



O‘SMIR YOSHDAGI PARA DZYUDOCHLARNI TEXNIK – TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA CHAQQONLIK SIFATINI O‘RNI

Atajanov San’atjon Faraxatovich

*O‘zbekiston davlat sport akademiyasi Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrasida
dotsenti*

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy tadqiqot ishi doirasida o‘tkazilgan pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar, pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan chuqurlashtirilgan bosqichdagi o‘smir yoshdagi para dzyudochlarni texnik-taktik harakatlarini rivojlantrish va takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan dastur asosida o‘smir yoshdagi sambochlarni musobaqalarga tayyorlab borildi.*

Kalit so‘zlar: *texnik – taktik harakatlar, chaqqonlik sifati, mashg‘ulot, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.*

Mavzuning dolzarbligi. Dunyo miqyosida para dzyudo kurashi keng taraqqiy etishi bilan bir qatorda, para dzyudo kurashi bilan o‘smir yoshda shug‘ilanishi ushbu sport turni tizimli modernizatsiya qilish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda. Lekin shu bilan birga, aynan para dzyudo kurashi bilan shug‘ullanuvchi uchun musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa oldi mashg‘uloti yuklamalarining optimal nisbatini aniqlash, o‘quv mashg‘uloti jarayonlarida samarali vosita va uslublarni qo‘llash masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Para dzyudo kurashda musobaqalarga tayyorlashda yakkakurash sport turlarida foydalaniladigan barcha mashqlar asosida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish hamda jismoniy rivojlanish, texnik–taktik harakatlar samaradorligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning yetarlicha o‘rganilmaganligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo‘ymoqda. Jahonda para dzyudo kurash bo‘yicha peshqadamlik qilayotgan davlatlarda soha mutaxassislari va yetakchi tadqiqotchilar tomonidan para dzyudo kurashda umumiy va maxsus harakatlar mutanosibligini ta’minlash, turli xil murakkab usullarni bajarishda texnik harakatlarni o‘rgatish uslubiyatlari bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: O‘smir yoshdagi dzyudochlarni texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: O‘smir yoshdagi para dzyudochlarni mezosikl tarkibidagi hajmli va shiddatli mikrosikllarda texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda nisbatan vaziyatlarni modellashtirish; o‘smir yoshdagi para dzyudochlarni tayyorgarlik davrida aldamchi harakatlarga o‘rgatish orqali bellashuvlardagi taktik harakat elementlarini takomillashtirish; o‘smir yoshdagi para dzyudochlarni musobaqa bellashularida qiyin vaziyatlardan chiqishga o‘rgatishda, noqulay tarafdin usullarga kirishi asosida yakunlanadigan qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash; Pedagogik tadqiqot davomida o‘smir yoshdagi para dzyudochilarning sport faoliyati jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda chaqqonlik sifatining o‘rnini o‘rganish hamda shu asosda tayyorgarlik jarayoni uchun tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida para dzyudochilarning



mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda chaqqonlik sifatining ahamiyatini xarakterlaydigan sifatlar o'rganildi. Tadqiqotning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhleri tashkil etildi. 15-16 yoshdagi para dzyudochilarning 20 nafaridan tajriba guruhi, 20 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi. Tajriba guruhiga kiritilgan 17-18 yoshdagi para dzyudochilarning mashg'ulotlari tarkibiga texniktaktik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladigan mashqlar kiritildi. Bir yil davomida ular bu mashqlar bilan muntazam shug'ullanib keldilar. Tajribaning boshida har ikki guruh yosh para dzyudochilarining texnik – taktik qobiliyatini rivojlanganlik xarakteristikalari o'rganildi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi 17-18 yoshdagi para dzyudochilarning texnik – taktik qobiliyatini rivojlanganlik darajasidagi o'zgarishni mos guruhlardagi 17-18 yoshdagi para dzyudochilarning texnik-taktik mashqlarni qo'llash natijalariga ta'siri o'rganildi. Quyidagi 1 – jadvalda tajriba va nazorat guruhiga kiritilgan yosh para dzyudochilarning tadqiqot boshlanishi arafasida texnik – taktik qobiliyatini xarakterlash uchun tanlangan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari keltirilgan. Jadvalda keltirilgan natijalar har ikki guruhdagi o'smir yoshdagi para dzyudochilarning ham tajriba arafasidagi texnik – taktik qobiliyatini xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha sifat ko'rsatkichlari bir – biridan deyarli farq qilmasligini ko'rsatib turibdi.

1 – jadval

Tadqiqot yakunida o'smir yoshdagi para dzyudochilarning texnik – taktik qobiliyatlarni xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha olingan natijalar

Test mashqlari		Guruhlar	Ko'rsatkichlar		
			X	s	V, %
1.	4 metrli arqonga oyoqlar yordamisiz ko'tarilish (s);	Nazorat	9,47	0,37	3,93
		Tajriba	9,49	0,41	4,32
2.	Osmonga qarab yotgan holda (20 soniya ichida) gavdani bukishlari soni	Nazorat	9,7	0,71	7,31
		Tajriba	9,8	0,72	7,35
3.	3x10 metr masofaga mokisimon yugurish (s);	Nazorat	7,34	0,38	5,18
		Tajriba	7,35	0,40	5,44
4.	Ko'prik holatida 10 marta buralish vaqti (s);	Nazorat	29,8	2,8	9,39
		Tajriba	29,7	2,7	9,11
5.	Bosh atrofida ko'prik holatida 5 marta chapga 5 marta o'ngga yugurish (s);	Nazorat	17,95	1,13	6,46
		Tajriba	17,96	1,15	6,41
6.	Manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash (s).	Nazorat	30,76	2,35	7,64
		Tajriba	30,74	2,37	7,71

Jadvalda tajriba va nazorat guruhiga kiritilgan yosh kurashchilarning tadqiqot oxirida tanlangan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari keltirilgan.

Jadvaldagi mos natijalarni solishtirib, 17- 18 yoshdagi para dzyudochilarning texnik – taktik qobiliyati xarakterlaydigan mashqlar bo'yicha ijobiy tomonga o'zgarish (tajriba



boshidagi ko'rsatkichga nisbatan % hisobida) quyidagi diagramma bilan ifodalanadi: Jadvaldagi natijalar quyidagilardan dalolat beradi:

1) tajriba guruhidagi para dzyudochilarning o'tkazilgan test mashqlari bo'yicha tadqiqot boshida o'lgangan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko'rsatgan natijalaridagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi para dzyudochilar natijalaridagi ijobiy o'zgarishlardan ancha ustunligi ko'rinib turibdi.

2) Nazorat guruhi para dzyudochilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilar o'ta qiziqish bilan bajariladigan manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqti ekanligi aniqlandi. Lekin bu ko'rsatkich bo'yicha o'zgarish ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ancha farq qilib, deyarli 4,5 marta ko'p o'sgan.

3) tajriba guruhidagi para dzyudochilarning tadqiqot davomida test mashqlari natijalari bo'yicha eng katta ijobiy o'zgarish manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqtida (dastlabki natijaga nisbatan 27,46 % ga o'sgan) va ko'prik holatida 10 marta buralish vaqtida (23,23%) kuzatildi. eng kam ijobiy o'zgarish esa 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish vaqtida (9,11 %) ekanligi aniqlandi. Ushbu o'zgarishlar (dastlabki natijaga nisbatan % miqdorida) diagrammada ifodalangan.

Tajriba va nazorat guruhidagi yosh para dzyudochilarining o'zaro bellashuvlarida tanlangan uchta usulni qo'llash bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida va oxiridagi urinishlar bir biridan katta farq qilmagan holda nazorat guruhi para dzyudochilariga nisbatan tajriba guruhi para dzyudochilarining bitta bellashuvdagi o'rtacha muvaffaqiyatli urinishlari soni tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlariga nisbatan (mos ravishda 0,31 ga nisbatan 1,35) ancha sezilarli oshgan.

Xulosalar. 1. 17-18 yoshdagi para dzyudochilarda texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishga doir adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadi–ki, deyarli barcha tadqiqotchilar para dzyudochilarning, jumladan yosh para dzyudochilarning texnik – taktik harakatlarini takomillashtirishda texniktaktik sifatini muhimligini va katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar.

2. Nazorat guruhi para dzyudochilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi para dzyudochilar o'ta qiziqish bilan bajariladigan manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqti ekanligi aniqlandi. Lekin bu ko'rsatkich bo'yicha o'zgarish ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ancha farq qilib, deyarli 4,5 marta ko'p o'sgan.

3. Tajriba guruhidagi para dzyudochilarning tadqiqot davomida test mashqlari natijalari bo'yicha eng katta ijobiy o'zgarish manekenni aylantirish bilan 10 marta tashlash vaqtida (dastlabki natijaga nisbatan 27,46 % ga o'sgan) va ko'prikni ustida 10 marta buralish vaqtida (23,23%) kuzatildi. Eng kam ijobiy o'zgarish esa 3x10 metr masofaga mokisimon yugurish vaqtida (9,11 %) ekanligi aniqlandi. Ushbu o'zgarishlar (dastlabki natijaga nisbatan % miqdorida) diagrammada ifodalangan. Tajriba va nazorat guruhidagi yosh para dzyudochilarining o'zaro sparring bellashuvlarida tanlangan uchta usulni qo'llash bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki tadqiqot boshida va oxiridagi urinishlar bir biridan katta farq qilmagan holda nazorat guruhi para dzyudochilariga nisbatan tajriba



guruhi para dzyudochilarining bitta bellashuvdagi o‘rtacha muvaffaqiyatli urinishlari soni tadqiqot boshidagi ko‘rsatkichlariga nisbatan (mos ravishda, 0,31 ga nisbatan 1,35) ancha sezilarli oshgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничо- тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах. Монография. Санкт-Петербург, 2007 - 104 с

2. Горшков Ю. В., Карпов А. А., Баев В. Е. Техничо-тактическая подготовка борца самбиста //Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – 2016. – С. 69-72.

3. Захаров А. В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2012. – №.3 (85). – С. 90-94.

4. Кузнецов А.С. Организация много-летней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: КамПИ, 2002. -325с.

5. Неробеев Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменов в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма : дис. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. ПФЛесгафта, 2014.

6. Сираковская Я. В. Техничо-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапеобучения //Ученые записки университетаим. ПФ Лесгафта. – 2011. – Т. 76. – №. 6. –С. 150-152.