ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00406

МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРГА ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Сирожиддин Маҳматқобилович Шодиқулов
Қарши давлат университети катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мақолада дзюдо кураш тури билан шуғулланувчи спортчиларнинг масъулиятли мусобақа олди тайёргарлик босқичларида, дзюдочиларнинг турли ҳажмдаги толиқиш белгилари аниқланиб, машғулот юкламалари тақсимланган. Дзюдочиларга индивидуал ёндашувни амалга ошириш йўлидаги хусусиятларини ўрганилган.

Калит сўзлар: малака, дзюдо, спорт, индивидуал ёндашув, хусусият.

CHARACTERISTICS OF INDIVIDUAL APPROACH TO SKILLED JUDOISTS

Sirojiddin Mahmatkobilovich Shodikulov
Senior Teacher of Karshi State University

ABSTRACT

The article identifies signs of fatigue of judokas of different sizes in the responsible pre-competition training stages of judo wrestlers, and distributes training loads. The characteristics of the individual approach to judo have been studied.

Keywords: qualification, judo, sports, individual approach, feature.

КИРИШ

Ҳар бир машғулот даврида муайян педагогик муаммолар ҳал этилади. Машғулотларни даврийлаштириш тўғридан-тўғри спорт мусобақаларининг тақвими билан боғлиқ бўлиб, унда тайёргарликнинг кучайиши рақобат даврига тўғри келади ва унинг энг юқори кўтарилиши спорт мусобақаси даврида бўлади [1, 3].

Индивидуал ёндашувни амалга ошириш йўлидаги биринчи зарур қадам бу шуғулланувчиларнинг хусусиятларини ўрганишдир. Малакали спортчиларни тайёрлаш индивидуал ёндашувга асосланган бўлиб, буни спорт машғулотлари назарияси ва амалиётидаги тадқиқотлар тасдиқлайди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00406

Амалиётдан кўриниб турибдики, ёш курашчиларнинг машғулот жараёнида индивидуал психологик тайёргарлигига етарлича эътибор берилмайди. Спортчиларнинг руҳий ҳолатини тартибга солиш учун зарур бўлган воситалар ва усуллар жамоаларда психологлар йўқлиги сабабли бажарилмайди. Бу кўплаб амалий тажриба тўпланганига қарамай, марказий асаб тизимининг кучи ва ҳаракатчанлигини ўрганиш бўйича илмий ва услубий тадқиқотлар мавжудлигига қарамай содир бўлади. Юқори спорт натижасига эришиш учун спортчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик ҳолатини тўғри тартибга солиш муҳим аҳамият касб этмоқда. Тайёргарлик жараёнларини тўғри тартибга солинмаганлиги доимий равишда ғалабаларга тўсқинлик қилади [2, 4].

МЕТОДОЛОГИЯ

Спорт машғулотларида индивидуал ёндашувни қўллашнинг асосий муаммоси бу машғулот жараёнларига қатнашувчи спортчиларнинг сони кўплиги билан ажралиб туради. Спортда индивидуал тикланиш тизимини ривожлантириш учун ҳар хил табиатдаги мушак фаолиятида чарчоқ ва тикланиш механизми ғояси асос бўлади. Спортчиларнинг йиллик машғулот циклида реабилитация воситаларидан фойдаланиши мураккаб жараён, шу жумладан, машқ қилиш босқичи вазифаларига ва курашчиларнинг вазн тоифасига қараб амалга ошириладиган педагогик, физиотерапевик, психологик тикланиш воситаларини кўриб чиқиш керак. [4, 5].

Жисмоний фаолиятни тўғирлаш учун тиббий-педагогик назоратни машғулот жараёнига киритиш тавсия этилади. Эрталаб ва кечқурун машғулотлар оралиғида тикланиш воситаларини - тоникни, кечки машғулотдан сўнг эса - бўшаштирилган йўналишни қўллаш мақсадга мувофиқдир [5].

Тадқиқот мақсади мусобақа олди даврида спортчиларни реабилитация қилиш ва индивидуал ёндашувдан фойдаланиш. Қашқадарё вилоятидаги дзюдо мураббийларининг тажрибасини таҳлил қилишдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Дзюдочиларнинг тикланишида индивидуал ёндашув муаммоларини аниқлаш учун 20.10.20 дан 10.03.21 гача Қашқадарё вилоятидаги дзюдо мураббийлари ўртасида сўровномалар ўтказилди. Сўровда 16 киши иштирок этишди (шундан 9 нафари Қарши шаҳридан, 7 нафари туманлардан).

Респондентлар билан суҳбатлашаётганда барча мураббийлар олий маълумотга эга эканлиги ва машғулотлар жараёнида индивидуал ёндашувдан фойдаланиши таъкидланди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00406

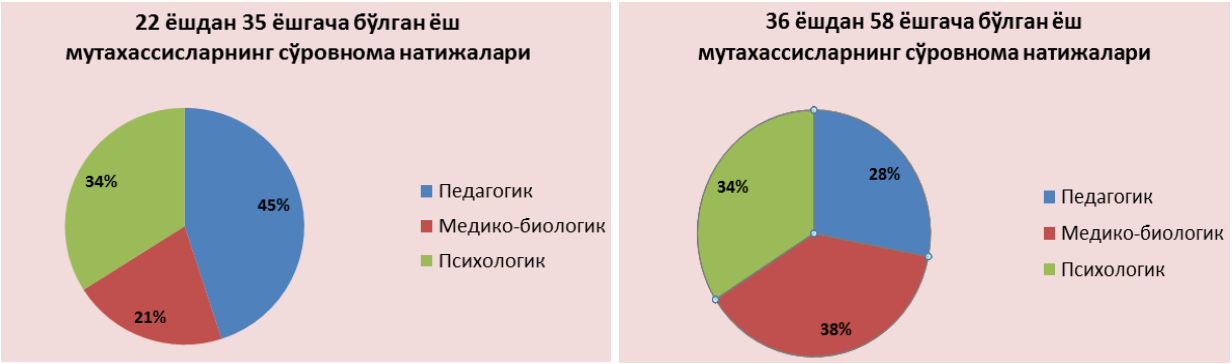
Юқори ва биринчи тоифали мураббийлар иккинчи даражали мураббийларга қараганда рақобат даврида тикланиш фаолиятида индивидуал ёндашувдан кўпроқ фойдаланадилар.

НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

Саволга-жавоб жараёнида: "Рақобат даврида дзюдочилар танасининг ҳолатини тузатиш учун қандай тикланиш воситалардан фойдаланилади?" 22 ёшдан 35 ёшгача бўлган ёш мутахассислар асосан тикланишнинг педагогик ва психологик воситаларидан, 36-58 ёшдаги тажрибали мутахассислар эса тиббий-биологик воситалардан фойдаланишга ҳаракат қилишларини аниқладик (1-расм).

1-расм

Мураббийнинг ёшига қараб тикланиш воситаларидан фойдаланиш



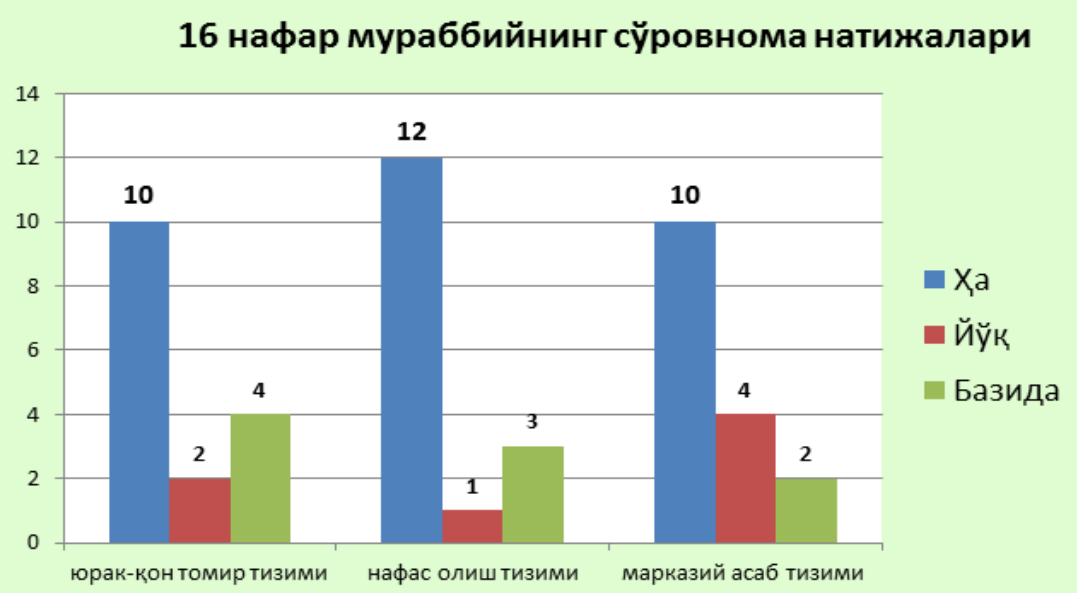
Шуни таъкидлаш керакки, индивидуал ёндашувнинг асосий жиҳати мураббийларнинг мусобақа олди даври тикланиш микросиклининг охирида тана тизимларини (нафас олиш тизими, марказий асаб тизими ва юрак-қон томир тизими) баҳолашидир (2-расм).

"Тикланиш давридаги қандай кўрсаткичлар кўпроқ аҳамият касб этади?" Деган саволга мураббийлар қуйидагиларни таъкидладилар: антропометрия, динамометрия, юрак уриши, дам олиш пайтида ва жисмоний машқлар пайтида қон босими, ўпканинг тириклик сиғими. Сўровнома натижаларига кўра, мураббийларнинг 64% дзюдочиларни тайёрлашга индивидуал ёндошиш учун юқоридаги кўрсаткичларнинг барчаси муҳимлигини таъкидладилар. Респондентларнинг 22%: юрак уриши, ўпканинг тириклик сиғими ва динамометрия кўрсаткичларнинг муҳимлигини ва 14% дам олиш пайтида ва жисмоний машқлар пайтида юрак уриши, ўпканинг тириклик сиғими ва қон босими кўрсаткичларни муҳимлигини таъкидладилар.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00406

2-расм

Мусобақа олди даври тикланиш микросиклининг охирида тана тизимларини (нафас олиш тизими, марказий асаб тизими ва юрак-қон томир тизими) мураббийларнинг баҳолаши.



ХУЛОСА

Шундай қилиб, илмий ва услубий адабиётларни ўрганиб, мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказгандан сўнг, хулосага келишимиз мумкинки, барча сўралган мураббийлар мусобақа олди даврда спортчига индивидуал ёндашишни қўллайдилар.

Эркаклар ҳам, аёллар ҳам кўпроқ тажрибали мураббийлар рақобатлашаётган даврдаги дзюдочиларнинг ҳолатини баҳолайдилар, ёш мутахассислар эса назоратга катта аҳамият бермайдилар.

Суҳбатдош мураббийларнинг аксарияти спортчининг рақобат давридаги ҳолатини баҳолайдилар, шу асосда улар спортчига индивидуал ёндашишда тузатишлар киритадилар.

Қайта тиклаш жараёни доирасида барча мураббийлар дзюдочиларни мусобақа олди даврида тиклаш учун воситалардан фойдаланадилар. Тадқиқот натижасида, анкета сўрови асосида тажрибаси паст мураббийлар тикланиш учун педагогик ва психологик воситалардан фойдаланиши, рақобат даври охирида биологик-тиббиёт воситаларидан фойдаланмаслиги маълум бўлди. Тажрибали мураббийлар ўзларининг машғулотларида кўпроқ психологик ва педагогик воситалардан ташқари, тиклашнинг биомедикал воситаларини фойдаланиши тажрибаларда аниқланди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00406

REFERENCES

1. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
2. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Структуры физической подготовленности курашистов “Вестник” науки и образования научно-методической журнал №4(82). Часть 2. 2020 (стр. 41-44)
3. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. Фан - спортга, (3), 57-62.
4. Э.Қувватов (2021) Курашчиларнинг анаэробик ишланмасини баҳолаш Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 18-22.
5. Рўзиқулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.
6. Рўзиқулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
7. Бобомуродов, Н.Ш. (2020). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан - спортга, 2020 (8), 50-52.
8. Бобомуродов, Н.Ш. (2018) Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon. // Eastern European Scientific Journal. – Germany, 2018. № 4 Ausgab. 16-19 p.p. [13.00.00 №1]
9. Бобомуродов, Н.Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон. // “Фан-спортга” илмий-назарий журнали. Тошкент, 2011, 4-сон. 25-27-бетлар. [13.00.00 № 16]
10. Бобомуродов, Н.Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов–туронистов. // “Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў” илмий-методикалық журнал. Нукус, 2019, 3-сон. 133-141-бетлар. [13.00.00 №20]
11. Бобомуродов, Н.Ш. Турон яккакурашида техник-тактик ҳаракатларни аниқлаш. // “Педагогик таълим” илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 2-сон, 88-92-бетлар. [13.00.00 №6]
12. Бобомуродов, Н.Ш. Юқори малакали курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш методикаси. // “Педагогик таълим” Илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 3-сон. 101-107-бетлар. [13.00.00 №6]

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00406

13. Бобомуродов, Н.Ш. Морфо-функциональные подходы к проблеме повышения спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в дзюдо и в борьбе турон. // «Физическое развитие студентов в современном мире». Материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11-12 апреля 2019 г., С.36-43.
14. Рўзиқулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
15. Рўзиқулов Б. Б.(2020) Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции, 2020 года, г Анапа, 277-282.
16. Э.Қувватов (2020) Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида мусобақа машқларини бажариш самарадолигини ошириш Фан - спортга, 2020 (6), 25-28.
17. Б.Рузикулов (2019) О взаимосвязи между характером физической работоспособности при нагрузках различной направленности и категориями соматотипов у юных футболистов. Халқаро илмий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини замонавий тенденциялари” мавзусидаги Тошкент 2019 й 24-25 май. 339-344.
18. Б.Б.Рузикулов, (2021). Оценка уровня физического развития футболистов подросткового и юношеского возраста. Фан - спортга, (1), 73-75.