajmi yuqori bo'lishi emas, balki texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerakligidadir. Yuqoridagilardan kelib chiqib chiqib, biz dzyudochi, qizlarimizga texnik-taktik tayyorgarlikni hisobga olgan holda bir tomonga, ya'ni texnik-taktik tayyorgarlikka yo'naltirilgan yuklamalar strukturasini ishlab chiqib chiqdik va mikrotsikllar orqali yuklamalarni taqsimladik.

Biz quyidagi tartibda mikrotsikllar ishlab chiqdik:

1-hafta. Texnik-taktik xarakat yuklamasini anaerob aloqada.

2-hafta. Anaerob glikolitik quvvatda texnik-taktik tayyorgarlikni olib borish.

3-hafta. Murakkab hujum harakatining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish yo'nalishini mikrotsikli.

4-hafta. Tayyorgarlik nazorat mikrotsikli. Texnik-taktik harakatlarni kuzatish. Amaldagi nazoratni texnik harakatga unvon berish bilan aniqladik.

1. Suri-go'shti (belbog'dan ushlab beldan oshirib tashlash)

2. Uchi-mata (raqibni bir oyog'ini ilib tashlash).

3. Tay-otoshi (old tomondan to'sib tashlash).

4. Shu usullardan aldamchi harakat bilan bajarish.

Dzyudochi qizlarga yuqoridagi topshiriqlar berildi va topshiriqlarning bajarilishini "G. S. Rayonyan mezoni" bo'yicha baholaganmiz. Asosiy pedagogik tajriba davomida o'tkazilgan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili bizga quyidagilarni aniqlab berdi. (1-jadvalga qarang).

Pedagogik tadqiqot davomida bosqichli pedagogik nazorat olib borish stilistikasining natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda ishonchlilik ko'rsatkichlarini aniqlash muammosi va turli razryadli dzyudochilar mashg'ulotlarini loyihalash uchun texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda, ularning ishonchlilik ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha samarali vosita bo'ladi deb hisoblaymiz. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini

Pedagogik tadqiqot boshida nazorat guruhining texnik harakatiga pedagogik baho natijalari

1-jadval.

№	Texnik usullar	Nazorat guruhi		
		x	σ	V %
1	Osoto-gari- engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomonidan chalib yiqitish	6,9	0,79	11,34
2	O goshi -engdan va belbog'dan ushlab, beldan oshirib tashlash	6,8	0,79	10.82
3	Kata guruma -ikkala qol bilan bir qolni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish	6	0,88	12.1

4	Shu usullardan aldamchi harakat bilan bajarish	6,3	0,56	7.1
---	--	-----	------	-----

Pedagogik tadqiqot yakunida nazorat guruhining texnik harakatiga pedagogik baholash natijalari
2-jadval.

№	Texnik usullar	Nazorat guruhi		
		x	σ	V %
1	Osoto-gari- engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomonidan chalib yiqitish	8	0,82	11,9
2	O goshi -engdan va belbog’dan ushlab, beldan oshirib tashlash	7.6	0,79	11.22
3	Kata guruma -ikkala qol bilan bir qolni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish	7.4	0,88	13.1
4	Shu usullardan aldamchi harakat bilan bajarish	7	0,56	8.1

pedagogik nazorat qilish, stilistik, boshqa sport kurashi mutaxassislariga ham tavsiya qilamiz.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va ilg’or amaliy tajribani o’rganish umumlashtirish yordamida aniqlandi, boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudo bilan shug’ullanuvchi qizlarning texnik taktik tayyorgarlikda pedagogik nazorat muammosini hal qilish bu yo’nalishda tadqiqotlar o’tkazilishini talab etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Istomin A.A. Dzyudo kurashi. Tashkent, 1993.
2. Elov A.N. Dzyudo, Tashkent / 2005.
3. Югай Л.П. Основы дзюдо. Ташкент, 2003 г.
4. Истомин А.А., Абдсаттаров А.А. Борьба дзюдо. Изд. «Медицина», 1990г
5. Xolxodjaev O.T., Mansurov M.M. “Dzyudo gúresinde tóreshilik etiw hám jarıstı ótkeriw qağıydaları”, 2019 jıl.