

4. Merlin V.S. Oчерk integralnogo issledovaniya individualnosti. M., 1986. S. 153—180.b.
5. Soxa T. Metodologiya sovershenstvovaniya pedagogicheskix sistem sportivnoy podgotovki jenщin v aspekte polovogo dimorfizma. – Diss. na soisk. uchen.stepeni d-ra ped. nauk. – SP g, 2002. – 268 b

ЎСМИР ДЗЮДОЧИЛАРНИ МАШГУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ НАЗОРАТ КЎРСАТКИЧЛАРИ

*Атаназаров Амирхон Аллаберганович
Мирзо Улугбек номидаги
Ўзбекистон Миллий университети*

Аннотация. Мақолада ўсмир дзюдочиларни машгулотларини режалаштиришнинг назорат кўрсаткичлари тахлил қилинган.

Калим сўзлар: дзюдочилар, машгулотлар, режалаштириш, назорат кўрсаткичлари.

Аннотация. В статье анализируются контрольные показатели планирования подготовки подростков-дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдоисты, подготовка, планирование, контрольные показатели.

Annotation.t. The article analyzes the control indicators of planning the training of adolescent judoists.

Keywords: judoists, training, planning, control indicators.

Ишнинг долзарблиги. Мамлакатимизда замонавий педагогик технологияларни таълим амалиётига татбиқ этиш асосида билим бериш жараёнининг потенциал имкониятларини юзага чиқариш босқичи давом этмоқда. Педагоглар айна пайтда инновацион технологияларни таълим-тарбия жараёнига киритиш орқали ўқув самарадорлиги ва сифатини оширишни кўзламоқдалар. Авваломбор, шуни таъкидлаш жоизки, таълим-тарбия соҳасида меҳнат қилаётган ҳар бир киши педагогиканинг фалсафий жабҳаларидан, илм-фан ва техника соҳасидаги ўзгаришлардан, янги пайдо бўлган дунёқараш ва илмий оқимлардан хабардор бўлишлари шарт. Биз таълимда бутунлай янгиланиш, янги жараёнга том маънода ўтиш ва унга мослашиш даврини бошимиздан кечирмоқдамиз.

Замонавий спортда мусобақа самарадорлиги, жисмоний, техник тайёргарликни ривожлантиришни ўргатишни тўғри йўлга қўйилганлиги билан бевосита боғлиқ. Бинобарин юқори маҳоратли спортчиларни таёрлаш жараёнида

дастурлаштирилган таълим усулида ўқитишга алоҳида эътибор қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Анаънавий дастурларга асосланган машғулотлар шуғулланувчиларни шуғулланишга бўлган эҳтиёжларини тўлиқ таъминламайди. Ўқитишда режаларни шуғулланувчиларни жисмоний, тайёргарликларини эътиборга олган ҳолда олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Демак ушбу малакаларни қанчалик ривожланганлик даражаси дастурлаштирилган таълим усулида ўқитиш билан белгиланади.

Сўнги йилларда барча спорт турлари каби дзю-до спорт тури ҳам юртбошимизнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш бўйича олиб борилаётган оқилона сиёсати туфайли юксак тараққиёт сари интилоқда. Дзю-до спорт турида кичик ёшдаги спортчиларни жисмоний сифатларини дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи такомиллашув жараёнининг энг юқори босқичигача узлуксиз шакллантириб борилиши мақсадга мувофиқдир. Дастлабки ўргатиш босқичида ёш дзюдочи болаларнинг жисмоний тайёргарликларини ривожлантирувчи машқларни жуда эҳтиёткорлик билан қўллаш педагогик жараённинг энг асосий сифатларидан биридир. Чунки, меъеридан ортиқ бўлган машқларни сурункали қўллаш катта юклама сифатида, мушакларни ва бўғинларда зўриқиш асоратини вужудга келтириши мумкин. Бу эса бора-бора ўз навбатида патологик ўзгаришларга олиб келиши эҳтимолдан холи эмас. Аксинча меъеридан кам даражада қўлланиладиган машқлар жисмоний сифатларни ривожлантирмаслиги ёки суст ривожланиши исбот талаб қилмайди. Демак, дзюдочиларни тарбиялаш жараёнида, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, жисмоний тайёргарликни ривожлантирувчи анъанавий ва ноанъанавий услубларни қўллаш самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериш долзарб масалаларидан биридир.

Тадқиқотнинг обекти ва субекти. 10-11 ёшли дзюдочиларни машғулот жараёни.

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари. Ўсмир дзюдочилар машғулотларини самарали режаларини ишлаб чиқиш ва жисмоний тайёргарликларини оширишни назорат кўрсаткичларини ўрганиш;

1. Илмий-услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.
2. Ўсмир дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарликларини ўрганиш;
3. Ўсмир дзюдочиларнинг машғулотларда жисмоний тайёргарликларини ошириш ва саломатлигини мустаҳкамлаш.

Тадқиқот янгилиги. Ўсмир дзюдочиларни тайёргарлик жараёнларини режалаштириш натижасида жисмоний ривожланишлари кўрсаткичлари ошди. Биз томонимиздан 6 ой давомида олиб борилган турли услубларда, яъни махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиб олиб борилган машғулот ўсмир дзюдочилар жисмоний сифатларининг ва техник-тактик ҳаракатларининг ўсишига сабаб бўлди.

Тадқиқот услублари:Тадқиқотларни амалга оширишда қуйидаги услублардан фойдаланилди: Илмий-услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш;. Педагогик кузатиш; Педагогик тажриба;. Матиматик-статистик услублари.

Педагогик тадқиқот натижалари. Умумривожлантирувчи машқларнинг, техник-тактик машқларни, жисмоний сифатлари ўстириш машқларини, ҳаракатли ўйинларни бажариш: бир-бирига қарама-қарши туриб кўлларни итариш; белбоғдан фойдаланиб ҳар хил ҳолатдан турлича тартиб олиш; оёқ ёрдамисиз ва оёқ билан ташланмасдан доира ичидан тортиб чиқариш; турли жисмоний сифатлардан ва ирғитишнинг энг одднй турларидан фойдаланиб турли вариантларини ўтказиш; «хўрозлар жанги»,бундан ташқари умумривожлантирувчи характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар; махсус амалий характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар, масалан “Чехарда” – бир–бирининг устидан сакраб ўтиш, “хўрозлар жанги” оёғига уриб йиқитиш, чалиб олиш, ушлаб олиш машқлари берилди.

Дзюдочининг махсус тайёргарлик машқлари: турган жойда ва шериксиз ҳаракат қилиб тақлидий машқлар бажариш; оёқни тагидан уриб йиқитишлар,

илинтириш, елкадан ошириб ирғитиш, белдан, орқадан, кўкракдан ошириб ташлаш, оёғини чалиб ирғитиш ва шу кабилар. Тасаввур қилинган рақиб билан олишувда дзюдо амалларини ёки тананинг айрим қисмларини ушлаб олишни бажаришнинг тақлидий машқлари.

Ўсмир дзюдочиларнинг жисмоний сифатларини техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш услубларини аниқлаш бўйича дзюдо билан шуғулланувчи 20 нафар 10-11 ёшли ўғил болалар танлаб олинди. Уларни оёқ мускуллари кучини ривожлантириш учун ўтириб туриш тести берилди. Қўл мусуллари кучини ривожлантириш учун қўлларга таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш тести берилди. Техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш учун рақибга усулларга кириб-чиқиш тестидан фойдаланилди.

Педагогик тадқиқотдан сўнг ҳар иккала гуруҳда шуғулланган болаларда жисмоний сифатларнинг ва техник–тактик ҳаракатларнинг ривожланганлик даражаси 1–жадвалда, иккала гуруҳда тадқиқотдан олдин ва кейин жисмоний сифатларнинг ва техник–тактик ҳаракатларнинг ривожланиш натижалари келтирилган.

1-жадвал

Спортчиларни жисмоний сифатларнинг ва техник–тактик ҳаракатларнинг ривожланиш натижалари

№	Тест машқлари	Тадқиқот вақти	Гуруҳлар	
			назорат $x \pm \delta$	тадқиқот $x \pm \delta$
1	Ўтириб туриб туриш (марта)	Тадқиқотдан олдин	15,6±0,7	15,3±0,9
		Тадқиқотдан кейин	16,5±0,9	17,5±0,2
2	Қўлларга таяниб букиб ёзиш(марта)	Тадқиқотдан олдин	17,8±0,3	18,0±0,7
		Тадқиқотдан кейин	18,4±0,9	20,4±0,6
3	Рақибга усулларга кириб чиқиш (15сония)	Тадқиқотдан олдин	8,5±0,2	17,±0,9
		Тадқиқотдан кейин	8,9±0,3	8,9±0,6

Тадқиқотдан олдин ва кейин ҳар иккала гуруҳдаги натижалар солиштирилиб чиқилса, оёқ мускуллари кучини ривожлантирувчи ўтириб туриш тести назорат гуруҳидаги ўртача натижалар 15,6 дан 16,5 гача яхшиланиб ўсиш 5,7 % бўлса, бу кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 15,3 дан 17,5 га яхшиланиб, ўсиш 14,3 % ни ташкил қилди.

Қўл мускуллар кучини ривожлантирувчи қўлларга таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш тестида натижалар назорат гуруҳида 17,8 дан 19,4 га яхшиланиб, ўсиш 3,3 % ни ташкил қилган бўлса, бу кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 18,0 дан 20,4 га яхшиланиб ўсиш 13,3 % ни ташкил қилди.

Техник-тактик ҳаракатларни ривожлантирувчи рақибга усулларига кириб-чиқиш тестида назорат гуруҳида ўсиш 8,5 дан 8,9 гача яхшиланиб, ўсиш 4,7 % ни ташкил қилди, тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич 7,7 дан 8,9 га яхшиланиб, ўсиш 15,5 % ни ташкил қилди.

Хулоса. 1.Мавзуга оид адабиётларда қайд этилган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатдики, ўқув-тренировка жараёнида ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган жисмоний тайёргарлик, мусобақалар учун тайёрлайдиган махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий базаси бўлиб ҳисобланади.

2.Дзюдо билан шуғулланувчи болаларни спорт билан шуғулланишлари учун, уларни индивидуал хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ва режа асосида машғулотлар олиб бориш яхши самара берди.

3.Дзюдо шуғулланувчиларни саломатлигини оширишда ҳамда жисмоний ва техник қобилиятларини тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

4. Ўсмир дзюдочиларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун назорат меъёрларини ишлаб чиқиш шуғулланувчиларни тайёргарликларини оширишга имкон берди.

5. Ўсмир дзюдочилар билан ўтказиладиган машғулотларда махсус машқлардан фойдаланиш шуғулланувчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарликларини ривожлантиришда ўз самарасини кўрсатди ва бу шуғулланувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнини ташкил қилишда

мақсадга мувофиқдир.

Адабиётлар:

1. А.А.Абсаторов, А.А.Истомин. Дзюдо кураши. Т. 1993 й.
2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005 й.
3. Истомин А.А. Методика воспитания физических качеств борца. Т.,1990 г.
4. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К НАГРУЗКАМ В СПОРТЕ

*Нурбаев Б.Ш.к.б.н., дотцент
Институт переподготовки и повышения
квалификации специалистов по
физическому воспитанию и спорта
(ИППКСФВС), Ташкент*

Annotatsiya. Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlarni taxlili va pedagogik kuzatishlardan ayol sportchilarni jismoniy yuklama va mashg'ulot hajmini ish qobiliyatiga ta'siri bo'yicha muammolar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Ayol sportchilar, jismoniy yuklama, mashg'ulot hajmi, ish qobiliyat.

Annotation. From the analysis of special scientific-methodical literature and pedagogical observations, the problems related to the effect of physical load and training volume on the working capacity of female athletes were described.

Key words: Female athletes, physical load, volume of training, work ability.

Большое влияние на совершенствование теории и методики подготовки спортсменов оказывает развивающаяся в последние годы теория адаптации, позволяющая получать широкую информацию о состоянии организма спортсменов в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности. П.К. Анохин рассматривает адаптацию как формирование новой функциональной системы, вся деятельность которой направлена на достижение конечного результата. Функциональные и структурные изменения при адаптации положены в основу учения об общем адаптационном синдроме]. Он выделяет три стадии неспецифических реакций организма на действие раздражителей: стадию тревоги (мобилизации), стадию адаптации